

健康メモ

～大腸がんを予防しましょう～

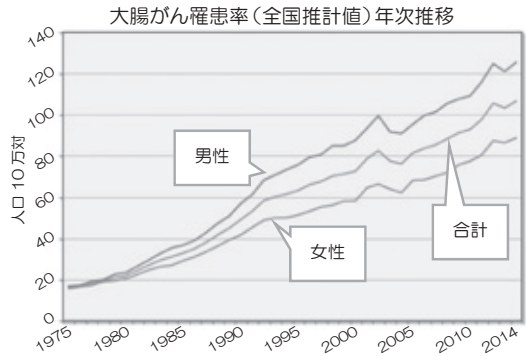
大腸がんにかかる人が増えています

大腸がんは日本では最もかかる人が多いがんで、食生活の変化が要因の1つとされています。

大腸がんの早期にはほとんど自覚症状がなく、進行すると症状が現れます。

【大腸がんの主な症状】

- ・体重が急激に減る
- ・血便が出る
- ・下痢と便秘を繰り返す
- ・お腹が張る

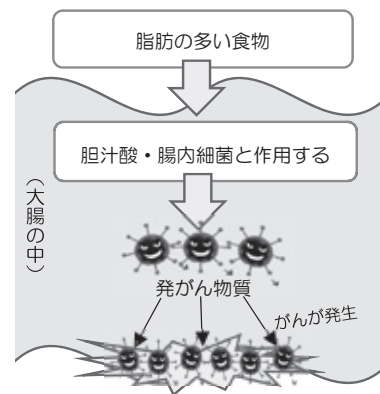


資料：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」
Source: Cancer Information Services, National Cancer Center, Japan

大腸がんのリスクは「高脂肪」、予防は「食物繊維」

脂肪の多い食事は腸内で発がん物質をつくり、それが大腸の粘膜と接触することでがんが発生します。（右図参照）

大腸内の発がん物質は、便と一緒に体の外へ排出することができます。便の量を増やしたり、スムーズな排泄を促すためには食物繊維が大変役に立ち、主に野菜に多く含まれています。



道民の食生活の現状

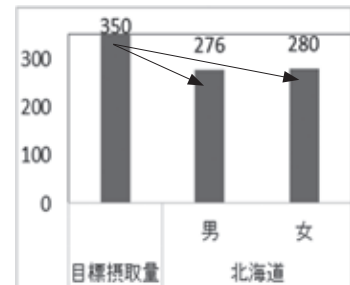
道民は大腸がんのリスクとなる高脂肪の食品の購入が多く（表1）、発がん物質を排泄する食物繊維の摂取が少ない（表2）傾向にあります。

（表1）47都道府県中、北海道の食品購入ランキング

肉	第1位
ソーセージ ベーコン	第1位
バター	第7位
チーズ	第6位

参考：家計調査
（食品ランキング2014～2016平均）

（表2）北海道民の野菜摂取量



参考：平成28年国民健康・栄養調査

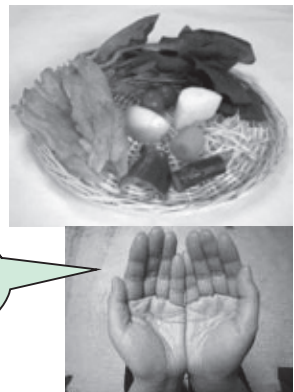
野菜は1日 350グラム 食べましょう

和寒健康づくり 応援事業キャラクター

食べ方を見直してみましょう

- ①肉は1日50gを目安とし、脂身の多い肉（豚バラ肉やジギスカンなど）やソーセージ・ベーコンは控えましょう。
- ②野菜を1日350g食べましょう。

350gの目安は
両手に山盛り一杯分です！



便の検査で早期発見

大腸がんの早期発見には、便潜血検査を毎年受けることが大切です。希望される方は保健福祉センター（電話32-2000）にお電話ください。

〈保健師 塚崎優希〉