

健康診断や精密検査などで「大腸ポリープがあります」と言われて驚いた人も多いのではないのでしょうか。大腸ポリープは自覚症状がほとんどなく、本人が気づかない間に大腸にできています。中には、がんになるポリープもありますのでしっかりフォローしていきましょう！

放置しないで！大腸ポリープ



～大腸ポリープとは～ 大腸の粘膜の一部がいぼ状に盛り上がったもの(隆起)で、「腫瘍」と「それ以外のポリープ」とに分けられます。

大腸ポリープ	腫瘍	がん(早期がん)	○ポリープががんであった場合でも、それは 早期のがん です。進行がんになると、もはやいぼのような突起ではなくなるのでポリープとは呼ばれなくなります。	早期大腸がん	進行性大腸がん
		腺腫	○大きな腺腫は、 がんになる一歩手前 と言われています。大腸ポリープの80%はこの腺腫で、特にS状結腸や直腸によくできます。 1cm以上になると、がん化することが多いです。	小さなポリープ	大きなポリープ
	腫瘍以外	炎症性ポリープ	○腸に強い炎症を引き起こす病気にかかった後にできます。正常細胞が集まっていぼ状になったもので、 がんとは無関係 です。放置してもがんになることはほとんどありません。	潰瘍性大腸炎	
		過形成性ポリープ	○歳をとるとみられるもので、 一種の老化現象 とも言えます。正常細胞が集まっていぼ状になったもので、 がんとは無関係 です。放置してもがんになることはほとんどありません。	ジャパン ポリープ スタディより	

～大腸ポリープの原因～

がんと同様、腺腫は生活習慣病などの**環境要因**と**遺伝要因**が絡み合って起こると考えられています。**食事が最も重要**であり、高脂肪によって腸内の発がん物質が増加する一方で、食物繊維の不足は排便を遅らせ、その結果発がん物質が腸内に長時間たまり、腺腫やがんが発生しやすくなると考えられています。



～大腸ポリープの症状～

小さなポリープは無症状のものがほとんどですが、大きくなると**血便**が起こります。ポリープの大きさや部位によっては、肉眼的には異常を認めず、**便潜血検査で陽性**となり初めて気づく場合があります。腫瘍以外の若年性ポリープは出血しやすいのが特徴です。

大腸ポリープの段階で発見されることは、ある意味で**幸運**です！定期フォローをして、食生活にも**注意**していきましょう！



～食事の注意点 便秘をしないことがポイント～

■食物繊維をしっかり取る。

食物繊維は腸内で水分を含んで便通をよくし、発がん物質を速やかに体外へ排出するのに一役かうと言われます。

1日の食物繊維の目安量は、20～25gです。

<食物繊維が豊富な食材>

根菜類、葉物野菜、いも類、きのこ、海藻
大豆、果物類、雑穀類など



■水分をしっかり取る。

水分不足だと便が硬くなり易いです。

1日の水分の目安量2～2.5ℓ(食事1ℓ・飲み物1.5ℓ)をきちんととりましょう。



■油をきちんとする。

1日の油の適量は大きじ1～2杯程度 スムーズな排便を促します。



■発酵食品や乳酸菌やで腸内細菌の環境を整えましょう。

納豆、味噌、ヨーグルトなど



※運動で大腸の蠕動運動を促しましょう。
※排便リズムを整えましょう。朝食後または昼食、夕食後など食べ物が胃に入ると押されて排便を促します。トイレに座る習慣を。

～検査の目安～

◎40歳以上・・・年1回 **便潜血検査(2日法)**

◎50歳以上・・・一度は **大腸内視鏡検査**

◎家族歴がある・・・大腸がんを発症した家族の年齢より**10歳早く大腸内視鏡検査**

※便潜血検査で、1日分でも陽性が出たら必ず

大腸内視鏡検査を受ける



～大腸ポリープの治療～

◎内視鏡下(ポリペクミー・EMR)での切除が一般的です。

日本では5mm以上の大きさが切除の対象とされていますが、それ以下の大きさのものでも、形がいびつであった場合は切除します。切除したポリープで組織検査を行いその種類を確定させます。

※ポリープが見つかった場合は、数や大きさ・形などで検査や治療の頻度が異なるため主治医の指示に必ず従って下さい。

お通じを良くする食物繊維が豊富なごぼうや人参の根菜類とさやいんげん、ゴマを使った便秘予防の1品です。



ごぼうと人参の酢の物

<材料>

ごぼう40g / 人参20g / さやいんげん10g/

白ごま1g

a (酢5g / 淡口しょうゆ4g / 砂糖2g)

(1人分)

<作り方>

1. ごぼうは包丁の背で皮をこさぎ、酢水または水にさらし、斜め薄切りにする。人参は梅人参に型抜きし、薄切りにする。さやいんげんは筋をとる。
2. ごぼう、人参を好みの固さにゆでる。さやいんげんはゆでて、水をさっとぐらせ、1/2に切る。
3. 2を器に盛り、aの調味料をあわせたものをかけ、ゴマをふる。

※養価・エネルギー: 53kcal / 蛋白質: 1.4g / 脂質: 0.5g / 食塩: 0.6g / 食物繊維: 3.3g

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部
〒890-0061
鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101
FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp



皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。