

KKC タイムズ

vol. 20

特集

大腸がんから
命をまもる！

「秋バテ」注意報！
快腸、不腸のパロメーター
腸の元気に目を向けて！
秋号は、防災月間も踏まえ
自分でできる健康管理に着目！

特集

大腸がんから命をまもる！

大腸がんは“早く見つければ治るがん”

— 見えない敵に、見える備えを —

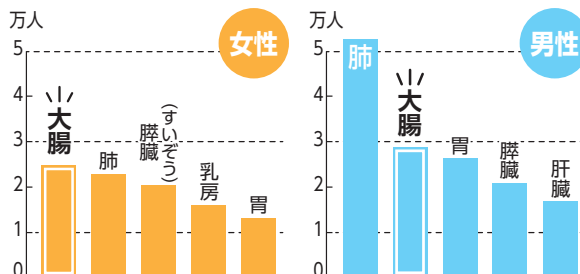


「身近な人が大腸がんで…」そんな話を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。がんは今や、日本人の半数近くが生涯のいずれかの時期に罹り、死因のほぼ4分の1を占めています。そのうち、大腸がんで死亡する人は、女性では一番多く、男性では肺がんに次いで多く、決して他人事ではありません。

早期発見が完治への鍵！

大腸がんは、発見さえ早ければ、完治できる可能性がとても高いです。それは、大腸がんは比較的ゆっくり成長することが多いからです。

■ 部位別のがん死亡者数（2023年）



(データ) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」

注意①

大腸がんは早期に症状が出にくく、気づくのが遅くなってしまうこと。

注意②

初期段階ではゆっくり成長することが多いですが、進行すると急速に広がるケースがあること。

大切なのは、年に1度の「便潜血検査」を受けることです。毎年検査をすることで早期に発見し、治療ができる“勝負の期間”を逃さないことが、完治への大きな鍵となります。

「便潜血検査」について

「便潜血検査」とは、便にごくわずかな血が混じっていないかを調べる検査です。がんがまだ小さいうちにこすれて出血することがあるため、早期発見につながります。

「便潜血検査」の流れ

1 便を採取する

小さな容器で2日分の便を採取して提出します。
※40歳からは1年に1度、定期的に検査することが大切です。

2 陽性なら精密検査を受ける

陽性の場合、迷わず大腸内視鏡などの精密検査を受けましょう。「たぶん痔だろう」と決めつけて放置し、後で後悔する人も少なくありません。

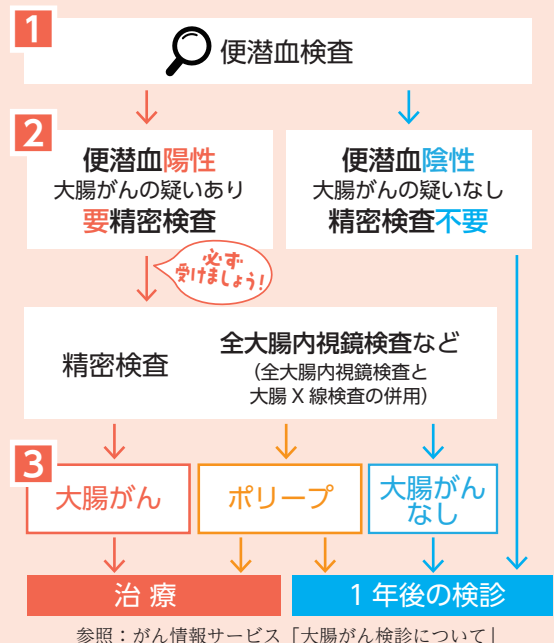
※便潜血検査をもう一度受けても精密検査の代わりになりません。

また、陰性の場合でもがんが絶対にはいとは言えません。年に1度、繰り返し検査を受けることで見落としのリスクを下げ、早期発見につなげましょう。

3 適切な治療を受ける

大腸がんが見つかった場合でも、適切な治療を受けることで、5年生存率はステージ1では、90%以上と報告されています。(大腸がんファクトシート 2024)

また、ポリープが見つかった時は、状態（大きさや、形態）によって治療を行う場合や、微小ポリープの時は治療をせずに次の健診に進む場合もあります。



大腸がんは食生活や腸内環境も無関係ではありません。動物性脂肪の多い食事はリスクを高めます。また、便秘体質や家族歴も影響するとされています。



大腸がんは、完治可能な初期にみつけやすく、初期のうちに対処すれば治りやすいがんです。毎年の検査が、その第一歩なのです。『大腸がんから命をまもる！(コラム版)』もご覧ください。

