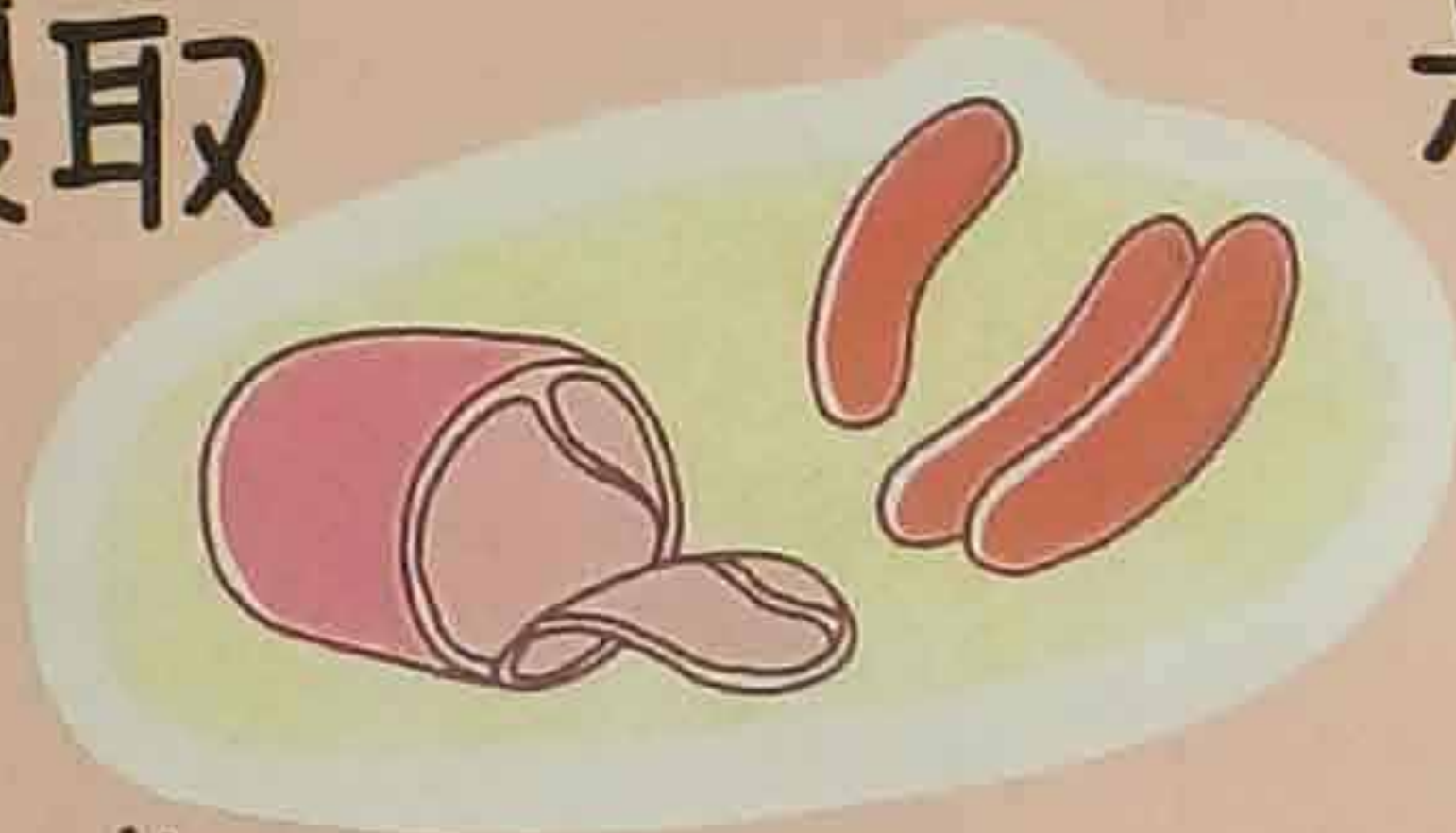


大腸がん

- ◎ 大腸は、盲腸～肛門まで 1.5mの長さで発生するがんです。
50歳代から増えはじめ男性11人に1人、女性14人に1人
食生活の欧米化と高齢化の影響が大きいと考えられます。

