

2016年9月15日(木) ハコラク10月号 掲載

ドクターコラム『大腸がん予防について～シンバイオティクスという言葉をご存知ですか～』

消化器内科 紺野 潤 副院長

Doctor Column 1
消化器内科

大腸がん 予防について ～シンバイオティクスという 言葉をご存知ですか～

函館中央病院
消化器内科

紺野 潤
副院長



【略歴】

昭和61年、杏林大学を卒業。北海道大学病院、函館協会病院、市立稚内病院、函館市医師会病院勤務を経て、平成21年より函館中央病院勤務。同年より消化器内科科長、診療部長、平成25年に副院長就任。日本消化器内視鏡学会指導医、日本内科学会認定医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、日本消化器病学会認定医、日本肝臓学会肝臓専門医。

大腸がんは、日本における部位別がん罹患率・死亡数共にトップ3に入るがんであることから、比較的身近ながんと言えます。今回は大腸がん予防についてお話いたします。

まず大腸の構造ですが、大腸は盲腸から肛門までの約1.5mの管で、口側を結腸、肛門側を直腸といえます。内側から粘膜層、粘膜筋板、粘膜下層、筋層、漿膜層の5つの層があり、水分を吸収して便にするのが主な働きです。次に大腸がんの危険因子についてですが、①45歳以上で年齢が高くなるほど高確率②BMI25以上で、高脂肪食や食物繊維不足③一日の活

動時間が3時間以下④毎日、日本酒換算で1合以上の飲酒習慣⑤喫煙習慣と言われています。つまり肥満を避け、適度に運動し、禁煙し、飲酒は適量にすることが大腸がん予防につながります。

また、腸内環境を改善することでも予防につながると言われています。腸内環境改善にはシンバイオティクスを実践しましょう。シンバイオティクスとはプロバイオティクスとプレバイオティクスを一緒に摂取することや、その両方を含む食品・製剤をさします。プロバイオティクスとは腸に有益な作用をする生きた菌（乳酸菌やビフィズス菌など）を含む食品のこ

とです。プレバイオティクスとは、食品に由来する成分で腸内の善玉菌を増殖させる働きのあるもの（オリゴ糖などの少糖類、食物繊維、ラクトフェリンなど）のことです。例えば、ヨーグルトにオリゴ糖をかけて召し上がって頂ければ、シンバイオティクスとなります。腸内環境改善のためにヨーグルトを召し上がるポイントとして、2週間以上同じタイプの物を食べ続けてみると、酸に弱いため、食後に召し上がることを心がけて下さい。生活習慣の改善と正しいタイミングでシンバイオティクスを実践し、大腸がん予防に取り組んでみて下さい。



函館中央病院

函館市本町33-2 ☎0138-52-1231(代)
<http://www.chubyou.com/>

- 診療科目／内科、消化器内科、循環器内科、小児科、外科
整形外科、形成外科、心臓血管外科、皮膚科
産婦人科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科など全22科目
- 受付時間／8:30～11:30、13:30～16:00
※土曜は午前のみ。診療科や時間帯によっては要予約。
- 休診日／日曜・祝日・年末年始・開院記念日(6月第1水曜)