



東陽病院
内科医師
鈴木健士

健康ウォッチング

37

横芝町のみなさんこんにちは。今回は、前回の胃ガンより少し下の方に移動して腸のガンについてお話しします。

腸には小腸、大腸、直腸とありますが、小腸のガンは非常に少なく、一般に腸のガンというと大腸、直腸のガンを指すことが多いようです。これらのガンは、元来欧米人に多い病気といわれていましたが、最近日本でも食事が欧米化したため徐々に増えており、現在日本で3番目に多いガンとなっています。(必ずしも食事のためだけでなく検査法などが進んだためかもしれません)

大腸ガンの症状で多いものは便秘異常と血便です。他には腹痛や腸閉塞(腸が詰まってしまふこと)などで発見されることもあります。便秘異常は便秘することが多いようです。つまり余計なできものが邪魔をして便が通りにくくなるわけです。しかし大腸でも特に

大腸ガンのおはなし

肛門より少し距離がある場合にはかえって下痢になったり、下痢と便秘を繰り返す場合もあります。血便にもいくつかのタイプがあります。便の表面に血が付いているもの、便全体が赤かったり黒かったりするもの、排便後にポタポタと血がたれるものなどがあります。ポタポタとたれるものは肛門の病変、特に痔の場合が多いようです。出血が肛門から遠ざかるにしたがって便全体が変色し、特に黒く変化します。(まるでコールタールのよう

に真っ黒なのでタール便と呼ばれています。)これらの症状がみられる場合は、ぜひ一度病院で受診し腸の検査を受けてください。しかし、胃ガンの場合と同じで早期の大腸ガンもまず症状を出すことはありません。(というよりほとんどのガンは、早期には症状を出しにくいようです)ですから、早期のうちに見したいと考えれば症状が出る前、となるのですが、これはなかなか

難しいのです。ならば検診でと誰しも考えるのですが、この検診が難問です。現在、大腸ガン検診という便に血液反応があるかどうかをみているものがほとんどですが、この検査ですと出血がなければ病気があっても異常なしとなる場合もあります。もちろん完全な検査などあり得ないのですが、今の検査のやり方に異論を唱える人がいることも事実です。しかし、今のところ他によい検査方法も見出されていないようです。便検査であれば目に見えない程度の出血でも判定できますから、やはり検診に意味がないとはいえないでしょう。今のところ最良の方法は便の状態に気を配り、検診をきちんと受け、なにかあれば病院で検査を受けることなのかと思えます。

治療は胃ガンと同じで、やはり手術ということになります。水洗トイレでない場合には難しいかもしれませんが、くれぐれも便にご注意を。おしりを拭いた紙を確認すること、もよいと思います。



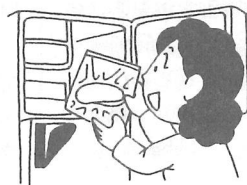
ホームフリージングの活用

おいしさを逃がさない急速冷凍

新鮮な素材や料理の残りを凍らせてストックするホームフリージング。お宅では上手に活用していますか？

肉や魚は冷蔵庫の冷蔵室に入れたままだと味が落ち、雑菌も繁殖します。すぐに食べないものは、その日のうちにフリーザーへ。しょうゆやみそだれに漬けるなど、下味を加えてから冷凍すれば、味も落ちにくく保存力もアップします。料理するときはなるべく常温で解凍するのが基本です。

痛みやすい鶏肉やひき肉などは、加熱調理してから凍らせるのがコツ。電子レンジで解凍・加熱すればすぐに食べられるので重宝します。酸化しやすい野菜類は、生いたけ、ピーマンなど生のまま冷凍できるものもあります。ほとんどの場合は事前の加熱が必要です。葉菜類は解凍時にもう一度加熱することを考えて固さが残る程度にゆでて、水気を切って冷凍します。シヨウガ、ニンニク、ワサビ、トコロイモなどは、擦りおろしてから一回分ずつ小分けして凍らせ、使うときは常温で解凍す



と便利です。

秘訣はなんといっても急速冷凍。ゆっくり凍らせると細胞が壊れ、食品のおいしさが逃げてしまうからです。早く冷凍するには、熱伝導のよいアルミのトレイが便利。汁気のあるものは冷凍用のジッパー付きパックに入れます。汁気のないものはトレイにラップを敷いて食品をできるだけ平らにのせ、凍ってから冷凍用パックに入れて保存します。

中に空気が残っていると食品に霜がつきやすくなるので、パック内の空気を抜いて、真空中に近い状態で閉じます。なまものの保存は二週間が目安ですが、調理してあれば一か月は大丈夫。フリーザーを整理しながら、上手に活用しましょう。