

40歳をすぎたら大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは日本で最も発症者数が多いがんです。死亡者数も肺がんに次いで多く、特に女性は、部位別死亡者数で第1位となっています。大腸がんは早期発見すればほぼ100%治すことができます。そのために欠かせないのががん検診です。

大腸がんは早期発見すれば治せるがん

大腸がんで便秘や下痢を繰り返す、血便、腹痛、便が細くなるといった症状が現れたときには、すでに進行しており、根治が難しくなる可能性があります。しかし、症状が現れないレベルで大腸がんを発見し適切な治療を受ければ、多くの場合、治すことが可能です。

早期発見するには、定期的にかん検診を受けることがとても大切ですが、大腸がん検診の受診率をみると、男性は49.1%、女性は42.8%で、50%に届いていません。大腸がんを含めてがん検診を受けない理由を聞いた調査によると、最も多いのが「受ける時間がない」で、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」と続いていました。

大腸がん検診は、40歳をすぎた人であれば、自治体の住民健診や職場の職域健診で受けることができます。「自分には関係ない」と考えずに、年に1回必ず大腸がん検診を受けましょう。また、身近な人にもぜひ受診をすすめましょう。

便潜血検査で陽性と判定されたら必ず精密検査を

大腸がん検診で一般的に行われているのは、便潜血検査と大腸内視鏡検査です。大腸がんになると便の中に血液が混ざることがあります。便潜血検査は便の中に血液が混ざっていないかを調べる検査です。2日分の便を調べ、1日分でも血液の混入が認められた場合は陽性と判定されます。

便潜血検査の結果が陽性となった場合、大腸内視鏡検査で詳しく調べます。ところが、精密検査が必要となっても受けない人が少なくありません。便潜血検査で陽性と判断された人で大腸内視鏡検査を受けなかったグループは、受けたグループよりも大腸がんによる死亡

率が4～5倍高かったという報告が出ています。

大腸内視鏡検査では、先端にカメラの付いた内視鏡を肛門から大腸に入れ、大腸内の状況を観察します。検査時には麻酔をするので痛みを感じることはありません。内視鏡検査の際に腫瘍やポリープが見つかった場合には、必要に応じて組織を採取したり、切除したりします。

節酒、禁煙、食物繊維の摂取が大腸がんのリスクを低下

便潜血検査で陰性と判定されても、大腸がんが発生しやすくなる40歳以上の人は毎年受けるようにしてください。便に血が混じる、腹痛がするなど、気になる症状があるときは、次の検診を待たずに速やかに医療機関を受診しましょう。

大腸がんは節酒、禁煙、食物繊維の摂取により発症リスクが下がることがわかっています。逆に、牛・豚などの赤身の肉、ハムやソーセージなどの加工肉は大腸がんのリスクを上げるといわれます。こうした生活習慣にも気をつけましょう。

なお、大腸がん検診や大腸がんについてわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。



ご意見をお寄せください

読者アンケート

回答方法

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例：●●薬局 ●●店 ●●市)
- あなたは現在、「黒酢」や「りんご酢」などを飲み物として飲んでいませんか？(飲んでいる/飲んでいない)
- ②の理由を教えてください
- ②で「飲んでいる」と回答した方へどんな飲み方をしていますか？(A.そのまま B.水で薄める C.炭酸水で割る D.牛乳で割る E.果汁やジュースで割る F.はちみつなどを入れる G.ヨーグルトにかける H.その他)
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑧氏名 ⑨性別 ⑩年齢
- 電話番号 ※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード

QRコードを読み取るか、 <https://form.run/@LIFE-202402>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。
○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11

クラスAネットワーク Life2月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、3月5日(当日消印有効)です。

プレゼント
52
名様



気軽にトレーニングができるダンベルボール

二の腕周りの引き締めができる、柔らかくて握みやすいダンベルボール。ファブリック素材で部屋に馴染み、500gというほどよい重さなので、気軽に続けることができます。トレーニングガイド付き。

