

健康カフェ

「つぼみ」便り

〈テーマ〉「大腸癌・便秘・検診について」

今回の健康カフェは便秘と大腸がんについてでした。

加齢に伴って便秘になる確率が高くなりますが、生活習慣によって改善できます。

また大腸がんは日本人の死亡率の1位になっていて、検診で早期発見できます。

検診することは大事であることをお伝えしました。



大腸がん検診のメリット

1. 手術が簡単に済みます。
お腹を切ることなく、**内視鏡で治療**することができれば、身体への負担が少ない治療です。
2. 治療に要する費用や時間の負担が少なくて済みます。
3. 治療後の日常生活への影響が少なくて済みます。
4. 家族への負担が少なくて済みます。

腸がんの種類と症状

腫瘍の位置	右側大腸癌	左側大腸癌
腫瘍の種類	腺癌	腺癌
腫瘍の大きさ	大	小
腫瘍の形状	平坦	隆起
腫瘍の発生部位	盲腸	降結腸
腫瘍の発生時期	高齢	若年

便秘を改善するために

- ・朝の排便を習慣づける
- ・適度な運動
- ・ストレスを発散する
- ・便意を逃さない
- ・規則正しい食事

➔ **腸活**

下剤の長期使用

刺激性下剤を長期、高用量で使用→
下剤依存症：大腸の粘膜が黒ずみ、腸の動きが悪化する
耐性もついて量を増やしていくことも

非刺激性の酸化マグネシウムの取りすぎに注意
血液中のマグネシウムが増えすぎること
腎機能低下している方はさらに注意を



今回は最初に全員でラジオ体操を行いました。勉強前に体を動かすことで

頭も体もすっきりしましたので、次回もラジオ体操を行いたいと思います。(^^)/

次回は7月開催です。細心の注意を払って開催しています。