

大腸の内側の壁には痛覚が走っていないようです。ポリープの切除を含めて、ほとんどの場合痛みを感じることはないようです。

注意点としては、事前の準備がやや大変ということ。前日から下剤を服用し、当日も水分を朝から2ℓくらい飲んで腸を空っぽにする必要があります。それでも腫瘍が見つければそのまま組織を採取でき、大腸がんの予防につながる場合があります。

ポリープとは「イボ」のように突出している腫瘍を指し、そのすべてががんというわけではありません。大腸ポリープには良性から悪性までさまざまな種類がありますが、基本的には「良性ポリープが悪性ポリープに変化する」ことはないようです。

良性ポリープであれば放っておいていい場合もあるようですが、しかし悪性のポリープ、特に腺腫ポリープは「大腸がんの前段階」と言われていて、疑わしいものを発見したらがん化する前に切除したほうが、大腸がんの予防につながる人が多いです。

腫瘍ポリープは「大腸がんがしやすい体質」だから出現するものです。「切除したから一件落着」ではなく、むしろ「自分の腸は大腸がんのリスクが高い」と気づかせてくれるサインです。

健康診断などでは、ポリープの種類まで伝えられない場合もあります。「ポリープが見つかった」と言われた場合は、自分の体質を把握するためにも必ず検査した医師に「大腸がんのリスクを上げるポリープなのかどうか」確認する必要があるようです。

世界基準でも、毎年大腸カメラを受けたほうがいいという指針を掲げている国はないようです。費用や下剤の苦勞を考えると、リスクが特にならない人は毎年行うのは便潜血検査のみで十分のようです。アメリカ予防医学専門委員会では、大腸カメラは「10年以内に1回」を推奨しているようです。大腸カメラが苦手な人も、10年に1回くらいならがんばるのではないのでしょうか。

## ブロッコリーについて ご存知ですか？

管理  
栄養士



今年からニュースなどでも取り上げられご存知のかたも多いと思いますが、**ブロッコリーが農林水産省の指定野菜に追加**されることとなりました。

ブロッコリーはアブラナ科の花蕾を食べる野菜です。その祖先は地中海沿岸の野生キャベツがルーツと言われています。**指定野菜とは消費量が多く国民の生活上、重要性が高い品目として位置付ける制度で、2026年からブロッコリーも加わる**ことになりました。指定野菜となると、何らかの理由で価格が下落したときに、生産者に支払われる補助金が手厚くなり、**安定供給**につながると期待されています。

**指定野菜に新たな野菜が加わるのは1974年にじゃがいもが追加されて以来、半世紀ぶりとのこと！**もともと特定野菜と言われるグループに位置付けられていましたが**消費量が野菜の中でも際立って増えていて、ここ30年で2倍に増加**したそうです。と、いうことで特定野菜の中から格上げされ、これからは国のサポートを受けて栽培が促されさらに安定した流通が目指されていきそうです。

## 今月のスタッフのコメント

### お題 あなたの「推し」は？

相談員



I.N

**ドナルドダック**

キャラクターやアイドルなど推しは多くいるのですが、その中でも昔からの推しといえば、ディズニーのドナルドダックです。存在が愛くるしく、ディズニーランドに遊びに行く際はドナルドに会いに行っていると言っていいほどです。

介護職



R.G

**トトロ**

私の推しは、となりのトトロの「トトロ」。あのもふもふとした感じと大きさが可愛いからです。小さい頃から何十回も見ているので、アニメを見ながらセリフも言えます。皆さんも見てみてください！