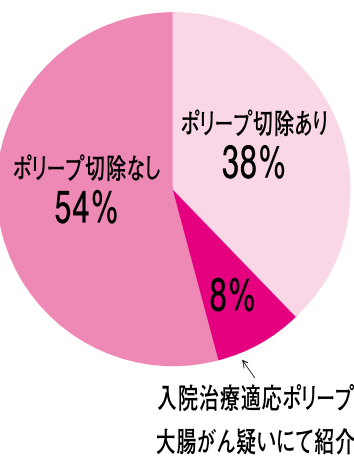
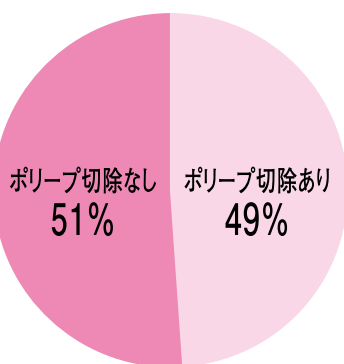


## 当協会のポリープ切除割合

## 便潜血陽性



## ポリープフォロー



※ポリープ切除なし：経過観察のポリープも含む  
2024年9月25日～2025年3月24日のデータ

国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」によ

# 大腸内視鏡検査で早期発見・早期治療

## ～便潜血陽性やポリープ切除後 そのままにいませんか?～

内視鏡検査を受けない限り確かめることはで

当協会では、健診を受けたら終わりではな

く、早期発見・早期治療の機会を大切に、皆さんの健康寿命の延伸をお手伝いをさせていただきますので、ぜひ受診ください。

(看護課 大山 瑠美)

「ポリープを取ったら治療終わり」と自己判断されがちです。しかし、本当のことは大腸内視鏡検査や定期フォローの重要性が明らかとなりました。

便潜血検査が1度でも「陽性」だった方や、過去にポリープを切除された事がある方の約半数の方がポリープを切除されており、大腸内視鏡検査や定期フォローの重要性が明らかとなりました。

※ポリープフォロー…ポリープを切除した後、定期的に検査や診察を行い、経過観察すること。

早期発見には便潜血検査が有効であり、検査結果が「陽性」となった方は大腸がんやポリープ、炎症性腸疾患などの可能性があるため、大腸内視鏡検査による精密検査を行う必要があります。便潜血検査が「陽性」となっても、「もともと痔があるから」「生理中だったから」「たまたま肛門が切れただけだろう」「来年の検診で陽性だったら考えよう」「ポリープを取ったら治療終わり」と自己判断されがちです。しかし、本当のことは大腸内視鏡検査や定期フォローの重要性が明らかとなりました。

便潜血検査が1度でも「陽性」だった方や、過去にポリープを切除された事がある方の約半数の方がポリープを切除されており、大腸内視鏡検査や定期フォローの重要性が明らかとなりました。

※ポリープフォロー…ポリープを切除した後、定期的に検査や診察を行い、経過観察すること。

図に示したデータは、当協会で問診から大腸内視鏡検査を受けていただいた方の結果です。

便潜血検査が1度でも「陽性」だった方や、過去にポリープを切除された事がある方の約半数の方がポリープを切除されており、大腸内視鏡検査や定期フォローの重要性が明らかとなりました。

※ポリープフォロー…ポリープを切除した後、定期的に検査や診察を行い、経過観察すること。

# 食えるとタバコが吸いたくなくなる?!

## 喫煙欲求と食品の関係

禁煙外来で処方される飲み薬が出荷停止になり、はや3年以上が経過しました。当協会でもやむなく禁煙外来を休止しています。以前、自力での禁煙方法の提案を「話題の健康づくりアラカルト」(情報紙『環境と健康』第624号(2022年7月1日発行))でも行いました。今回は、食品による禁煙のススメです。

