

## 大腸がんの予防について

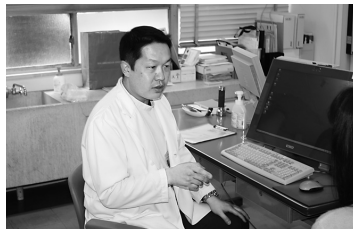


徳島大学病院  
消化器・移植外科助教

東島 潤 氏  
ひがし しゅん

大腸がんは近年日本で増加しています。予防については食事面では赤身肉(牛肉、豚肉、羊肉)、加工肉(ハム、ソーセージ等)の過剰摂取が確かな危険因子とされ、野菜類の適切な摂取が予防につながる可能性があります。飲酒も確かな危険因子の一つで、適切な飲酒量は一日に日本酒換算で一合未満とされます。運動不足、肥満も危険因子の一つで、BMI(体重(kg)÷(身長(m)×身長(m)))が25を超えないことが推奨されます。日頃から適度に運動し、肥満を予防することが重要です。

生活習慣に注意すると共に、大腸がん検診は非常に重要です。大腸がんは早期発見すれば治る確率が非常に高いがんです。是非検診を定期的を受けて下さい。



徳島大学病院がん診療連携センター

お問い合わせ がん診療連携センター:Tel.088-633-7312

がん相談支援センター

相談窓口 Tel.088-633-9438

徳島がん対策センター

<http://www.toku-gantaisaku.jp/>