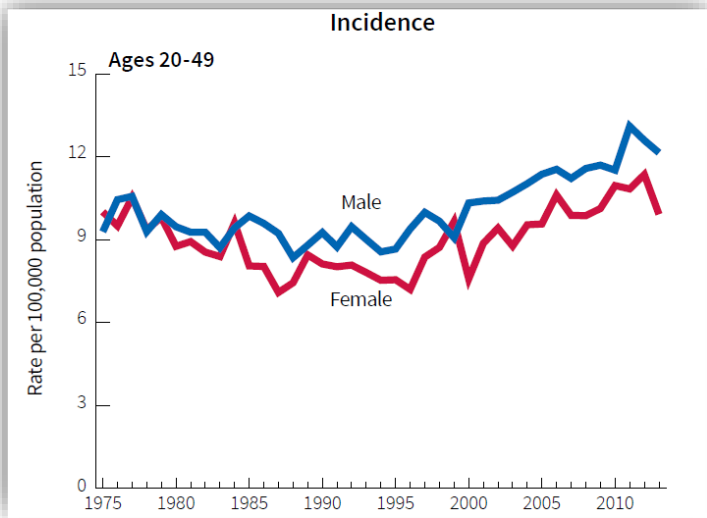




どうして40代から 大腸検査が必要なのか？



American Cancer Society, Facts & Figures 2017-2019.
米国における20-49歳の大腸発生数の推移

国立がん研究センターがん対策情報センターより参照

こんにちは、尚視会理事長・消化器内科医の原田です。

欧米では、大腸がんによる死亡数は減少傾向にあります。一方、日本においてはやや高止まりとはなっていますが、大腸がんによる死亡数は増加しています。国立がん研究センターによるデータ(右図)では、大腸がん死亡数は年間**5万人以上**となっておりがん死においては、肺がんに次ぐ第2位となっています。**女性に限って**言うと第一位です。

また、米国においては、大腸がん死亡数は減少しているにもかかわらず若年層(20~49歳)における大腸がん発生数は増加しており若年化の傾向が見られます(左図)。日本においても若年化の傾向がみられておりリスクの高い方に関しては**40代**で一度大腸内視鏡検査を受けていただくことが大事です。

私たちのクリニックでは30代・40代といった若い方が検査を受けられることが多いですが、肥満・糖尿病・運動不足などの大腸がんのリスクが高い方では大腸ポリープの発見率が高い傾向にあります。大腸ポリープ切除は、大腸がんの予防になりますのでリスクの高い方や症状のある方は積極的に検査を受けていただくことが大事です。



尚視会・理事長
共済病院・内視鏡
センター長
原田英明



内視鏡検査だより

第3回特集記事 「大腸ポリープってどうやってとるの①？」

大腸ポリープを内視鏡でとる時にはいくつか方法がありますが今回は **polypectomy(ポリペクトミー)**、特に電気を通さないで行う **cold snare polypectomy (コールドスネアポリペクトミー)** についてお話します。

大腸内視鏡検査時にポリープをとる際、10mm以下のポリープであればポリープと周囲の粘膜に直接スネアという輪っかをかけて電気を通さず切除を行います。電気を通さないことで組織へのダメージが軽減され、出血などの合併症が非常に少ないことが知られています。

当グループでも日帰りでポリープをとる際はこの cold snare polypectomyで切除することがほとんどです。ただし10mm以上のポリープの場合はしっかり切除するために次回説明するEMRなどでの切除の方が望ましいと思います。

患者さんの状態に合わせて安全で適切な治療を提供できるようにしていきたいと考えていますので、気軽にご相談くださいね。



キャンプ中の
岩城先生

大腸内視鏡におけるポリープ切除の方法について共済病院消化器内科医長・岩城智之先生に解説をしてもらいます。



ポリープに輪っかをかけてそのまま切除します 出血もほとんどしません

尚視会のこだわり：第3回

検査を受けるのは、どなたでもできたら避けたいと思うところではあります。私も必要でないのであれば、できれば受けたくないと考えています。とはいえ2人に1人ががんにかかる時代です。人生において豊かな毎日を送るためには、がんの予防は避けられないことだと思います。当クリニックでは、大腸内視鏡検査を少しでも快適に受けていただくためにシトラスのアロマオイル配合のおしぼりを使用しています。本当に良い匂いで心が安らぐ逸品です。



胃腸にやさしい食事情報

第3回特集記事 「夏に食欲不振に最適のお食事」

暑かった夏もようやく終わり、気温も安定し過ごしやすくなってきて、いよいよ食欲の秋を迎えますが、夏の疲れが出てくる頃でもありますよね。

そこで、なんとなく疲れが抜けなくて、食欲不振気味な時にも、口当たりがよくて食べやすく、胃腸にもやさしくておすすめな、五色丼をご紹介します。

オクラと納豆のネバネバに、とろろと黄身がとろりととろけて、キムチのコリコリとした食感と程良い辛みがアクセントのヘルシー丼。材料を準備すればのせるだけなので、気軽にぱぱっと簡単にできます。