2024年1月の京都女子大学研究グループの発表によると、特定の食品や飲料は喫煙欲求と関連していることがわかりました。この研究では、喫煙者と非喫煙者を対象に、どのような食品や飲料、味、調味料などが喫煙欲求を引き起こすか、またその期間に摂取した食品について調査しました。その結果、ビールなどのアルコール飲料、脂肪分の多い食品は喫煙欲求を起こす可能性

が高いことがわかりました。一方、果物や乳製品、甘酸っぱい味の食品は喫煙欲求を起こす可能性が低いようでした。さらに、喫煙者の果物および乳製品の1日当たりの摂取量は、非喫煙者よりも優位に低い結果でした。このことから、禁煙に挑戦する際は、飲み会や脂肪分の多い食事は控えることをおすすめします。また、タバコを吸いたくなくなった時には乳製品や果物を摂取するといいかもかもしれません。

出荷停止中の飲み薬の再開時期は、まだ確定されていません。飲み薬だけでも禁煙成功の確率は上がりますが、日々の生活の中で喫煙につながるきっかけを防ぐことが禁煙継続のために大切です。喫煙欲求を起こしやすいアルコールや脂肪分の多い食品は、体重増加にもつながりやすいです。禁煙した際の体重増加を防ぐためにも、これらの食品の過度な摂取は控えましょう。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

話題の健康づくりアラカルト 61 食と喫煙



情報紙バックナンバー「話題の健康づくりアラカルト」(44)タバコ



が低いことがわかりました。

一方、果物や乳製品、甘酸っぱい味の食品は喫煙欲求を起こす可能性が低いようでした。さらに、喫煙者の果物および乳製品の1日当たりの摂取量は、非喫煙者よりも優位に低い結果でした。このことから、禁煙に挑戦する際は、飲み会や脂肪分の多い食事は控えることをおすすめします。また、タバコを吸いたくなくなった時には乳製品や果物を摂取するといいかもかもしれません。

出荷停止中の飲み薬の再開時期は、まだ確定されていません。飲み薬だけでも禁煙成功の確率は上がりますが、日々の生活の中で喫煙につながるきっかけを防ぐことが禁煙継続のために大切です。喫煙欲求を起こしやすいアルコールや脂肪分の多い食品は、体重増加にもつながりやすいです。禁煙した際の体重増加を防ぐためにも、これらの食品の過度な摂取は控えましょう。

(健康支援課 岡本 沙央理)



葛(クズ)は古くから日本に自生し、その根は風邪や肩こりを癒す葛根湯に使われます。また、根から取れる葛粉は、葛湯や葛餅、胡麻豆腐、水羊羹といった食材として、今も親しまれています。

葛粉は特に昔、滋養食としても重宝され、入手が難しい時にはカタクリという野草から作った片栗粉が代用されました(現在の片栗粉はジャガイモが原料です)。

茎や根からは丈夫で柔軟な繊維が取り、葛布として衣類や、縄、漁網にも使われました。また、栄養豊富な葉は野菜代わりや家畜のエサになり、飢餓や戦時中では葉や根が非常食として人々を支えました。このように、葛は全草を余すことなく活用できる万能な野草として、広く利用されていたのです。

しかし、時代が移り変わるにつれ、葛を取り巻く状況も変化しました。江戸時代は落葉樹やマツの天然林が主流でした



# 最強の野草「葛」

## 秘めた力を持つ自然の贈り物



が、明治以降、近代化に伴いスギやヒノキの人工林が増えました。

人工林の暗い林床では他の草木が育ちにくい中、環境に強く成長の早い葛は森を覆い尽くすようになりました。19世紀末、土壌保護のために北米に持ち込まれた葛は、驚異的な繁殖力で制御不能となり『緑の怪物』と恐れられる存在になりました。

一方、スギやヒノキの人工林は根が浅く、手入れ不足だと土砂災害を招きやすくなっています。これに対し、葛の深い根と地面を覆う葉は土砂崩れを防ぐ効果で注目されています。

昔から自然の恵みと称された葛は、採取や加工の手間から、今は十分に活かされていませんが、技術や管理が進歩すれば、その秘めた力を再び発揮できるかもしれません。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)