

## 便潜血（大腸ガン）検査

便に混じった肉眼で分からないほどの微量の血を「便潜血」といい、検査でそれが検出されれば「便潜血陽性」となります。痔以外で最も多い原因は大腸ポリープ、次いで大腸がんです。大腸ポリープは大腸の粘膜の一部が内側に突出したこぶ状の出っ張りを指し、ときにはこれががんであることもあります。出っ張りが大便に擦れて出血するのです。出血しやすい血液の病気のせいであることもあります。このため便潜血が陽性と判定されたなら、さらに精しく原因を確かめなければなりません。出血量がごく微量ではっきりしない場合は「疑陽性」と判定されることもあります。この場合は再検を受けてください。

陽性といわれても、「痔のせいだろう」と自己判断して放っておいたがために、取り返しが付かなくなった人もいます。「陽性」と判定されたなら、必ず精密検査を受けてください。

### 偏った食事は避け、定期的にチェックを！

胃がんとは違って、脂肪分が多く食物繊維が少ない洋風の食事を食べる回数が多いと、大腸がんの発生頻度が高まります。消化されにくい食物繊維が少ないと、便の量が少なくて便秘に傾きやすく、脂肪に溶け込んだ発がん物質が大腸に接する時間が長くなるからです。（胃は食べ物がとどまる時間がせいぜい3時間と短いので、あまり発がん物質の影響を受けません。）食事は和食洋食取り混ぜて、偏らないように心がけましょう。特に食物繊維の豊富な野菜、海草、きのこ類を沢山食べるようにしてください（これらの食べ物に含まれる水溶性食物繊維は、コレステロールを吸着して便に排泄する働きもあります）。

また年に一度は便潜血検査を受けましょう。