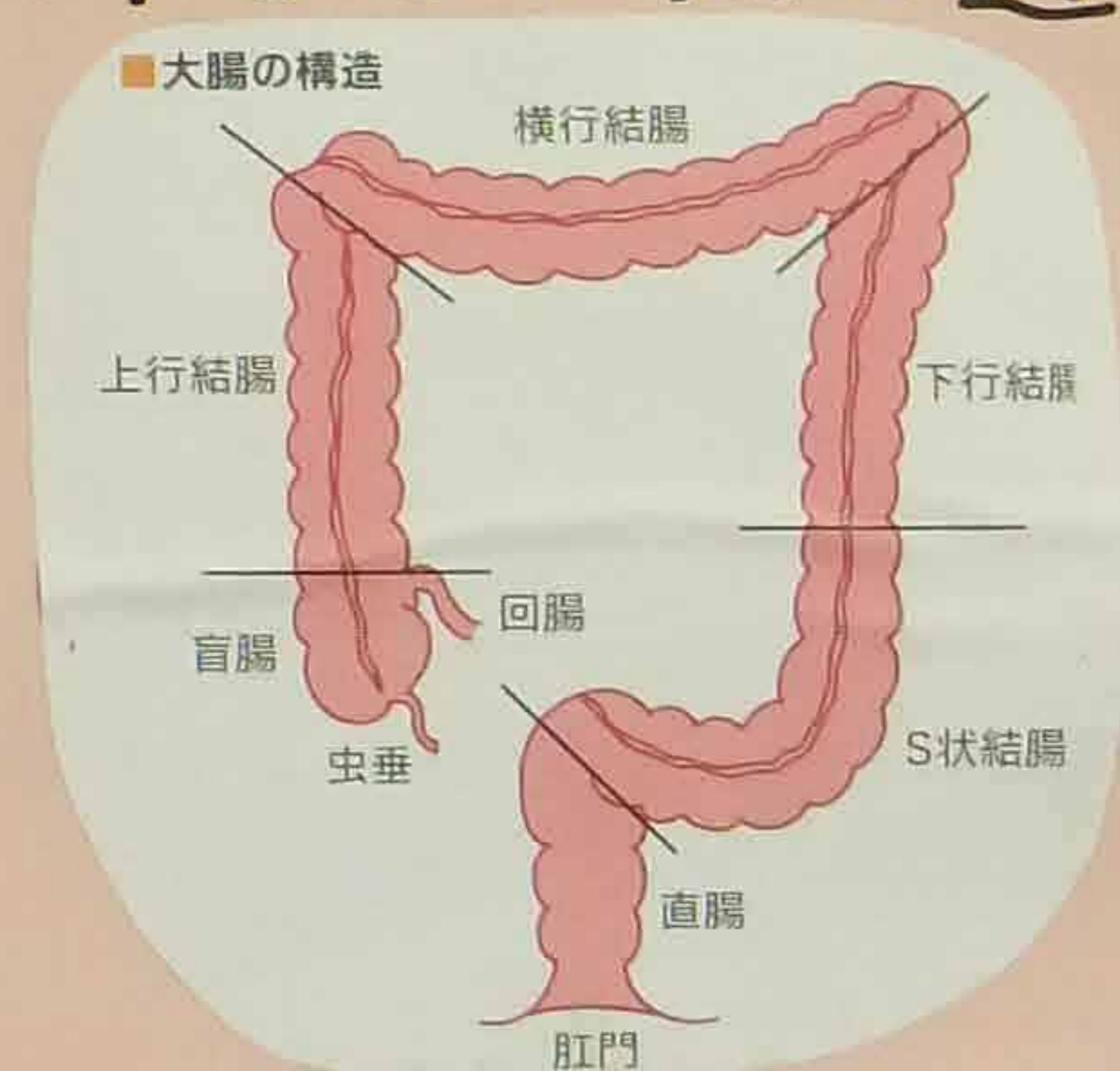
危険因子

- 肥満 (BMIが26以上)
- 喫煙習慣
- 多量飲酒 (1日300ml以上)
- 赤肉や加工肉の過剰摂取
- 運動不足
- 野菜や果物をほとんど食べない。



予防効果

- 食物繊維を含んだ野菜や果物を摂る
- 運動 (週2~3回30分早足で歩くなど汗ばむ程度の運動)



◎ がん検診を◎

- 血便・下血・便秘と下痢を繰り返す、便が急に細くなった、排便後も便が残っている感じがする、お腹が張っている状態が続いたり、体重減少、健診で貧血と言われた時は、医療機関を受診しましょう。

◎ 大腸がん検診

- 便潜血検査・便潜血で陽性の時は、大腸内視鏡検査を◎
- 危険因子に関わらず 1年に1度 大腸がん検診を受けようようにしましょう◎