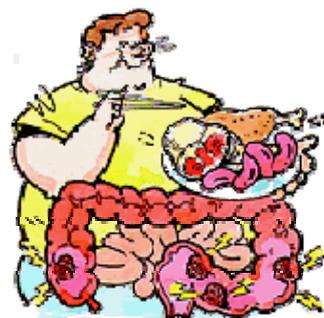


大腸がん ～増加理由は生活習慣！？～

大腸がんは昔日本人に少ないがんでした。しかし、ここ50年間で大腸がんによる死亡率は男性は7倍、女性は6倍に増加しています。患者数も10万人を超えており、今後ますます増えると予想されています。

大腸がん増加の原因はいろいろありますが、特に生活習慣が深く関係していると考えられています。危険因子を知り、生活習慣を見直してみましょう。

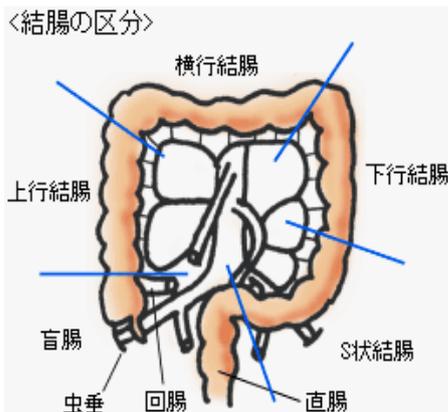


👉 大腸の働きと大腸がん

大腸は消化吸収された残りの内容物をため、水分を吸収しながら大便にするところです。いろいろな種類の細菌の住みかでもあります。約2mの長さがあり、大きく分けると結腸と直腸、肛門からなります。

大腸粘膜のあるところではどこからでもがんができます。がんができる部位によって発生率は違い、日本人ではS状結腸と直腸がしやすい部位で大腸がんの約60%をしめています。

年齢別にみた大腸がんの発生率は、50歳代付近から増加し始め、高齢になるほど高くなります。大腸がんの発生率、死亡率はともに男性のほうが女性の約2倍と高く、結腸がんより直腸がんにおいて男女差が大きい傾向があります。



大腸がんは進行するまで自覚症状はほとんどありませんが、進行すると便が黒くなったり出血があります。痔の出血と間違いやすいのですが、痔では便の表面だけに血がついているのに対して、大腸がんでは便の中に血が含まれてる状態が多くあります。また便秘と下痢が交互におこったり、腹痛や体重減少、貧血などが起こります。

大腸がんの治療は、一般には手術による治療が中心です。早期であれば内視鏡を使って切除できます。粘膜下組織に浸潤している場合は病変がある腸管を部分切除します。さらに化学療法や放射線療法を組み合わせます。肛門部近くに進行した直腸ガンの場合、人工肛門を使用することもあります。QOL（生活の質）を考慮し、現在ではできるだけ肛門括約筋を残す温存手術が行われています。

定期的に検査を受け、早期発見を心がけましょう。40歳以上、家族に大腸がんの人がいる、大腸ポリープがあった、潰瘍性大腸炎をわずらっている方は特に注意が必要です。便に血が混ざる、便通の異常、腹痛など少しでも自覚症状がある場合には検査をお勧めします。大腸がんは早期発見であれば、ほとんどが完治可能と言われています。



👉 大腸がんの原因

大腸がんの発生には、遺伝的因子よりも環境的因子の比重が大きいと考えられています。

★食生活の欧米化

食生活の急激な欧米化、特に動物性脂肪やタンパク質の摂取量が増えたのに対し、炭水化物や食物繊維の摂取量が減っているため便が大腸内に留まる時間が長くなったり、食物に含まれている発がん物質と、代謝によって発生した発がん物質が大腸粘膜に接している時間が長くなったためであると考えられています。

★塩分と晩酌

和食派であっても、塩分摂取量が多く晩酌を習慣的に行う場合は、欧米食派とほとんど大腸がん発生率に変わりがないという調査結果も出ています。塩辛や漬物を肴に習慣的に晩酌を行うという和食派は要注意です。（塩分摂取過多は、ピロリ菌保菌者の場合、胃がんの危険因子ともなるといわれています。）

★アルコール

アルコールの摂りすぎも関係していることがわかっています。アルコールが分解されてできた物質が血液中に増えることが、大腸がんなどの発生の原因になると考えられています。

★その他

精神的・肉体的なストレスも、大腸がんを招く要因の2つにあげられています。過度のストレスを受けると、異物から体をまもる免疫の働きが低下します。それが、がんの発生を招くと考えられています。また、肥満を促進するような生活習慣も、がんの危険因子です。特に運動不足は結腸がんに大きくかかわっています。

👉 大腸がんを予防しよう！

★動物性脂肪やアルコールを取りすぎない

肉などの動物性脂肪は控えめにし、アルコール飲料も摂り過ぎないようにしましょう。ビールなら大瓶1本まで、日本酒なら1合程度までにしておきましょう。



★食物繊維、乳製品、緑黄色野菜を積極的にとる

食物繊維の摂取量が極端に少ないと、大腸がんが発生する危険性が高いことがわかっています。ただし、たくさんとっても大腸がんの発生を完全に予防できるわけではありません。腸内細菌のバランスを整え腸の働きをよくするには、ヨーグルトなど乳酸菌を多く含む食品をとりましょう。緑黄色野菜は、がんの発生を抑えるといわれる抗酸化物質を多く含んでおり、予防効果が期待できます。

1日に緑黄色野菜は120g、その他の野菜は230g、果物は150g程度を目標に摂りましょう。芋類や豆類、海藻類にも食物繊維がたくさん含まれています。積極的に取り入れていきましょう。