オクラの緑、納豆の茶色、とろろの白、黄身の黄色、キムチの赤の五色が目にも楽しく、食欲を刺激して、食欲が不振気味でもするすると食べられます。

完全栄養食の卵でパワーをつけて、オクラととろろのネバネバ成分で胃腸を保護し、発酵食品の納豆とキムチで腸の調子を調べて、美味しく食べて夏の疲れを吹き飛ばし、食欲の秋を元気に迎えたいですね。

ポイントは、納豆にキムチと卵を加えることで納豆臭さが消えて、納豆が苦手な方でも美味しく頂けるので、是非お試しください。



《ねばとろ月見五色丼》



料理研究家・Y'sさん
・クックパッド
アンバサダー2020
・2020年度
スパイスアンバサダー
・レシピ開発、メディア出演
雑誌などで活躍中

【材料】 (1人分)

ご飯 1膳
長芋 50g
キムチ 一口大3枚
オクラ 2本
納豆 1パック
卵 1個
めんつゆ 小さじ1
醤油 少々

【作り方】

- 1 オクラは茹でて、かたい部分を除いて、輪切りにする。長芋はすりおろし、納豆は添付のたれとからしを加えて、よく混ぜておく。
- 2 丼に炊き立てのご飯をよそったら、真ん中をあけて卵を落とし、オクラ、納豆、とろろ、キムチをバランスよくのせて、めんつゆ・醤油をまわしかける。

【ポイント】

納豆にキムチと卵を加えることで納豆臭さが消えて、納豆が苦手な方でも美味しく頂けます。

キムチの量や塩気によって塩加減は変わるので、醤油の量で調節して下さい。



Pick UP:第3回 (気になる人にインタビュー)

今回は、千住・胃と腸のクリニック院長の 早坂健司先生のご紹介です。

皆さん、こんにちは！ 千住・胃と腸のクリニック院長の早坂です。

コロナ感染症も収束のめどがたらず、拡大の一端をたどるばかりですが、千住・浦和の両クリニックでは十分な換気システムや内視鏡時のエアロゾル吸引システム導入など感染対策を十分にとっており、皆様が安心して診察・検査を受けられるよう努力しております。

「千住・胃と腸のクリニック」はおかげ様で開院してから無事1周年を迎えることができました。様々なことがありましたが、患者さんやスタッフの皆さんに支えていただき、何とか乗り切ることができたと思っております。この場を借りて厚く御礼申し上げます。



千住・胃と腸の
クリニックにて

さて、私が消化器内科を指すきっかけになったのは学生実習の時に内視鏡を触らせてもらったことでした。内視鏡を操作して注射器のなかにスコープを入れるというゲーム的なことでしたが、内視鏡を持ってみて「あ、これ好きだ」と思ったのを覚えています。消化器疾患は多岐にわたりますが、その多くが内視鏡を行うことにより確定診断

ができ、大腸ポリープや胃潰瘍などが見つかった場合はその場で治療まで行うことができるのは大きな魅力です。近年はコロナ禍のストレスでストレス性の消化器疾患が激増していますが、クリニックはこうした疾患をしつかり治療できる場所であると考えております。来院していただいた患者さんが笑顔で帰っていただけるよう、これからも日々頑張っております。

冒頭で女性のがん死の第一位は大腸と説明しましたが、やはり大腸がんは確実に増えてきていると感じます。一方胃がんに関しては日々の診療を通してみると、徐々に減少していると感じます。

厳しい暑さが続く中、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年も非常に暑い毎日が続いており、私も愛犬のこてつ君もや夏バテ気味です。



編集後記

私の後期研修医のころ最初に受け持った大腸がんの患者さんは、40代前半の女性でした。大腸がんと診断されたときには遠隔転移が認められステージ4の状態でした。10年以上前のことですが、現在のステージ4の大腸がんの5年生存率は20%と非常に厳しいものです。当時はさらに治療成績は悪かったと思います。腸閉塞の可能性もあったため姑息的な手術と化学療法を受けられましたが残念ながら亡くなられてしまいました。幼い娘さんがいたと記憶してお



愛犬のこてつ君と

その後、一人でもこのような不幸な方を失くしたいという気持ちで診療をしてみました。総合病院での勤務ですとどちらかというと急性期の診療が主なものだったので自分の思うようなことが今までできませんでした。内視鏡専門クリニックを立ち上げてからはやはり高齢な方ももちろんなのですが、社会的責任を多く伴う40代・50代といった現役世代の方々に検査を受けてもらいたいと日々考えています。この世代の方々の予防および治療を早期にすることで社会的な利益が多く生まれるのではないかといつも考えています。

尚視会・理事長

原田 英明

