

健保特集として、キッコーマン総合病院医師による各専門分野の疾病予防と各人の健康法・「ドクターの健康法」を4月から隔月連載します。第1回は久保田院長です。

平成22年度連載 特集「ドクターの健康法」 第1回:キッコーマン総合病院 久保田芳郎 院長



1. ～大腸癌と食生活～ 重要なのは大腸内視鏡検査、緑黄野菜と発酵食品

私の専門は大腸疾患で日本大腸肛門病学会の評議員・指導医になっております。

近年、俳優の石坂浩二さんが直腸癌で手術を受けたというニュースがマスコミを賑わしたり、女性の癌の死亡率で大腸癌がトップになったという報道など、なにかと大腸癌が話題になっております。大腸癌は文明国の病気だといわれています。日本も食生活が欧米化するに従って、特にここ数年来、大腸癌が急増しています。

欧米型の食生活とは動物性の脂肪（肉）が多く食物繊維（野菜）が少ない食事をいいます。動物性脂肪を多くとり、食物繊維をとる量が少ないと便中の胆汁酸が増加します。この胆汁酸が腸内細菌によって分解されて発癌物質が産生され、それが大腸癌増加の原因と考えられています。大腸癌になりやすい要因として①大腸にポリープ（腺腫）がある、②肉親に癌患者がいる、③潰瘍性大腸炎を長くわずらっているなどがあります。

大腸癌の症状として、下痢と便秘の繰り返し・腹痛・腸閉塞・貧血などの症状がよくいわれますが、それらはある程度進行した癌の場合です。初期の癌では、癌の潰瘍から出血し、それが便に混じる（血便）症状がみられるぐらいです。しかも直腸付近の癌は血便で気がつく場合もありますが、ほとんどは肉眼では見えない微量の出血（潜在出血）です。大腸癌検診では便の潜血反応をチェックしますが、早期の大腸癌を見つけるには大腸内視鏡検査を受けることが一番重要です。

大腸癌は食生活の欧米化に伴って増加してきていますから、大腸癌を予防するには動物性脂肪を少なくし、食物繊維の多い食べ物をとるように心がけることが大切です。食物繊維の多い緑黄色野菜はぜひ毎日食べましょう。また、ヨーグルトやみそ・しょうゆなどの発酵食品は腸内の乳酸菌を増やして発癌促進作用を低下させるという効果があります。



2. ドクターの健康法 「毎日せっせこ歩いております」

私は“メタボ”体型でありますので、心筋梗塞、脳梗塞の予備軍であることは分かっております。厚生労働省はメタボ対策として、“1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬”と唱え、内臓脂肪を減らすことを推奨しておりますが、苦節10年、未だ実現しておりません。食い過ぎ、飲み過ぎをひかえたいと思っても、つい誘惑に負けてしまうのです。

もともとたばこは吸いませんので、私の唯一の健康法は“運動”です。健康のための運動とは筋肉を動かすこと、筋肉運動は血液を循環させるポンプのような働きをします。しかし無理に運動しても長続きしません。運動は継続が最大の問題ですが、運動の継続に最も確実なのが“通勤”といわれています。



私は千葉市に住んでおりますので、京成線、東武野田線で2時間弱をかけて毎日通っております。乗り換えは3回、それに京成船橋から東武船橋駅まで5分ほど、愛宕駅から病院まで10分ほどは歩いています。最近では“中高年の健康を考えて”、駅の階段がやたらと高くなっています。京成船橋などはホームが3階になっており、毎日せっせこ歩いております。