

「あなたの大腸・・・ダイチョウぶ？」

～大腸がんは早期発見・早期治療が重要～

小金井中央病院
内科医 林 芳和

●早期発見・治療の重要性

最新のがん統計（2008年）の部位別死亡数によると、大腸がん（結腸がん＋直腸がん）は男性で第3位、女性では第1位でした。しかし、実際には大腸がんにかかっている患者様は、死亡数の2倍いるといわれております。つまり、「がん」ではあるものの、大腸がんの生存率は比較的高いということです。その理由は、大腸がんは早期発見によって内視鏡や外科治療で完治できる「がん」であるからといえます。

生活習慣の欧米化によって日本でも大腸がん死亡数が増えつつありました。しかし、近年その増加速度は落ち着いてきているといわれております。その理由は、早期に発見・治療され完治した大腸がんが多くなってきているからといえましょう。大腸がんで命を落とさないためには早期発見・早期治療が大変重要なのです。



●こんな症状が出る前に・・・

大腸がんの症状としては、血便、便が細くなる、残便感、腹痛、便秘などがあります。中でも血便の頻度は高く、痔と自己診断している患者様も見受けますので注意しましょう。貧血症状ではじめて気づくこともあります。また、進行がんの場合、腸閉塞症状などで発見されることもあります。しかし、これらの症状がないからといって安心してはいけません。

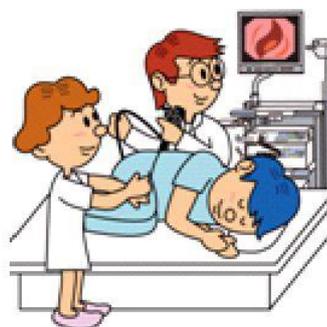


●40歳をすぎたら便潜血検査を受けましょう

高い確率で完治するといわれている早期の大腸がんは、残念ながら一般的には無症状で自覚することができません。したがって、無症状であるにもかかわらず、大腸がんを探し出そうと積極的に検査を受けることが大変重要となります。40歳を過ぎたら必ず便潜血検査を受けることをおすすめします。便潜血検査は大勢の集団の中から大腸内視鏡検査をすべき人々を大まかにふるい分ける簡便な検査です。

●大腸内視鏡検査で早期発見・早期治療

大腸がんの有無をはっきり診断するためには、大腸内視鏡検査が必要です。肛門から内視鏡を挿入して、全大腸を直接観察によって調べる検査です。もし、ポリープ等の病変を認めた場合、がんを疑う病変であっても、非常に早期で適応があればその場で内視鏡的に切除することが可能です。内視鏡で切除できない病変については手術などの方針を検討していくことになります。



●あなたの大腸はダイチョウぶ？

あなたの大腸は大丈夫ですか？大腸がんの早期発見・早期治療のため、便潜血検査はもちろんのこと、積極的に大腸内視鏡検査を受けましょう。



冬に向けた在宅介護のアドバイス

小金井中央病院

デイサービス 生活相談員 田村浩庸

だんだん寒さが身にしみる季節になってきました。冬になり、寒さが増すと、生活にも様々な変化が起こります。在宅で過ごされている高齢者の方々が安全で快適に過ごせるよう、及ばずながらこれまでの学習、経験からのアドバイスをさせて頂きたいと思います。

まず、冬は心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などが起きやすいことをご存知の方は多いと思います。起床後ベッドから起きた時や入浴前後、トイレ時などに起こる事が多いといわれています。

暖かい所から急に寒い所へ移動する



- ・血管が収縮し、血圧に急激な変動が起こり、血管に負担がかかる
- ・熱いお湯に入り急激に体温が上がる事で、血栓ができやすくなる



心筋梗塞・脳梗塞・脳出血を引き起こす可能性が高い
※特に高齢者は血管が脆くなっている方が多いため危険です。



このような事故を防ぐためには

- ・部屋（脱衣所や浴室、トイレの便座など）をあらかじめ暖めておく
- ・入浴の際は38～40℃のお湯に5～10分程度入る
- ・心臓の負担を和らげるため、お湯の量は胸ぐらいまでにする
- ・血液の濃度が濃くなるのを防ぐため、入浴前後にコップ1杯の水を飲む
- ・食直後や、朝起きてすぐの入浴は避ける

以上のことをお勧めします。



また、入浴の時には家族に一声かける習慣をつけるようにすると、万が一の際の早期発見につながります。

つぎに被服のアドバイスをします。

皆さん寒くなると重ね着をしますが、重ね着すると温かいのは衣類と衣類の間に温かい空気を蓄えることができるからです。しかし、重ね着しすぎると逆に保温力の低下や動作の支障となります。

上手に重ね着するポイントは、暖かい空気を逃がさないことです。サイズの合った下着をつける、襟元にスカーフなどをまく、袖などが広がっていない服を選ぶことをお勧めします。



袖が広がった衣服は「着衣着火」の危険性があります。「着衣着火」とは調理時に袖口等から火が付いてしまう火災です。ガスコンロの青い炎は、高齢者には見えづらく、火が付いても気づくのが遅れることがあるので注意が必要です。特にフリース素材の衣服は表面フラッシュ現象（着火した炎が瞬間的に広がってしまう現象）を起こしやすく、火気のそばでの着用はお勧めしません。

最後に、在宅で介護を行うことは家族にとって負担になることがあります。そのような際は負担軽減のため「介護保険」を使用することをお勧めします。当院では介護保険適応のサービスとして、居宅介護支援事業、通所介護（デイサービス）、訪問介護をおこなっております。デイサービスは見学可能なので、お気軽にお出で下さい。お待ちしております。

