



大腸ガンについて(その②)



渡邊看護師

予防するには・・・

1つ1つの生活習慣を見直して、危険因子を出来るだけ減らすことが大切です。

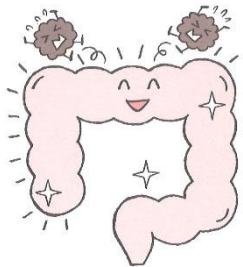
大腸ガンの危険因子

肥満

肥満があると大腸ガンのリスクが高くなる。日本ではBMIが25以上の場合に肥満と判定される。

BMIの計算方法

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



食生活

ハムやソーセージなどの加工品、また牛肉・豚肉などの赤身の肉を大量に摂取すると大腸ガンの発生リスクが高まる可能性があります。ただし、日本人の一般的な摂取量であればあまり気にする必要はありません。

食物繊維を多く含む食品を摂りましょう！
野菜類、果物、芋類、豆類は食物繊維を多く含むので積極的に摂りましょう。
カルシウムを多く含む食品も大腸ガン発生の予防に繋がるとされています。

大腸ガンに繋がる病気に注意

- 家族性大腸腺腫症
- リンチ症候群
 - ・親・子・兄弟の中で50歳未満で大腸ガンと診断された人がいる。
 - ・親・子・兄弟の中で大腸ガンと診断された人が2人以上いる。
- 潰瘍性大腸炎
- クローン病
- 良性大腸ポリープ

定期的な検査を受けましょう。

運動しましょう！

- 18歳～64歳 歩行又は早歩きや自転車こぎなど毎日60分間。加えて息が弾み、汗をかくくらいの運動を週に60分間行う。
- 65歳以上 強度を問わず、毎日40分間体を動かす

※定期的な大腸ガン検診を受けましょう。

診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木				金	土			
	谷口	谷口	谷口	3日 谷口	10日 代診	17日 谷口	24日 多賀	谷口	5日 代診	12日 杉村	19日 代診	26日 杉村
午前	谷口	谷口	谷口	3日 谷口	10日 代診	17日 谷口	24日 多賀	谷口	5日 代診	12日 杉村	19日 代診	26日 杉村
午後	谷口	午後3時～5時まで 谷口	谷口	/				谷口	 玉野診療所 QRコード			

【かぜ・発熱者の方へ】

※必ず受診前に電話をお願いします！

コロナワクチン3回目接種について

玉野市より随時対象者に接種券が届きます。玉野診療所で3回目の接種をご希望される方は

- ①インターネット
- ②玉野市のコールセンター
0863-33-1820 (平日8:30～17:15)
でご予約が出来ます。

診療所窓口での混雑を避けるため上記での申込をお願いします



休診日 **2/6(日)、2/11(祝金)、2/13(日)**
2/20(日)、2/23(祝水)、2/27(日)