

## 表紙の続きです

…早期発見ができませんでした。

大腸がんの原因として「**食事の欧米化**」が大きいといわれています。**衛生環境の改善でピロリ菌の感染者が少なくなり胃がんが減っている**一方、食生活の多様化により**大腸がんは急増**しているようです。

大腸がんの予防法としては、「**便潜血検査**」が有効です。大腸にがんができると、見た目ではわからない程度の血液が便に混じります。便潜血検査の目的はこのサインを早めにとらえることにあります。便潜血検査を行うことで**大腸がんの20%程度低下**したというエビデンスもあるようです。アメリカでも50歳からの**便潜血検査についてグレードA（強く推奨する検査）**になっており、手順も便を提出するだけで非常に簡単です。

しかし、残念なことに、**国民生活基礎調査（平成28年度）**では、**便潜血検査の受診率は41.4%。なんと約60%もの人が便潜血検査を行っていない**ようです。効果が証明されている検診を受けないのは本当にもったいないです。がん検診を日本人より積極的に受ける傾向のあるアメリカでは、大腸がんの罹患患者数、死亡者数が日本より少ないようです。アメリカの人口は日本の2.5倍と多いにもかかわらず、**アメリカより日本のほうが死亡者数が多い**のです。

まだ、受けていない人は便潜血検査を受けましょう。自宅でできる便潜血キットもありますので是非この機会に検査していない方はご検討ください。

国立がん研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」には、**たばこは吸わない、他人のたばこの煙を避ける、お酒はほどほどに、バランスのとれた食生活を、塩辛い食品は控えめに、野菜不足にならないように、適度に運動、適切な体重維持、定期的ながん検診と、どれも生活習慣病の予防と非常に似ています。生活習慣病は歩けば歩くほど改善する**と言われており、やはり、**運動や散歩はがんの予防にも大切**になるかと思えます。次月号では、大腸内視鏡検査を紹介します。

## プロが伝える 健康維持のツボ！

### 運動で免疫力を高めましょう

理学療法士



運動の効果の一つに、**免疫力を高める**というものがあります。そもそも**免疫とは、私達の体を細菌やウイルス、病気から守ったり、体の調子を整えたりする機能**のことです。運動をすると筋肉が動いて体温が上がります。これは体を動かすことによって血行が促進され、体のすみずみまで酸素や栄養が届けられているからです。**体温が高くなると、血液中の白血球に含まれる免疫細胞が活性化されるため、免疫力も高まる**と言われています。

また、運動することで体をリラックスさせる効果が期待でき、ストレス発散に有効です。私たちの体には「交感神経」と「副交感神経」という2つの自律神経があります。免疫機能は、これらの自律神経が交互にバランスよく働くことで正常に機能します。

免疫力を高めるには、**じんわりと軽い汗をかく程度の軽い有酸素運動がおすすめ**です。風邪に負けない体づくりに興味のある方、健康な毎日を過ごしたい方はぜひ参考にしてみてください。

## 今月のスタッフのコメント

### お題 ストレス解消法は？

介護職

E.A



#### ドライブ

私のストレス解消法は、ドライブに出かけることです。山や海、神社や温泉に行ったりします。自然の景色を眺め、自然の音を聞きながらコーヒーを入れて飲んだり本を読んだり、自然の中で深呼吸するだけでもスッキリします。

相談員

I.N



#### 推し活

私は好きなものがあるあるので、俗に言う「推し活」をすることがストレス解消になっています。月に一回程度好きなイベントを設定しておく、日々の仕事も頑張れるのでおすすめですよ！