

H23. 7. 23

便の性状と大腸がん

Dr.

和

の町医者日記

「便」シリーズ④

前回、大腸がんポリプの関係について書きました。今回は便の性状に関する話です。

勤務医時代、ポリプ(イボ)取りに明け暮れていました。毎年20以上のポリプを取る患者さんがいました。

ポリプのできやすい大腸粘膜というのがあります。大腸内視鏡医なら経験的に知っています。その患者さんはお肉や油ものが好物でした。

そこで食生活を洋食から和食に変え、さらにポリプ予防



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。労働衛生コンサルタント。53歳。ブログ (http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/) が好評。

見せたくなくなる「立派な便」を

事になりました。形のない便から、形のある便に変わったのです。

日本人は国際的に見て、最も大きな便をする民族です。食物繊維の摂取量と便の体積

・重量が比例することが分かっています。太くて長いほど良い便です。漫画に出てくるようなトゲロを巻いた便こそ理想的。まれに「こんなに長いウンチが出ました!」と写真を見せて自慢する患者さんがいます。診察室に便を持ちこむ患者さんも時々います。

黒い便、血が混じった便、オムツに染み込んだ何だか分からない便。瓶に入れて来る人も。実物を見せないと納得できないのでしよう。普通、他人のウンチを見る機会はありません。

以前、欧米に旅行したとき、公衆トイレで流し忘れた欧米人の便を見る機会が何度かありました。どれも下痢便のような形のない、水に浮いた便ばかり。日本人の便のよ

うな「形のある水に沈む立派な便」はひとつも見ませんでした。



食物繊維 穀類、豆類、海藻類、野菜、果実、キノコなどに多く含まれる。例えば、ひじき、油揚げの煮物、きんぴらごぼう、切り干し大根の煮物、大豆の五目煮などの和食だと多く取れる。

した。

昔、酒の席でお医者さんにアンケートを取りました。もし自分ががんになるなら、どの臓器のがんになりたいか?すると「S状結腸がん」が一番人気でした。理由は人工肛門にならずにすむし、臓器を切除してもダメージがあまりないなどでした。確かに大腸がんは比較的タ

チの良いがんです。しかし、発見時にある程度以上進行していると、やはり命に関わるので決して侮れません。大腸がんは生活習慣病とも言われています。私もそう思いま

す。一部に遺伝性の大腸がんもあります。大半は洋食好きで比較的ふくよかな感じの方にできるがんです。膀胱がん、乳がん、前立腺がんも同様に生活習慣病の要素が多分にあります。肉好き

な方は毎年、便潜血検査を受けるべきでしょう。もし陽性なら躊躇なく大腸内視鏡検査を受けられることをお勧めいたします。嫌な検査です。好きな人はまずいけません。しかし、検査技術や検査機器は大変進歩しています。

大腸がんの予防で最も大切なことは、自分の便の性状をよく観察することから始まります。食物繊維を多く取って便秘をしないことです。そのためには適度な運動も大切です。ついでに言えば、オナラの匂いも時には自己分析してください。

臭いオナラは、腸の中に悪玉細菌が多いことを意味します。当然、大腸に住みついている細菌群のバランスと大腸がんは密接な関係があります。町医者の仕事の半分は、良い便をもらうためのアドバイスをすることなので

す。そのためには管理栄養士さんにも大切な役割を担っていただいています。

ひようつい