★運動で腸の働きを活発にする

適度な運動は、結腸がんが発生する危険性を下げることがわかっています。運動すると、腸の働きが活発になって便の排出が促され、大腸の粘膜が発がん物質にさらされる時間が短くなります。

また、ストレス解消にも効果があり、免疫力が高まるともいわれています。ウォーキングなど、自分に合った運動を習慣づけるとよいでしょう。

大腸がんの予防には、主食、主菜、副菜のあるバランスのとれた食事、適度な運動と、一般的に言われていることを続けることが大切です。健康的な生活習慣こそ最も有効ながん予防法です。普段の生活習慣を見直して、大腸がんの予防に努めましょう。



👉 おすすめ一品料理

大豆のコロッケ風

エネルギー 273kcal	塩分 1g	食物繊維 7.3g
------------------	----------	--------------

材料	2人分
大豆水煮	160g
玉ねぎ (みじん切り)	100g
塩・こしょう	各少々
小麦粉・パン粉	各適宜
キャベツ	2枚
オリーブ油	適宜
トマトケチャップ	大さじ1

作り方

- ① 大豆に熱湯をかけ、マッシャーで細くなるまでつぶす。残りの玉ねぎはしんなりするまで炒める。
- ② ボウルに①をいれ、塩・こしょうしてよく混ぜ、4等分して俵型に形を整える。水で溶いた小麦粉をつけ、パン粉をつけ形を整える。
- ③ ②に油を軽く振り、オーブントースター（強）で焼き目が薄くつくまで焼く。
- ④ キャベツは茹でて、太めの千切りにし、水気を絞る。
- ⑤ 器に③をのせ、⑤を添えトマトケチャップをかける。

油を振って焼くことで、少ない油で調理できます。ひき肉ではなく、大豆を使うことで動物性油脂のとりすぎを防げ、食物繊維も摂ることができます。

白身魚のホイル焼き

エネルギー 220kcal	塩分 1.3g	食物繊維 4.6g
------------------	------------	--------------

材料	2人分	
白身魚 (生たら)	2切れ(160g)	
酒	小さじ2	
こしょう	少々	
A	にんじん	50g
	プレーンヨーグルト	50g
	みそ・マヨネーズ	各小さじ4
	こしょう	少々
玉ねぎ	150g	
キャベツ	80g	
エリンギ	60g	

作り方

- ① たらは酒、こしょうを振って10分ほどおく。
- ② にんじんはすりおろし、Aの他の材料と混ぜ合わせておく。
- ③ 玉ねぎとキャベツは1cm幅に切る。エリンギは縦半分に切ってから長さを半分に切る。
- ④ アルミホイルに玉ねぎ、キャベツの半量を敷き、たらを1切れのせて②の半量をかけ、エリンギの半量を入れて包む。残りも同様に作る。
- ⑤ 180度に熱したオーブンで15~20分焼く。

きのこや季節の野菜などをたっぷり入れて、食物繊維がたくさん摂れる一品です。魚はタイ、サワラ、カジキなどでもよいです。みそにヨーグルトを合わせたこくのある一品です。

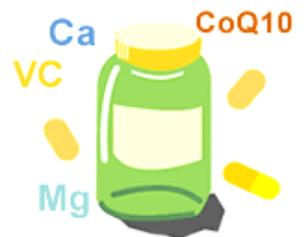


すずちゃんのアレクタイム (サプリメント編)

『サプリメントの選び方』

☆添加物に注意！

製品の飲みやすさ、持ち運び、保存の面で添加物が使われています。ですが、最低必要な賦形剤(ふけいざい:結合剤、滑剤(かつざい)、光沢剤(コーティング剤))に加えて、甘味料や香料、着色料など不必要なものなど、目的成分よりも何倍も添加物が入っていることがあるようです。法的に認められているとはいえ、なるべく体に入れたくないのが添加物。ラベルの「原材料名」で確認し、目的成分よりも添加物のほうが多い商品は避けましょう。



☆価格よりも品質！

サプリメントの価格は、成分原料の「天然」か「合成」かによって差があります。しかし、「天然」と「合成」の違いが体への有用性の差にはならず、「天然だから高価格、高価だから効果も高い」ということにはなりません。また、「高ければ良品、安いから粗悪」とも必ずしもいえません。1粒の成分含有量、飲み易さ、体への有用性を高める配合など品質の良いものを選ぶとよいでしょう。

※毎日、毎回の食事をきちんと摂った上で、サプリメント補給する方が効果的です。

薬剤師からのミニ情報

睡眠



「春眠暁を覚えず」の季節となりましたが眠れずお困りの方もいらっしゃると思います。「睡眠障害対処12の指針」（厚生労働省平成13年度研究報告書より）を御紹介します。ご参考になさってみてください。

なお、ご不明の点は、医師又は薬剤師にお尋ね下さい。

👉睡眠障害対処12の指針

☆睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

- ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

☆刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

- ・就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

☆眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわり過ぎない

- ・眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

☆同じ時刻に毎日起床

- ・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる

☆光の利用でよい睡眠

- ・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- ・夜は明るすぎない照明を

☆規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- ・運動習慣は睡眠を促進

☆昼寝をするなら、15時前の20～30分

- ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

☆眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

- ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

☆睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意

- ・背景に睡眠の病気、専門治療が必要

☆十分眠っていても日中の眠気が強い時は専門医に

- ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- ・車の運転に注意

☆睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

- ・睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

☆睡眠薬は、医師の指示で正しく使えば安全

- ・一定時刻に服用し就床
- ・アルコールとの併用をしない



★次回のテーマは、メタボリックシンドロームを予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>