

●女性も気を付けたい大腸がん

女性の死亡数が第1位のがんをご存じですか？

女性のがんといえば、乳がん、子宮がんといった女性特有のがんを思い浮かべると思いますが、実は2020年の女性のがん死亡数の第1位は大腸がんです。国立がん研究センターの統計によると、全国で2万4070人の女性が
大腸がんで亡くなっています。

確かに女性のがんの罹患数（がんにかかった人の数）は乳がんが第1位なのですが、死亡数は第4位です。それに対して大腸がんは、罹患数では第2位にもかかわらず死亡数は第1位です。このことは女性の乳がんはかかっても助かる人が多くいる一方、大腸がんはかかって亡くなる人が多いことを表しています。

大腸がんは早期の段階で治療できれば5年生存率は90%以上ですが、遠隔転移をきたすと20%以下に低下します。つまり大腸がんの罹患数が第2位にもかかわらず死亡数が第1位ということは、残念ながら早期発見ができていないということになります。

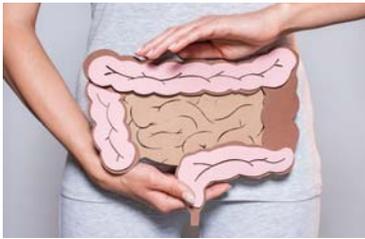
大腸がんは進行すると便に血がついたり便秘や下痢を繰り返すなどの症状

が現れますが、早期ではほとんど無症状です。そのため早期発見のためには大腸がん検診を受けることが大切です。

大腸がんは正常な粘膜に比べてもろいため、便ががんの部分を通り過ぎたときに出血して便に血が付着します。そこで大腸がん検診では便潜血検査といって便の表面をスティックで削り取り、便に血液が付着しているかどうかを調べます。大腸がん検診で行われる便潜血検査は死亡率の低下が証明されており、日本では40歳以上の人が対象となっています。

大腸がんは女性の死亡数の第1位ですが、男性でも肺がん、胃がんに続いて第3位の死亡数です。女性だけでなくすべての人が40歳以上になったら大腸がん検診を受けましょう。

【岩国市医師会】



マリネで爽やかさをプラス

焼きサバの
トマトマリネ添え

材料（2人分）

- ・サバ…2切れ
- ・塩…適宜
- ・サラダ油…大さじ1/2
- ・青シソ…2枚

- A
- ・ミニトマト…6個
 - ・おろしショウガ…大さじ1/2
 - ・ゴマ油…大さじ1/2
 - ・塩…少々

●エネルギー 229kcal/人 ●食塩相当量 1.0g/人

作り方

- ①サバの皮目に2～3cm間隔で切れ目を入れ、両面に塩少々を振って10分おく。キッチンペーパーで水気を拭き取る。味付け用の塩を少々を振る（塩サバの場合は、代わりに全体に酒を振る。味付けの塩は不要）。
- ②フライパンに油を熱し、サバの皮目を下にして中火で4～5分焼く。皮目に焼き色が付いたら裏返し、蓋をしてさらに弱火で4～5分焼く。また

食推さんの
食べてみんさい
おいしいけえ！



- はグリルで両面を焼く。
- ③ミニトマトは4等分のくし切り、青シソは千切りにする。
 - ④小さめのボールにミニトマト、おろしショウガ、ごま油、塩を加えて和える。
 - ⑤サバを皿に盛り、③の青シソを載せ、④を添える。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会