

あざみ通信

〒393-0047

長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550

E-mail. mail@azami-clinic.jp



あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 増えている大腸がん
- ▶スタッフコラム スイートポテトのココアボール

- ▶胃と腸の話 もしも異物を誤飲してしまったら
- ▶食べ物よもやま話 御柱のおもてなし料理

10月10日は体育の日。1964年、東京オリンピックの開会式の日を記念して制定されました。この日は晴れる確率の高い“晴れの特異日”ともいわれています。



50歳過ぎたら1度は大腸内視鏡検査を

大腸がんの主な検査には便潜血検査と大腸内視鏡検査があります。

便潜血検査(便潜血検査免疫法)

…自宅で2日分便を採取し、便中に血液成分が混ざっていないか調べる検査です。簡便で体への負担も少ないため市町村や会社の健康診断でも採用されています。2回のうち1回でも陽性反応ができれば、大腸内視鏡検査など精密検査が必要です。

大腸内視鏡検査

…内視鏡で大腸の一番奥、盲腸まで観察する検査です。前処置として約1.8Lの腸管洗浄薬を内服し、腸の中をきれいに洗浄してから検査します。組織を採取して詳しい検査をしたり、ポリープを切除することもあります。

検査の目安としては40歳を過ぎたら毎年便潜血検査を、50歳過ぎたら一度は大腸内視鏡検査を受けることが推奨されています。しかし日本の40歳以上の便潜血検査の受診率は約20%で、要精密検査になっても40%の人しか精密検査を受けていないのが現状です。

早期にがんが見つければ治療の選択肢も広がります。自覚症状がないからと言って安心せず、定期的な検査を受けることが大切です。



大腸がんの予防

がんを完全に予防する方法はありませんが、生活習慣の改善である程度の予防が可能で、普段の生活を見直してみましよう。

1.動物性脂肪の摂取は控え、野菜や食物繊維の多い食生活を心がけましょう！

肉類や脂肪・加工品の過剰摂取、野菜・果物・食物繊維の摂取不足は大腸がんのリスクになります。サプリメントに頼らず、食事の中から栄養素をとることが大切です。



2.適度な運動で肥満の改善に努めましょう。

運動不足・肥満は大腸がんのリスクの一つです。運動には肥満の改善・免疫力の向上などの効果もあります。日常生活の中でできるだけ体を動かすようにしましょう。

3.タバコ・お酒の飲みすぎに注意！

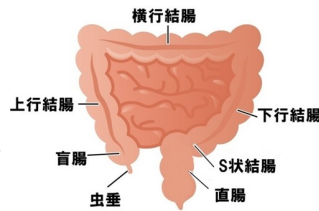
大腸がんに限らず、喫煙や過度の飲酒はあらゆる病気のリスクを高めます。

4.家族歴のある人は定期的な検診を受けましょう。

近い血縁者に大腸がんのいる人、家族性の大腸の病気のある人(家族性大腸ポリポーシスなど)の家族歴は特に若年者の大腸がん発症に関連があると言われていています。家族歴のある人は若い時期から定期的な検査を受けることが大切です。

増えている大腸がん

大腸は食物の最終処理をする消化管で、消化吸収された食物の水分を吸収し、便として体から排出します。大腸は大きく結腸(上行・横行・下行・S状)と直腸に分けられ(右図参照)、大腸がんの8割はS状結腸と直腸にできます。食生活の欧米化に伴い、大腸がん罹患する人は近年著しく増加しています。2016年がん統計予測では罹患患者数は1位、死亡者数は肺がんについて2位でした(がん情報サービスより)。



大腸がんは“進行が遅い”“他の臓器に転移しても切除可能”という特徴があり、比較的予後の良いがんです。しかし症状が進行しないと自覚症状(下図)が現れないため、症状が出た時には手遅れになっていることもあります。大腸がん罹患する人の割合は50歳を超える頃から増加し始めます。

大腸がんは生活習慣の改善や定期的な検査で予防できるガンです。定期的な検査を受け早期発見に努めることが大切です。

【大腸がんの主な症状】

- ・下血
- ・便秘異常(便秘や下痢など)
- ・便が細くなる
- ・残便感
- ・腹痛
- ・貧血
- ・体重減少



進歩している大腸癌手術

大腸がんの治療は外科手術のほか、化学療法(抗がん剤治療)・放射線療法を組み合わせで行います。中でも病変のある部位を切り取る外科手術は高い効果が期待できます。

大腸がんの手術の進歩は目覚ましいものがあり、患者さんにとって負担が少なく、排便にも影響の少ない手術が可能になってきています。どの方法を選ぶかは、がんの進行度や部位、医療機関によって異なりますが、治療の選択肢を広げるためにも早期発見が大切です。大腸がんの手術方法としては以下のものがあります。

【大腸がんの手術】

内視鏡手術…転移のない、極早期の表層部に限局するがんは内視鏡で切除できる場合があります。

腹腔鏡手術…腹壁に4~5カ所小さな穴をあけ、器具を挿入して手術します。傷が小さく、体への負担が少ないなどの理由から急速に普及した手術ですが、状況によっては開腹手術に切り替えざる得なかったり、身体の状態によって適応にならない場合もあります。

開腹手術…従来からある、腹部を切開し直視下で行う方法です。比較的安定して行えると言われてはいますが、傷口が大きいなどのデメリットがあります。

10・11月院内展示の御案内...