コラム版はこちら▶





今日も“腸”快調？～うんちチェック～

今日のうんちは、あなたの腸からのメッセージです。食べたものの行きつく先、便（うんち）には腸内環境や食生活が反映されます。頻度、臭い、形や色の変化は、腸からの大切なサイン！「腸活」で整えれば、毎日すっきり、免疫力アップ、大腸がんの予防にもつながります！今日から始められる腸との対話、始めてみませんか？うんちチェックは“自分で出来る健康診断”です。

CHECK 1

頻度とリズムはバロメーター

- ☒ **1日1回～2回 ▶ 理想的なリズム**
決まった時間に排便があれば、腸の動きが安定
- ☒ **2日以上出ない ▶ 便秘傾向**
水分・食物繊維不足、運動不足、ストレスなどが原因
- ☒ **1日3回以上の軟便 ▶ 下痢の兆候**
食あたり、ウイルス性腸炎、消化不良など

CHECK 2

うんちの“臭い”は健康を語る

- ☒ **やや酸っぱい、発酵系の臭い ▶ 善玉菌優位**
発酵食品や食物繊維が摂れていて、腸内環境が良好
- ☒ **腐敗臭、アンモニア臭 ▶ 悪玉菌の増加**
動物性たんぱく質の摂りすぎや、便秘が原因かも
- ☒ **酸っぱくて刺激臭が強い ▶ 消化不良、下痢傾向**
消化不良かも。乳糖不耐症や食物アレルギーが原因のことも

ブリストルスケールによる 便の性状分類

非常に遅い（約100時間）

消化管の通過時間 ↑ ↓	1	コロコロ便	硬くてコロコロの糞糞状の便	便秘傾向
	2	硬い便	ソーセージ状であるが硬い便	
	3	やや硬い便	表面にひび割れのあるソーセージ状の便	理想的
	4	普通便	表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便	
	5	やや柔らかい便	はっきりしたしわのある柔らかい半分固形の便	下痢傾向
	6	泥状便	境界がぼけて、ふにやふにやの不定形の薄片便、泥状の便	
	7	水様便	水様で、固形物を含まない液体状の便	

非常に速い（約10時間）

Heaton KW, Lewis SJ. Scandinavian Journal of Gastroenterology. 1997;32(9):920-924を参考に作成

防災×健康

災害後も健康を守る ～防災月間に 向き合ってみる～

9月は防災月間、10月13日は国際防災の日です。車中泊、避難所や在宅避難を余儀なくされた際、いわゆる『エコノミークラス症候群』などの多くの循環器疾患の発症リスクが高まります。本記事では、そのような災害関連疾患をできるだけ避けるための心構えをご紹介します。

1 血栓予防

車中泊など狭い空間での長時間の座位は、下肢に血流が停滞し、血栓が形成されることがあります（深部静脈血栓）。

深部静脈血栓

肺動脈

肺血栓塞栓症 （エコノミークラス症候群）

- 足の静脈に血栓ができる
- 血流で血栓が移動
- 血栓が肺に詰まる

※夜間尿が増えても、水分はしっかり摂取、運動の維持！（心臓、腎臓に問題のない方）

注意：「トイレ等の設備が十分でない…」と、水分を控えずと、脱水や血栓症などの重篤なリスクが！

2 運動の維持

定期的な運動で下肢の深部静脈血栓形成を予防！

- ・1日20分以上の歩行を！
- ・1日数回、ふくらはぎを意識的に動かす「足踏み」や、足首回し、かかとの上げ下げなど、その場の体操で血流促進を！

①足の指でグーをつくる

②足の指を開く

③足を上下につま先立ちする

④つま先を引き上げる

⑤膝を両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す

⑥ふくらはぎを軽くもむ

3 睡眠の改善

災害時こそ睡眠が大切。避難所では夜間消灯に加え、アイマスクや耳栓など、睡眠環境を改善し、6時間以上の睡眠を！

4 良質な食事

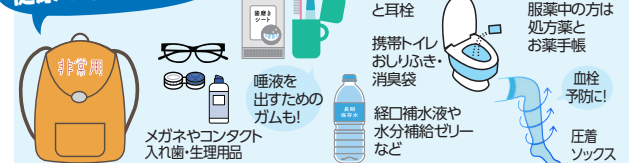
5 体重の維持

6 感染症の予防

7 内服薬の継続

処方薬は継続して服用を！被災時に薬が持ち出せなかった場合は、医師や薬剤師に相談を。お薬手帳の携帯も有効！

防災バッグに忘れがちな健康を守るアイテム



口腔ケアも大切！

水不足、物品不足の状況下では、口腔ケアが困難になりがち。しかし、口腔内は、細菌が繁殖しやすく、肺炎などの病気の原因となることも！水に濡らしたティッシュで拭くだけでも！

