

# 大腸がんを予防しよう

## 2. 生活の中でできること

1割は遺伝  
9割は食事が予防のポイント！

### ●高脂肪食は発がん物質を増やす

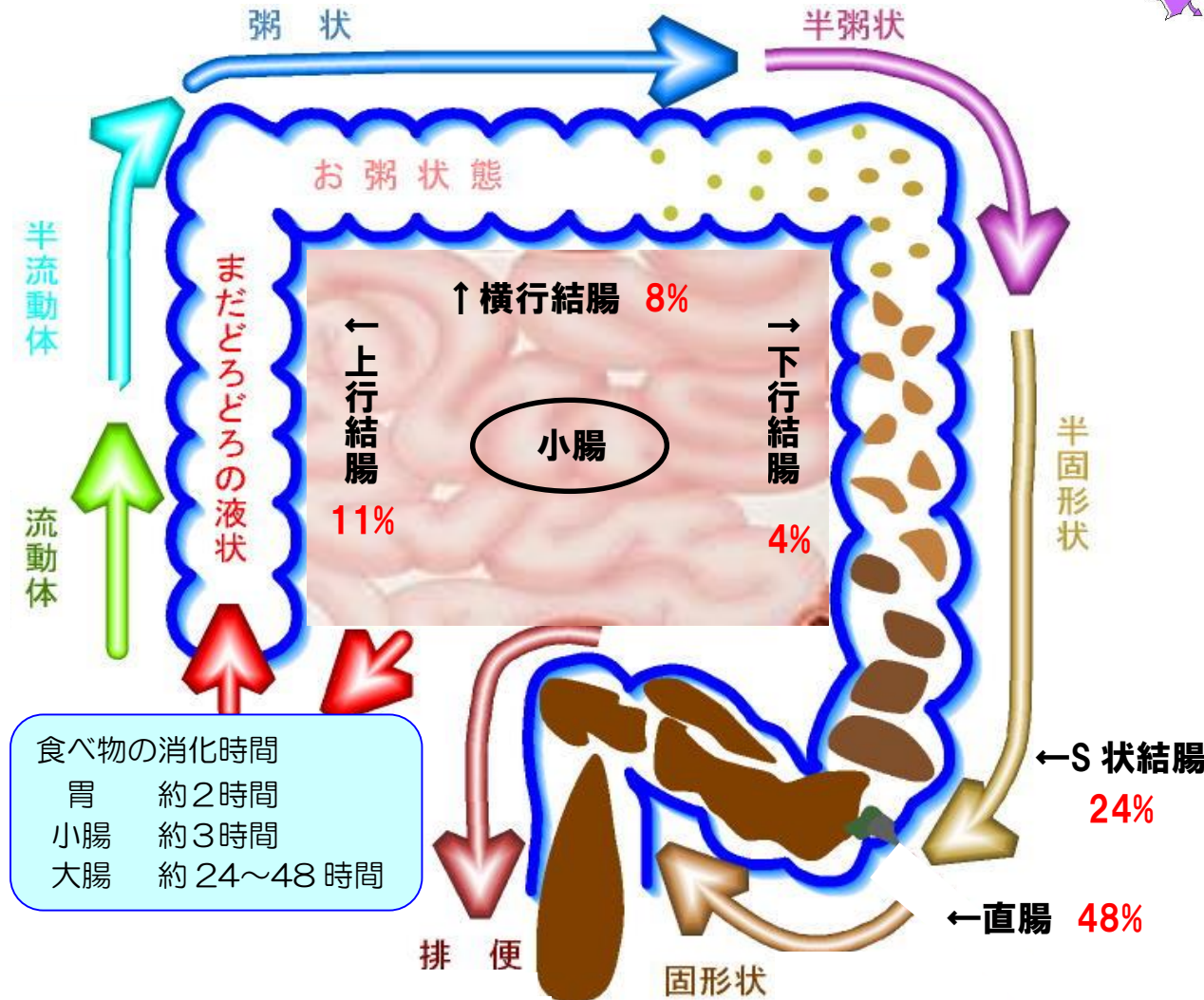
脂肪の多い肉などを食べると、消化液である胆汁の分泌が増えます [大腸の中に住んでいる細菌には、胆汁を二次胆汁酸という発がん物質に変えるものがあり…] 高脂肪食をたくさん食べて、たくさん胆汁酸が分泌されると、便中の二次胆汁酸（発がん物質）が増えて、大腸がんを引き起こします。

### ●食物繊維はとっても大切

食物繊維の多くは消化されないので、食べれば食べるほど便の量が増え、発がん物質である二次胆汁酸は薄まります。また便の量が増え、腸内の滞在時間が短くなると、大腸粘膜を刺激する時間も短縮されます。

## 1. 大腸のお仕事

大腸は、結腸と直腸、肛門からなり、長さは約2m。消化、吸収された残りの腸内容物を溜め、水分を吸収しながらうんちにする働きがあります。多種多量の細菌のすみかでもあります



固形成分の中味

- 食物繊維
- 細菌の死骸
- 使用済みの粘膜細胞
- 栄養素の分解産物です。

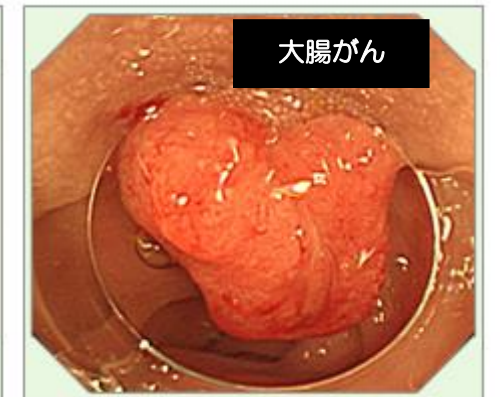


正常な粘膜

粘膜が柔らかく、きれいなピンク色。腸壁もつるつる。



大腸ポリープ



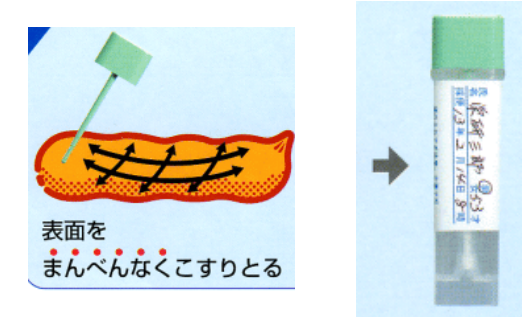
大腸がん

※内視鏡検査による粘膜の状態

## 3. 検診でわかること

### ① 便潜血反応検査

便に潜む血液の有無を調べます  
2日間分の便の一部を容器に入れて提出するだけの簡単な検査です！



大腸がんやポリープなどがある場合、大腸の中を便が病巣を擦るように通過するため、患部から若干の出血があります。検査では、そのわずかな出血の有無を検知します。

### ② 大腸内視鏡検査

内視鏡を肛門から大腸内に挿入して、大腸粘膜を観察する検査です。ポリープやがんを直接観察でき、病理組織診断のための生検、場合によってはそのまま治療することができます。