

●大腸がん

大腸がんは、この30年間で患者数が5倍に増加しています。初期に症状はありません。急に進行するわけでもありません。最初はポリープという良性の隆起ができ、徐々に大きくなり、手術を必要とするがんに変化するまでは少なくとも2年以上かかるといわれています。

欧米化された食事（肉中心の食事、特に赤身肉）が原因といわれていますが、それだけではなく高齢化による遺伝子変化の蓄積が原因といわれています。つまり、年を取るにつれて大腸がんになる危険性は上昇するということです。それならいかにして早くポリープを見つけるかが重要ですね。

大腸がん検診。多くの方が聞いたことはあるけど受けたことはない、と言われるかもしれません。どういう検査なのかも分からないから怖いし面倒くさい、と思いがちです。この検診、排便した便の一部を採取し提出する（2日分）だけです。その便に、目に見えない血液があるかチェックします。もし万が一血液が混ざっていても、皆さんに自覚症状はありません。しかしポリープなどの隆起が、便とこすれて目

に見えない出血をしている場合があります。私は痔のせいで検診に引っかけたのだから大丈夫、と思い込んで放置するのは駄目です。

検診で引っかけた場合、最近は大腸カメラ検査を行います。つまり下剤を飲み、大腸の中をきれいにした後、肛門よりカメラを挿入し大腸全部を観察します。早期発見できれば、大腸カメラや腹腔鏡手術などの体に負担の少ない治療法で処置でき、抗がん剤治療も必要ありません。

症状があり、進行した状態での病気の治療は、医師も患者も頑張らなければなりません。病気になるまで放っておくのではなく、検診を受け、積極的に異常がないことを確認することが重要です。自動車における車検と同じと言えます。

さあ、未来の快適な人生のために検診を受けましょう。

【岩国市医師会】



食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！

あったか栄養満点！

コマツナと豆腐のじゃこ煮

材料（2人分）

- ・コマツナ…1/2束
 - ・絹ごし豆腐…100g
 - ・ちりめんじゃこ…20g
 - ・水…150cc
 - ・サラダ油…大さじ1/2
- A
- ・しょうゆ…小さじ1
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・酒…大さじ2
 - ・塩…少々
 - ・鶏がらスープの素…少々

●エネルギー 111kcal/人 ●食塩相当量 1.3g/人

作り方

- ①コマツナは3cm、絹ごし豆腐は2cm角に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、コマツナとちりめんじゃこを強火でさっと炒め、水とAを加えて煮立てる。
- ③絹ごし豆腐を加え、1～2分煮る。

★ひとことポイント★

コマツナにはカルシウムや貧血を予防する鉄分が多く含まれています。ちりめんじゃこや豆腐と一緒に食べて、栄養を取りながら体を温めましょう。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会