参照：日本循環器病学会「避難所でご注意いただきたいこと」「避難所における循環器疾患の予防に関する学会声明」「肺血栓塞栓症・深部静脈血栓症および肺高血圧症に関するガイドライン 2025」「避難所における循環器疾患の予防に関するお知らせ」「循環器病学会からの被災地の皆様への注意とお知らせ」「災害時循環器疾患の予防・管理に関するガイドライン 2014」、厚生労働省「エコノミー症候群予防のために」、日本歯科大学生命歯学部「被災地での口腔ケアについて」

すぐに役立つ!! 防災知識 ～栄養編～

大きな災害が発生した際には物流が停止したり、電気・水道などのライフラインも不安定な環境となります。そのような時に温かくてバランスの良い食事が出来れば、心身が少しでも満たされるのではないでしょうか。今回はそのような状況の時に役立つ『バッククッキング』を、バランスの良い食材の選び方も加えてご紹介します。

バッククッキングとは？

耐熱性食品ポリ袋に入れて袋のまま湯せんをする調理方法です。



農林水産省ポータルサイトでも紹介されています！

バッククッキングのここがスゴイ!!

- ① **リサイクル**: 加熱に使った水は汚れないので身体を拭くなど他のことに再利用できる
- ② **時短**: 数種類の調理が同時にできる
- ③ **防汚**: 袋に入れたまま食器の上で開封、食器を覆うように袋ごと盛り付ければ、食器の汚れを防ぐことができる

バランスの良い食材の選び方

非常時でも、基本となる食事バランスは、日常と変わることはありません。栄養素の働き方から食品を3つのグループに分ける『三色食品群』という指標があります。それぞれのグループからバランスよく取り入れるように心がけましょう。

主食	主菜	副菜
 エネルギーのもとになる(米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など)	 体をつくるもとになる(肉、魚、卵、牛乳、乳製品、豆など)	 体の調子を整えるもとになる(野菜、果物、きのこ類など)

『バッククッキング』に活用してみましょう

魚缶詰の切り干し大根カレーと大豆とひじきの煮



カレーは体をつくるもとになるタンパク質の豊富な魚が入っているだけでなく、緑グループの切干大根も入っているので食物繊維も取れます。副菜に大豆も加え、炭水化物過多にならない組み合わせです。

- ① 大きめの鍋に湯を沸かします。
- ② **袋1**・**袋2**・**袋3** それぞれの袋に材料を入れて、中の空気を出来るだけ抜き、上の方で括る(図1)。
- ③ 鍋に直接袋が触れないように、底は耐熱皿を敷き、上部は長めの箸などで袋の上部を挟む(図2)。軽く沸騰が続く程度の火力で20分加熱する。
- ④ **袋1**は加熱20分後、湯の中で10分程度そのまま置いて、蒸らし時間を作る。**袋2**・**袋3**は蒸らし時間は

袋1	ご飯 ・米 … 1合(可能なら研ぐ) ・水 … 200cc(1カップ)
袋2	魚缶詰の切り干し大根カレー ・魚缶詰 … 汁ごと1缶 ※水煮でも味噌煮でも可 ・切り干し大根 … 15g程度(可能なら軽く洗う) ・トマトジュース(無塩) … 100cc ・カレールー(市販) … 1かけ
袋3	大豆とひじきの煮物 ・大豆水煮 … 1パック(150g程度) ・ひじき(水戻し不要なもの) … 4g程度 ・濃縮めんつゆ … 大さじ1 ・みりん … 小さじ1 ・(あれば) にんじん千切り … 1/2本分(75g程度)

材料
2名分

不要ですが温かいままで食べたい場合は鍋の中に入れておいても良い。



今回は買い置きされているような食材を活用しています。いざという時に活用できるようにお試しいただければ幸いです。

個人会員組織 KKC Let's®

公式LINE

友だち募集!

会員の皆様の健康管理に役立つ耳より情報をお届けします!

KKC Let's®



友だち登録



Instagram

にて情報発信中です!

@ zaikkc_wellness

KKCタイムズ発行のお知らせ、クリニックやイベントの紹介などを投稿しています。ぜひフォロー＆“いいね”をお願いします!



編集後記



季節の変わり目、体調の変化が起こりやすい時期ですね。

今号が、ふだん意識しづらい視点での「健康の備え」に、少しでも心を寄せるきっかけになれば幸いです。

いざという時のバッククッキングですが、普段の時短、省エネ料理にも!

これまでのKKCタイムズやKKCチャンネルはホームページよりアクセスできます。ぜひご覧ください。次は冬にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください。



KKC 一般財団法人 近畿健康管理センター

<https://www.zai-kkc.or.jp/>

