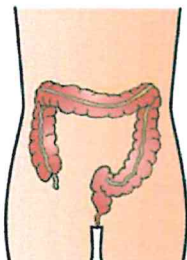
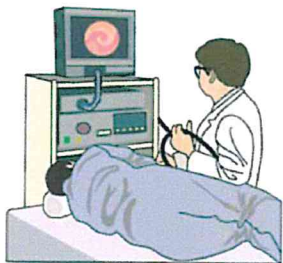


食生活の欧米化に伴って大腸がんが増えています。
注意致しましょう。

(40歳以上の方)

早期発見でほぼ100パーセント治ります。

- 1、ご家族に大腸がんの方がおられる方
- 2、腸にポリープがあるとされたことがある方。
- 3、クローン病、潰瘍性大腸炎、その他のがん既往症がある方



《大腸がんのサイン》

- 血便が出る。
- 今まで便秘だった人が下痢になったり、毎日出ていた人が便秘になったりする。(便通不調)
- 下腹部が痛い。
- 細い便が出る。

早期発見は自覚症状がないうちに定期検査をすることです。



◇◆大腸内には善玉菌と悪玉菌がいます。

【善玉菌】 乳酸菌、ビフィズス菌

＜善玉菌を増やす食べ物＞

ヨーグルト、ハチミツ、大豆、シイタケ、キウイ、ゴボウ、サツマイモなど多く取りましょう。



【悪玉菌】 ウェルシュ菌、大腸菌など



◇◆悪玉菌が大腸がんに関与します。

悪玉菌がいると前がん病変の数が5倍になります。

大成会広報室

《大腸がんの予防》

- ★朝起きたらコップいっぱいの水を飲む、決まった時間に必ずトイレに行くなどして、便秘をしない。
- ★野菜を多くとる。肉や食塩は控えめに。
- ★運動をする。
- ★暴飲暴食、ストレス、過労に注意！

ポリープが見つかった人、血便、便秘、便が細い人は。。。。

年一回の検診を！！



＜トピックス＞

◆大便で体の具合がわかる

口から食べた物が、肛門に行くまでの距離は約8メートル。

大便になるまでの時間は健康なら約24時間。下痢の時はたった2時間です。

◆大便で健康診断する時の目安（色、形、臭い）

白：肝臓や胆のうの病気の可能性があります。

赤：伝染病や食中毒の疑い。痔の出血。

黒：胃や小腸の病気のときに多い。

緑：赤ん坊に多い。腸の中が酸性になっているからで、心配ないでしょう。

茶：健康。（子供は少し黄色みを帯びた茶色）