

## 大腸ガン症状と診断法

多くの大腸ガンはゆっくりと進行し、症状が出るまでに時間がかかります。また、「この症状が出れば間違いなく大腸ガン」という特徴的な症状もなく、痔疾患など良性疾患とよく似た症状をきたします。

ある程度進行すれば、貧血や疲労感が出ます。下痢、便秘など腸の消化管症状は、右側（大腸の始まりの方）と左側（大腸の終わりの方）では異なります。

大腸ガンは70%がS状結腸と直腸にできますが、最近では日本人にも少しずつ、右側大腸がんもふえてきました。大腸の右側は腸の幅も広く、まだ内容物（便）にじゅうぶん水分が残っているので、腫瘍（ガン）が大きくなって、少し腸がせまくなっても普通に通過するため、腸がつまることによる、吐き気や腹痛などの症状がでにくいのです。また、肛門から距離も遠いので、目にあきらかな血便はなく、便の潜血反応検査でないと検出できません。腫瘍がかなり大きくなり、しこりがお腹の上から触れるようになってはじめて病院に来られる方もおられます。

腸の内容物は、大腸の左側までくれば、水分が吸収され、かなり固形になっており、さらに右側とくらべると、腸の幅も少し細いので、腫瘍が大きくなると腸閉塞（腸の中を便・おならが通りにくくなる）の症状が出ます。

また、肛門からの距離が近いので、血便に早くから気付くことも多いです。

### 大腸ガンを疑う時にする検査

- ①血液検査：腫瘍マーカー 大腸ガンが進行しないと判定できない。
- ②便潜血反応検査：便の中に血が混じっていれば、口から肛門までのどこかに出血しています。

- ③大腸内視鏡検査：直接観察する事ができ、腫瘍があれば組織を採取し、確定診断ができます。
- ④注腸検査：おしりからバリウムと空気をいれて、X線で影を診ます。主に、手術前に行われます。
- ⑤CT検査：大腸ガンの周辺臓器への拡がり、リンパ節や肝臓、肺への転移の有無をみます。
- ⑥MRI：周辺臓器への浸潤

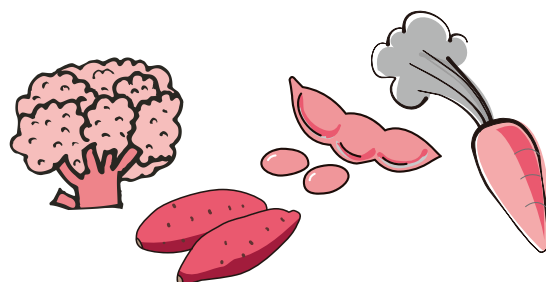
## 血流を良くする食物繊維

食物繊維をとると、血管のゴミ掃除ができ、血液の流れも良くなります。食物繊維には血液中の余分なコレステロールを消費してしまう働きもあります。野菜を食べると健康に良いとよくいわれる所以でもあります。

食物繊維には水に溶けるもの（水溶性）と溶けないもの（不溶性）の2種類があります。水溶性の食物繊維は腸で胆汁酸を取り込む働きをしますが、それによって失われた胆汁酸を補充するため、肝臓は胆汁酸を作る材料となるコレステロールをさらに取り込まなければなりません。その結果、血液中の余分なコレステロールが消費されるというわけです。

また、不溶性の食物繊維は、便通をよくして体にとって害になるものをすみやかに体の外に出します。

野菜には多くのビタミンや抗酸化作用のある物質が含まれています。このように、血管はもちろん体を健康にするために野菜は欠かせない物です。



## アラカルト

A LA CARTE

## 入浴事故防止の注意点

入浴中の死亡事故は、交通事故で亡くなる人よりも多く、年々増加傾向にあります。入浴中の急死・急病の原因は、心肺停止、脳血管障害、失神、溺水・溺死とされています。また、入浴事故は冬期に、かつ寒冷地に多く、我が国特有の入浴形式（浴槽につかる）が入浴中急病・急死の誘因と考えられています。

お風呂で体を温めると血管が開き、血液の循環がよくなるので、健康血管をつくるひとときとなります。適温の湯では血管は開いて血管が柔らかくなり血圧も安定して心臓にもよい影響があるのですが、熱い湯（43度以上）に入ると血管は収縮してしまって血圧が上がり脳卒中の危険も高くなります。さらに熱い湯は血栓もできやすくなります。

- ①冬場は脱衣所や浴室をあらかじめ暖め、入浴時の温度差を少なくする。
- ②浴槽は浅めで半身浴が望ましいが、湯冷めをしないように、風呂場を暖めておく。
- ③ぬるめの温度（39～41度）で、長湯しない。エコノミー症候群の防止のため。
- ④一日の中で体温が上昇し、血圧の安定する16時から19時頃までの入浴が望ましい。
- ⑤血圧降下の原因となる飲酒や食後の入浴や、入浴中の急激な起立は避ける。
- ⑥脱水を防ぐため、入浴前後に必ず水分補給を。
- ⑦高齢者が入浴しているときは、家人や周囲の人が声をかけるように。



## 医療ニュース 1

## 大腸ガン、おならで検査

おならのガスの成分から大腸ガンの有無を調べる手法を、名古屋大大学院工学研究所（量子工学）らの研究チームが開発。

大腸ガン患者のおならには硫黄分が多く含まれていて、原理を応用して息から肺ガンも調べられるという。

大腸ガン手術前の患者さんのおならには硫黄原子を持つメチルメルカプタンが平均して10倍程度多くふくまれています。さらにガンの進行が進んだ患者さんの方が、メチルメルカプタンは多かった。

## 医療ニュース 2

## 肉を多く食べる人、大腸がんリスクアップ

肉を多く食べる日本人は大腸ガンになるリスクが高いことが、国立がん研究センターの追跡調査でわかった。調査は、岩手、長野、沖縄などの9県在住の45歳～74歳の男女約8万人を対象にした約10年におよぶ追跡の結果です。

牛や豚などの赤肉を食べると大腸ガンのリスクが上がることは、世界がん研究基金と米ガン研究協会が報告していたが、今回の大規模調査で日本についても裏付けられた。

男性は、肉類全体の摂取量が最も多いグループ（1日当たり約100g以上）のリスクが、最も少ないグループ（1日当たり約35g未満）の1.44倍だった。女性でも、赤肉（牛と豚肉）の摂取量最大のグループ（1日約80g以上）が、最小グループ（1日約25g未満）の1.48倍に上がった。