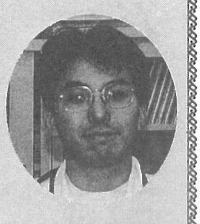
健康ウォッチング ⑫

大腸癌検診の落とし穴



東陽病院
内科医師
宇野史洋

横芝町の皆さん、こんにちは。以前に胃の話はしましたが、腸の話はまだでしたね。今回は大腸癌と検査法についてお話しします。

口から肛門まで一本の管でつながっているのは、皆さん御存知ですね。上から順に、食道・胃・十二指腸・小腸・大腸となっていて、これらを合わせて消化管と呼びます。更に大腸は口側から順に、盲腸・上行結腸・横行結腸・下行結腸・S状結腸・直腸に分けて考えます。この消化管で癌になることが多いのは、胃・大腸・食道です。小腸にも肉腫のような変わった癌が発生しますが、頻度的には非常に稀です。

食事の欧米化に伴って、日本人の大腸癌は年々増加し、死亡者数も増えています。これに対し、胃癌による死亡者数は減っています。何故でしょう？胃検診が広まり、早期発見が可能になったからです。

大腸癌も胃癌と同じように初期には症状が無いので、大きくなって手術不能な状態でやっと見つかる場合が今でも多いのが現状です。どうすれば早期発見が可能でしょうか。検診しかありません。現在大腸癌検診として、便潜血検査が行われています。これは要するに、便に血が混じっているかどうかだけを調べる検査です。癌から出血していればこの検査で診断できますが、便潜血陽性の人の9割以上は、痔などの直腸肛門病変からの出血です。また、早期の癌からは出血しないことも多いのです。結論からいうと、大腸癌を調べる検査として、便潜血検査だけでは不十分と言わざるをえません。理想的には胃検診同様、バリウム（大腸造影）かカメラ（大腸内視鏡）を行うべきなのです。ただ、胃とは違い、大腸の検査では便をきれいにする必要があるため、一日がかりになり、また多くの人数を一度に検査できないため検診が難しいのです。ある大きな病院の統計では、便潜血でみつかった大腸ポリープが0.9％に対し、大腸カメラでは11・7％と13倍もの差があったそうです。当院でもここ1年間に、症状がないのに検診を兼ねて大腸カメラを施行した人で、4人ポリープの中に癌が見つかりました。幸い、4人とも手術しないでポリープを切除し、根治できました。

大腸の検査は、恥ずかしいし怖いでしょうが、早期診断・治療には最も有効な手段です。最近はカメラも進歩して、それほど苦痛無く、検査そのものは30分程度で終わります。（大量の下剤を飲むのが少し大変ですが）痛み止めを使うことも出来ますので、出血したり便潜血陽性の人は勿論、そうでない人も、安心のために検査を受診する勇気を持って頂きたいと思います。

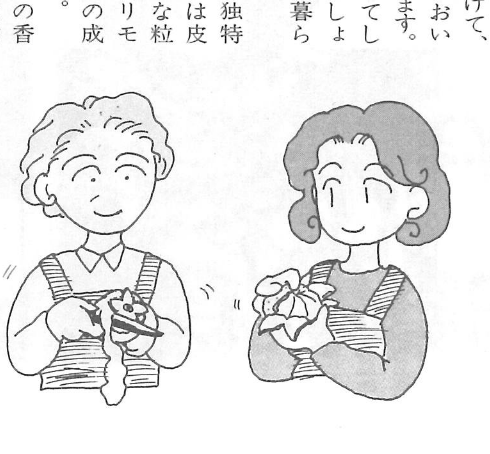
暮らしのワンポイント ⑯

ミカンやカキの皮の利用法
香りや彩り、隠し味に

秋から冬にかけて、ミカンやカキがおいしい季節を迎えます。むいた皮を捨ててしまう方も多いでしょうが、ちょっとした工夫で暮らしに利用できます。

ミカンなどの柑橘類は、独特のいい香りがします。これは皮の表面にたくさんある小さな粒々（油胞といいます）に、リモネンやエステルなどの香りの成分が含まれているからです。

これを生かしたのが料理の香りつけです。ミカンの皮を漬物やおひたしの上に細切りにしてのせたり、細かく刻んで七味唐辛子に入れたりすると、香りはもちろん彩りもいいものです。昔ながらの日本人の知恵ですね。

また、ミカンの皮をカラカラになるまで天日に干し、布の袋に詰めてお風呂にいれます。皮に含まれるビタミンCなどの働きで、毛細血管が刺激され、ポカポカと温まり湯冷めしません。このほか、天日に干していない皮を布の袋に詰めてお風呂に入れると、油胞がお湯に溶けて肌がツルツルになります。

カキの皮はミカンの皮と違い、果肉を守るため固くて、調理をして食べることはあまりありません。しかし、漬物を漬けるときには、最高の隠し味になります。カキの果肉は外側のほうが、糖分が多くて甘いのです。そのため、皮の近くが一番甘いといえます。ですから皮を捨てると、一番甘い、おいしい部分を捨てていることになります。これを漬物に使うのです。大根や白菜を漬けるとき、むいたカキの皮を入れると、甘い独特の味がでて、風味のある漬物ができあがります。このほか、干したカキの皮を煮物に使うと甘さがしつこくなく、砂糖の代わりにもなります。