

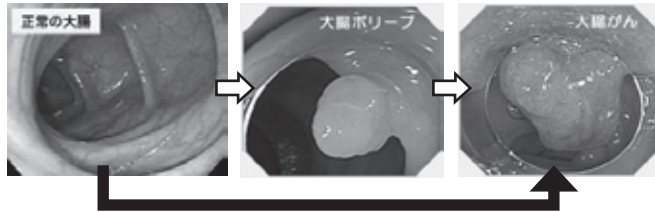
# 健康メモ

## 大腸がんを予防しましょう

### 【大腸がんとは？】

大腸の粘膜にできる悪性の腫瘍です。大腸ポリープからがんに至る場合や正常な粘膜から直接がんが生じることがあります。大腸がんの初期には、症状はなく、進行すると症状が現れます。

### 【大腸の粘膜】



### 【進行すると現れる主な症状】

- 便秘や下痢を繰り返す
- 血便
- 便が細くなる
- 腹痛やお腹が張る



### 【高脂肪食が大腸がんの要因に】

肉や乳製品など脂肪の多い食事をとると消化液の胆汁が分泌されます。大腸の中にいる細菌には胆汁を発がん物質に変えてしまうものがあります。高脂肪食をたくさん食べると胆汁がたくさん分泌され、発がん物質が増えてしまいます。

特に、北海道民は肉や乳製品の摂取量が多い傾向がうかがえます（表1）。

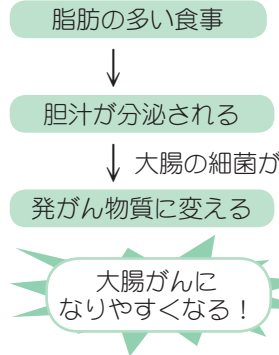


表1 47都道府県の食品購入ランキング

食品	北海道の順位
肉	第1位 / 47
ソーセージ ベーコン	第1位 / 47
バター	第7位 / 47
チーズ	第6位 / 47

参考：家計調査  
(食品ランキング2014～2016平均)

### 【野菜が予防のカギ】

野菜には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はほとんど消化されないため便の量が増え、発がん物質を薄めることにつながります。また野菜には傷んだ細胞を修復する時に必要なビタミンなども入っています（表2）。北海道民は目標量と比べて野菜の摂取量が少ない現状です（表3）。

表2 野菜に含まれる栄養素と働き

栄養素	働き
食物繊維	便を増やし、発がん物質を薄める
ビタミンA ビタミンC 葉酸	傷んだ細胞を修復する時に必要

表3 野菜の目標量と北海道の摂取量

	野菜摂取量	
	目標量	350 g
北海道	男性	34位 276 g
	女性	13位 280 g
長野県	男性	1位 352 g
	女性	1位 329 g

参考：平成28年国民健康・栄養調査

### 【今年も受けて また安心】

大腸がんの検査は、2日分の便を容器に入れて提出するだけの簡単な検査です！ぜひ保健福祉センターへお問い合わせ下さい。

【保健師 後藤 汀那未】