日達れんげ 切り絵による切り絵展を開催しています。心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。

日達れんげ 切り絵
下諏訪教室作品展



胃と腸の話

もしも、異物を誤飲してしまったら

会話を夢中になり、うっかり梅の種を飲み込んでしまったり、焼き魚や煮魚の骨を飲み込んだり、誰でも誤飲の経験はあると思います。気管や肺に間違えて吸い込むことを“誤嚥”と言い、肺炎を起こしたり、呼吸困難を生じたりすることがあり大変危険です。では胃の中に吸い込む“誤飲”は大丈夫なのでしょうか。

まず、大概のものは、異物を飲み込んで問題とならないことがほとんどです。飲み込める(喉を通過できる)ようなものなら、基本的には喉より狭い場所には消化管にはありませんので、かなり大きいものでも問題なく排便と一緒に翌日トイレの中に“ポトン”ということでOKです。しかし危険な異物もあるので、安心は禁物です。例えば幼児の誤飲物質で多いのがタバコとボタン電池です。タバコはかなり少量で

ニコチンが溶け出し吸収されると、あっという間に中毒症状を生じ死に至ります。ボタン電池も腸管内で放電し腸粘膜を損傷し危険です。複数の小さい磁石を飲み込んだ場合も緊急の対応が必要になります。

大人では、錠剤の包装紙(PTP)の角が大変鋭利で、誤飲すると食道などに裂創を生じることがあります。同様に、歯のブリッジや、鯛など大きな骨も、腸管内に一度つかかると腸管を傷つけ、緊急手術が必要になることもあります。基本的には誤飲はトラブルは少ないことが多いですが、気になる時にはとりあえず受診し相談しましょう。先程あげたようなものを飲み込んだ場合や、乳幼児の場合は病間を置かず、救急外来を受診して下さい。



スタッフコラム スイートポテトのココアボール 看護師 武居千恵

【材料】

- さつまいも1本(240~270g位)
- 砂糖 大さじ3
- 生クリーム 大さじ2
- バター 20g
- バニラエッセンス 少々
- 卵の黄身 1個分
- ココアの粉 適量

【作り方】

1. さつまいもをよく洗ってラップで包み、レンジで竹串がすっと通るまで4~5分位あたためる。よく冷ましてから両端を切ってスプーンで皮をむく。
2. 1をボールに入れてスプーンで細かくくずしてから、レンジで30秒温め、裏ごしする。
3. バターをレンジで30秒温め少し溶かしておく。
4. 2と3、卵の黄身、生クリーム、砂糖、バニラエッセンスをよく混ぜる。山盛り1杯位ずつラップにとって丸いボールにする。
5. バットにココアの粉をしいておき、4をその上で転がし、ココアの粉をつけてできあがり!

* 4までのところでも美味しく食べられます。



インフルエンザワクチン 予約受付中

接種期間

10/17(月)~12/22(木)

* 65歳以上で諏訪地区6市町村に住所のある方

→1回1000円。診察時間内ならいつでも接種できます。

* 65歳以下の方

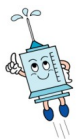
→1回3000円。

接種受付時間 月・火・木・金 午後4:15~5:15

ご予約の上、接種受付時間にお越し下さい。

* 接種受付時間は大変な混雑が予想されます。時間に余裕を持って来院して下さい。

* 治療中の病気のある方は事前に主治医の許可が必要です。



食べものよもやま話

10月 御柱のおもてなし料理

今年は御柱年。皆さんの地域でも小宮の御柱祭の真最中でしょうか?

小宮の場合は来客が少ないかもしれませんが、客人にご馳走を振る舞うお宅もあるのではないのでしょうか?今は、お店にオードブルを注文する事も多くなりましたが、こんな機会だからこそ我が家の味を食べてもらおうと腕を振るう方もいるでしょう。御柱祭のおもてなし料理は①手早く簡単で②一度に沢山作り置きができ③冷めても美味しく④お金をかけなくても豪華に見えることが大切です。各家庭に受け継がれた味でおもてなししようとの気持ちから諏訪地方の名産品を使った料理が多く登場します。



山菜おこわ(ご飯)、鯉の甘露煮、わかさぎの佃煮、糸寒天と塩いかの酢の物、凍み大根の煮物、天寄せ(豆腐入りなど)、かりんの砂糖漬け、野沢菜漬けなどなど自慢料理の例です。

「おもてなし」は「持って+成す」で「行為を持って気持ちを成す」事。つまり、おもてなし料理とは、食べる人の事を思い、その人が喜ぶであろう味、見た目などに気を配り、心を込めて作り上げたご馳走を言います。御柱に振る舞われる山菜、凍み大根、かりん、漬物などの食材は、何ヶ月も前から下準備をして料理になります。御柱料理は、諏訪人のおもてなし精神が脈々と受け継がれてきた、そしてこれからの世代にも受け継いでいってもらいたい、大切な郷土料理だと思います。

管理栄養士 笠原由美