

# 40歳をすぎたら大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは日本で最も発症者数が多いがんです。死亡者数も肺がんに次いで多く、特に女性は、部位別死亡者数で第1位となっています。大腸がんは早期発見すればほぼ100%治すことができます。そのために欠かせないのががん検診です。

## 大腸がんは早期発見すれば治せるがん

大腸がんで便秘や下痢を繰り返す、血便、腹痛、便が細くなるといった症状が現れたときには、すでに進行しており、根治が難しくなる可能性があります。しかし、症状が現れないレベルで大腸がんを発見し適切な治療を受ければ、多くの場合、治すことが可能です。

早期発見するには、定期的ながん検診を受けることがとても大切ですが、大腸がん検診の受診率をみると、男性は49.1%、女性は42.8%で、50%に届いていません。大腸がんを含めてがん検診を受けない理由を聞いた調査によると、最も多いのが「受ける時間がない」で、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」と続いでいました。

大腸がん検診は、40歳をすぎた人であれば、自治体の住民健診や職場の職域健診で受けることができます。「自分には関係ない」と考えずに、年に1回必ず大腸がん検診を受けましょう。また、身近な人にもぜひ受診をすすめましょう。

## 便潜血検査で陽性と判定されたら必ず精密検査を

大腸がん検診で一般的に行われているのは、便潜血検査と大腸内視鏡検査です。大腸がんになると便の中に血液が混ざることがあります。便潜血検査は便の中に血液が混ざっていないかを調べる検査です。2日分の便を調べ、1日分でも血液の混入が認められた場合は陽性と判定されます。

便潜血検査の結果が陽性となった場合、大腸内視鏡検査で詳しく調べます。ところが、精密検査が必要となっても受けない人が少なくありません。便潜血検査で陽性と判断された人で大腸内視鏡検査を受けなかったグループは、受けたグループよりも大腸がんによる死亡

率が4~5倍高かったという報告が出ています。

大腸内視鏡検査では、先端にカメラの付いた内視鏡を肛門から大腸に入れ、大腸内の状況を観察します。検査時には麻酔をするので痛みを感じることはありません。内視鏡検査の際に腫瘍やポリープが見つかった場合には、必要に応じて組織を採取したり、切除したりします。

## 節酒、禁煙、食物繊維の摂取が大腸がんのリスクを低下

便潜血検査で陰性と判定されても、大腸がんが発生しやすくなる40歳以上の人は毎年受けるようにしてください。便に血が混じる、腹痛がするなど、気になる症状があるときは、次の検診を待たずに速やかに医療機関を受診しましょう。

大腸がんは節酒、禁煙、食物繊維の摂取により発症リスクが下がることがわかっています。逆に、牛・豚などの赤身の肉、ハムやソーセージなどの加工肉は大腸がんのリスクを上げるといわれます。こうした生活習慣にも気をつけましょう。

なお、大腸がん検診や大腸がんについてわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション: 塚 直子

クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

**回答方法** ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
  - あなたは現在、「黒酢」や「りんご酢」などを飲み物として飲んでいらっしゃいますか?(飲んでる/飲んでない)
  - ②の理由を教えてください
  - ②で「飲んでる」と回答した方へどんな飲み方をしていますか?(A.そのまま B.水で薄める C.炭酸水で割る D.牛乳で割る E.果汁やジュースで割る F.はちみつなどを入れる G.ヨーグルトにかける H.その他)
  - 薬局へのご意見・ご要望
  - Lifeへのご意見・ご要望
  - 郵便番号・住所 ⑧氏名 ⑨性別 ⑩年齢
  - ⑪電話番号 ※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、<https://form.run/@LIFE-202402>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life2月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、3月5日(当日消印有効)です。

プレゼント 52名様



## 気軽にトレーニングができる ダンベルボール

二の腕周りの引き締めができる、柔らかくて握みやすいダンベルボール。ファブリック素材で部屋に馴染み、500gというほどよい重さなので、気軽に続けることができます。トレーニングガイド付き。

ダンベルボール ポルレッチ(2個入り) 約500g/個 直径約13cm 3,960円(税込) ミズノ ☎0120-320-7999

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。 ※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

## お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

**Healthful Life Club**  
<https://www.healthylifeclub.net/>

〈健康脳クイズの答え〉  
答えは、「ウルウドシ(閏年)でした。」

ド	セイ	オニ
ウイ	キヨウ	
キエ	ウダツ	
	イガダン	
ル	クニマス	
リキシ	クギ	

次号予告 3月号は「腸に良い生活」を特集します。どうぞお楽しみに。

## 薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

元気応援薬局 class A

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

# 花粉症対策 総まとめ

■40歳をすぎたら大腸がん検診を受けましょう...4  
ダンベルボールを52名様 にプレゼント...4

## 花粉症の人も、そうでない人も みんなの花粉症対策

花粉症かもと内心思っている人、花粉症だけで自身の取り組みを見直したい人、家族に花粉症がいる人など、それぞれの立場でできる対策があります。早速今日からみんなで実行!

医療機関で受ける治療には以下の3つがあります。

**薬物療法**  
花粉症治療の中心が薬物療法で、症状を抑えるために飲み薬、点鼻薬、点眼薬が使われます。くしゃみ・鼻水型と鼻づまり型に大きく分けられ、病型と症状の程度に応じて薬が選択されます。

**アレルギー免疫療法**  
花粉症は体内に入った花粉(アレルギー)への、過剰な免疫反応です。アレルギーを含む治療薬を皮下注射したり舌下に投与し、体をアレルギーに慣らして免疫反応を起こりにくくする治療です。

**手術療法**  
強い鼻づまりを改善したい場合に行われます。鼻の中の下鼻甲介という部分の粘膜をレーザーなどで焼き、空気の通りをよくします。焼いた粘膜は再生するので、効果は長くは続きません。

もしかしたら花粉症かも

セルフチェックで確認!  
下記の項目に当てはまる数が多いほど花粉症の可能性が高くなります。特に、目の症状があるときは花粉症が強く疑われるので早めに受診を。

- セルフチェック
- 鼻水が水のようにさらっとして透明
  - 強い鼻づまりが突然起こる
  - 1日に10回以上鼻をかむ
  - 1日に10回以上くしゃみが出る
  - 喉がイガイガしたり、かゆくなったりする
  - 目のかゆみや充血もある
  - 熱はない(あっても微熱)
  - 何らかのアレルギーがある

花粉症の人も、そうでない人も みんなの花粉症対策

花粉症かもと内心思っている人、花粉症だけで自身の取り組みを見直したい人、家族に花粉症がいる人など、それぞれの立場でできる対策があります。早速今日からみんなで実行!

## 妊娠中、花粉症の症状がづらい...

**花粉を浴びない基本の対策を**  
妊娠4カ月までは、胎児への悪影響を避けるために薬は使用しないのが基本です。したがって特にこの期間は、中面で紹介している花粉症対策を参考に、花粉を浴びないように心がけましょう。

## 薬の使用は必ず医師や薬剤師に相談

妊娠5カ月以降は、点鼻薬や点眼薬を一定期間使う分には問題ありません。妊娠後期には飲み薬も使えます。いずれにせよ、妊娠中の薬の使用に関しては、医師や薬剤師に必ず相談しましょう。

イラストレーション: 山口絵美

