

## 大腸がん

大腸がんは最近急速に増加したがんです。なによりも食生活に注意が必要です。大腸がんを予防するためには次のような注意が大切です。

- ① 脂肪を摂り過ぎない
- ② 食物繊維をたくさん摂る(野菜、いも類、きのこ類、海藻類、豆類など)
- ③ 便秘をしない(牛乳、ヨーグルト、水分をしっかり摂る)
- ④ たばこをやめる

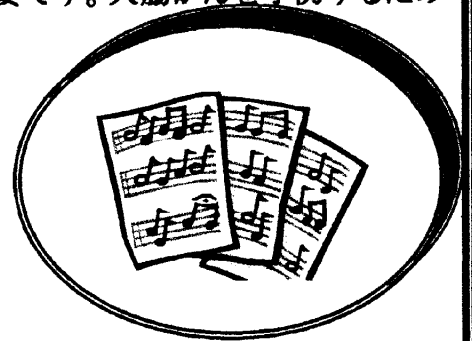
便秘が良くないので、便秘を助長させるような原因を除くことが、大腸がんの発生を防ぐことになります。

また、痔だとばかり思っていて放置するケースが多くあります。手遅れになるケースもありますので、便に血が混じったり便秘したりしたらすぐに診察を受けましょう。大腸がんの初期の頃は自覚症状は全くありません。ある程度進むと、大便に少量の血液がまじるようになります。痛みは全くありませんし、便通も普通です。がんがさらに大きくなると、便通の具合が悪く、便秘がちとなり、便が細くて出にくくなってきます。また、時には便が緩んで、便に血液や粘液が混じるようなこともあります。

自覚症状が出る前に、がんを早期に見つけるためには、やはり大腸検査を定期的に受けることが大切です。大便の潜血反応と直腸の指診をきちんと受けること、そして、疑いのあるときには内視鏡検査をすすんで受けるようにしましょう。

～早期発見があなたを救う～ 1人で悩まず私たちに相談してください

ひらた医院 内視鏡室



日	月	火	水	木	金	土
～9月～ September					9/1	2
3 休診	4	5	6	7 AM	8	9
10 休診	11	12	13	14 AM	15	16
17 休診	18 休診	19	20	21 AM	22	23 休診

- 9/26 (火) ヘリカルCT 9時～12時半
- 胃・大腸内視鏡のご予約は電話で出来ます。お気軽にスタッフまでお声をかけてください。

～魚介のトマトスープ～ …栄養たっぷり低カロリーなスープです…

材料) トマトソース…1 カップ 無頭えび…8 尾 あさり…150g いか(輪切り)…1  
杯分 白ワイン…1/2 カップ 塩こしょう…各少々 パセリのみじんぎり…少々

作り方) ①無頭えびは殻のまま背から切り込みを入れ、背わたを除く。あさり、いかと一緒に鍋に入れ、塩、白ワインをふり、蒸し煮する。

②トマトソース、スープを注ぎ、塩・こしょうで調味する。パセリを散らす。

医療法人 健愛会

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

☎http://www.hirataiin.com

診療時間: 9時～18時

休診: 日曜・祝日・木曜午後

急患: この限りではありません

院長 平田 孝浩

医学博士

外科専門医

消化器外科認定医

平成14年7月1日 ひらた医院開院