

9月号

病院がつくった健康情報サイト



ポケット版
神奈川地区

みんなの健康塾ちゃんねる

皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！このポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

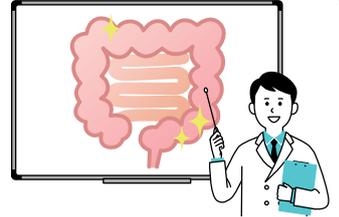
川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる

主催：川崎幸病院

消化器内科医師が徹底解説！

早期発見のための大腸がん検診



Q



大腸がんになる人は多いの？

A

日本では、がんの中で大腸がんになる人が最も多いです。

大腸がんになる人は30歳代後半頃から増え始め、50歳以降は更に増加します。

参考：全国がん登録による全国がん罹患データ



Q



大腸がんにはどんな症状があるの？

A

早期の大腸がんは症状がないことが多いです。

進行すると便に血液が混ざる、便秘や下痢、便が細くなる、お腹が張る、腹痛、体重減少などの症状がでることがあります。



Q



なぜ、大腸がん検診が必要なの？

A

大腸がんの症状が出る前を見つける必要があるため、検診を受けることが大切になります。

早期の大腸がんは、ほとんど症状が出ないため、発見するためには検査が必要になります。大腸がん検診では便潜血検査が行われており、40歳以上の人は年に1回受けることが推奨されています。



Q



便潜血検査について、教えてください

A

便潜血検査は便に血が混ざっていないか調べる検査です。

便潜血検査は非常に簡単な検査で、体への負担も少ない検査になっています。大腸がん検診では2日間、便を取って調べます。陽性の場合には便に血が混ざっているということです。大腸がんの疑いがありますので、必ず大腸内視鏡検査を受けましょう。



Q

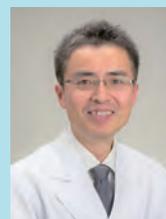


大腸内視鏡検査について教えてください

A

内視鏡で大腸の中を直接観察する検査です。

直接観察ができるため、最も診断精度が高い検査です。朝から腸管洗浄液を1.5~2Lほど飲み、腸を綺麗にします。検査は午後からになります。大腸内視鏡検査は15~20分程度です。



大腸がん検診について
教えてくださいのは……

(監修)

川崎幸病院 消化器内科医師
大前 芳男



大腸内視鏡検査は痛い？
内視鏡ってどんな機械？ などなど…

動画ではさらに詳しく解説!!

もっと知りたい方はみんなの健康塾ちゃんねるへアクセス!



ごま鰯丼

調理時間、わずか5分!

材料 1人分 (1人前 370カロリー)

- ごはん……………1杯(150g)
- 鰯(刺身用)3枚おろし…2枚(1尾分)
- すりごま……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1
- おろし生姜……………小さじ1
- 大葉……………2枚

作り方

- ① 鰯(刺身用)を3枚おろしにしたものを3mm程度の幅に切る
- ② 大葉を千切りにする
- ③ ボールに①と②を入れ、すりごまと醤油、おろし生姜を入れ、よく混ぜる
- ④ ご飯の上に③をのせる

Point

お茶漬けにしても美味しいので、食欲がない時にさらっと食べられてオススメです!
鰯にはカルシウムが含まれており、骨粗鬆症予防にも役立ちます。



管理栄養士監修!

残暑を乗り越えよう!

夏バテ 疲労回復レシピ

材料 2人分 (1人前 259カロリー)

- 鶏むね肉……1枚(350g)
- 酒……………大さじ2
- 白ネギ………10cm
- 塩……………小さじ1/2
- ごま油………大さじ2
- 黒コショウ…少々

蒸し鶏肉のネギダレかけ

色とり野菜を添えるとさらにバランスアップ!



Point

鶏肉には疲労回復促進の「イミダペプチド」が含まれています。
消化吸收も良いのでお子様やご高齢の方にもおすすめ!

作り方

- ① 鶏むね肉の厚さが均一になるように、厚い部分を包丁で薄くする
- ② 耐熱ボールなど深みのある皿に鶏むね肉に酒をかけてラップをし、500wで4分チンするそのまま30分以上置き、鶏むね肉をしっとりさせる
- ③ ②をそぎ切りにして皿に並べる
- ④ 白ネギをみじん切りにして、塩、ごま油、黒コショウと混ぜ、たれを作る
- ⑤ ④を③にかける

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 久米 直子



ポケット版は郵便でお届けします!

ポケット版のお申込み
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね!

