

# 保健婦だより

## 増えている大腸がん

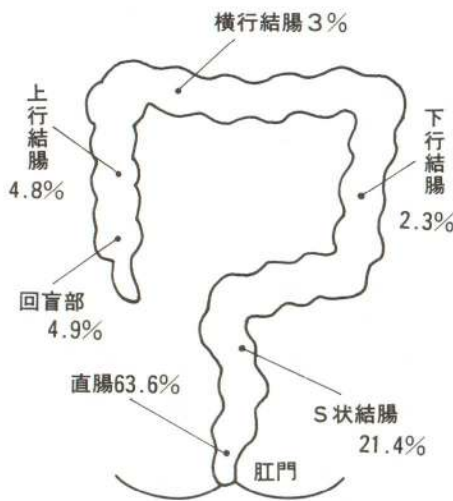
13

大腸がんによる死亡は、二十年前の約二倍になっており、西暦二千年には胃がんを抜いて、がん死亡のトップになると予測されています。

大腸がんが増加してきた原因は、近年、食生活が欧米化したことにより、脂肪の摂取量と動物性たんぱく質の摂取量が急激に上昇したためといわれています。また、片寄った食事や運動不足などから起きる便秘により、発がん物質が腸内に長時間とどまることも原因の一つと考えられています。

大腸がんは、肺がんや胃がん

### 大腸がんがしやすい場所



と同様、症状が現われにくいから、こぶしほどの大きな腫瘍ができていても、痛くもかゆくもない人がいるほどです。ですから、症状が現われるのを待っていたのでは、取り返しのつかないことになってしまいます。

### 〈回盲部、上行結腸、横行結腸にがんができる〉

主な症状は、腹が痛くなるとか腹が張るといふことなどです。また、がんの部分からの出血があるのですが、肛門までの距離が長いと便秘と混じり合ってしまうので、血便だと分かりま

せん。ですから、これらだけで、がんだと気づく人は少ないようです。

### 〈下行結腸、S状結腸、直腸にがんができる〉

大便が細くなり、トイレに行く回数が多くなります。がんの部分からの出血は、そのまま肛門から排出されたり、便に付着したりと、はっきり血便とわかります。

しかし、血便があっても痔からの出血と思ってしまう人が多いようです。そのうち排便が思うようにできなくなつて初めて大腸がんだと気づくよう

### 〈大腸がんの予防方法〉

バランスのとれた食生活を

脂肪の取り過ぎや片寄った食事を避け、ビタミンA、C、E、食物繊維が含まれた食品を適度に取り、バランスのとれた食生活を送りましょう。バランスのとれた食生活を送ることは、便秘の予防にもつながります。その他に、適度な運動も便秘予防には欠かせません。

がんから身を守るためには、予防に加えて、早期発見、早期治療が大切です。自覚症状がなくても、年に一回は必ず検診を受けましょう。

## 市立総合病院に 第3内科を新設

市立総合病院の内科は、これまで第1内科、第2内科の2科で診療を行ってきました。これに加えて、4月1日から第3内科を新設します。

第3内科では、一般内科をはじめ糖尿病、内分泌疾患及び神経内科の診療を行います。

### 〈新患受付曜日〉

- ・第1内科 水・土曜日
- ・第2内科 火・金曜日
- ・第3内科 月・木曜日

※受付時間はいずれも、午前8時30分から午前11時までです。

### 問い合わせ

市立総合病院医事係

☎42-5370 (内線236)

## 自分の身を自分で守ってみんな無事

4月6日(15日) 春の全国交通安全運動

四月は、入園・入学のシーズンです。入園・入学を控えたお子さんをお持ちのご両親は、事前に通園・通学路を一緒に歩きましょう。そして、危険な場所を確認し、どんなことに気をつけなければならないかを、具体的に教えてあげることが大切です。

### 圧倒的に多い「飛び出し」

子供の事故で圧倒的に多い原因は、「飛び出し」です。昭和六十三年の全国統計を見ますと、七歳から十二歳までの子供の歩行中に起きた事故では、百人中四十八人が「飛び出し」によるものです。六歳以下では、この数字が約五十三人とさらに高く

- ① 一つのものに注意が向くと周りのものが目に入らない。
- ② 子供は視野が狭く、視点が低い。
- ③ 大人のまねをして、横断歩道以外のところを横切ったり、信号無視をしたりする。
- ④ 手を挙げさえすれば車は止まってくれる、といったように、物事を単純にしか理解しない。