ダンベルボール ポルレッチ(2個入り)
約500g/個 直径約13cm 3,960円(税込)
ミスノ ☎0120-320-799

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)クラスAネットワークにて厳密に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

class A
Healthy Life Club
<https://www.healthylifeclub.net/>

＜健康脳クイズの答え＞

答えは、「ウルウドシ(関年)でした。

ドセイオニ
ウイキヨウ
キエウダツ
イガシ
ルクニマス
リキシクギ

次号予告 3月号は「腸に良い生活」を特集します。どうぞお楽しみに。



薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

クラスAネットワーク、Life2月号係の募集先は、<https://www.healthylifeclub.net/>

ありがとう、わたしのカラダ。 2024

元気応援
薬局
class A

Life 2月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] 無料

特集 みんなで確認 /

花粉症対策 総まとめ



■40歳をすぎたら大腸がん検診を受けましょう…4

ダンベルボールを52名様にプレゼント…4

花粉症の人も、そうでない人も

みんなの花粉症対策

花粉症かもと内心思っている人、花粉症だけど自身の取り組みを見直したい人、家族に花粉症がいる人など、それぞれの立場でできる対策があります。早速今日からみんなで実行！

どんな治療があるの？

医療機関で受ける治療には以下の3つがあります。

薬物療法

花粉症治療の中心が薬物療法で、症状を抑えるために飲み薬、点鼻薬、点眼薬が使われます。くしゃみ・鼻水型と鼻づまり型に大きく分けられ、病型と症状の程度に応じて薬が選択されます。

アレルゲン免疫療法

花粉症は体内に入った花粉(アレルゲン)への、過剰な免疫反応です。アレルゲンを含む治療薬を皮下注射したり舌下に投与し、体をアレルゲンに慣らして免疫反応を起こりにくくする治療です。

手術療法

強い鼻づまりを改善したい場合に行われます。鼻の中の下鼻甲介という部分の粘膜をレーザーなどで焼き、空気の通りをよくします。焼いた粘膜は再生するので、効果は長くは続きません。

日本人の2～3人に1人は花粉症です

2019年に行われた全国調査によると、花粉症の人の割合は約43%で、日本人の2～3人に1人が花粉症であることが判明。中でも最も多いのが今の季節に飛散量が増えるスギ花粉症です。



もしかしたら花粉症かも

セルフチェックで確認！

下記の項目に当てはまる数が多いほど花粉症の可能性が高くなります。特に、目の症状があるときは花粉症が強く疑われるので早めに受診を。

セルフチェック

- ☐ 鼻水が水のようにさらっとして透明
- ☐ 強い鼻づまりが突然起こる
- ☐ 1日に10回以上鼻をかむ
- ☐ 1日に10回以上くしゃみが出る
- ☐ 喉がイガイガしたり、かゆくなったりする
- ☐ 目のかゆみや充血もある
- ☐ 熱はない(あっても微熱)
- ☐ 何らかのアレルギーがある



妊娠中、花粉症の症状がづらい…

花粉を浴びない基本の対策を

妊娠4カ月までは、胎児への悪影響を避けるために薬は使用しないのが基本です。したがって特にこの期間は、中面で紹介している花粉症対策を参考に、花粉を浴びないように心がけましょう。



家族が花粉症です

花粉を家の中に持ち込まない工夫を

花粉症の最大原因である花粉との接触の機会を減らすことが大事。同居する家族に花粉症の人がいる場合は、家族みんなで協力して、花粉を家の中に持ち込まないようにしましょう。



掃除で花粉を除去

大量のスギ花粉が飛散する今の時期は、ドアや窓を少し開けただけでも花粉は流れ込んできます。こまめな掃除で、家の中に流入してきた花粉を除去しましょう。



薬の使用は必ず医師や薬剤師に相談

妊娠5カ月以降は、点鼻薬や点眼薬を一定期間使う分には問題ありません。妊娠後期には飲み薬も使えます。いずれにせよ、妊娠中の薬の使用に関しては、医師や薬剤師に必ず相談しましょう。



イラストレーション：山口絵美

症状を和らげる 薬物療法

花粉症の治療では強く出ている症状に応じて薬物※療法が行われます。
※この紙面では、基本的に飲み薬、点鼻薬、点眼薬などの、医療機関で処方してもらう薬のことをさします。医師や薬剤師の説明を聞き、正しく使いましょう。市販薬を利用する場合も、薬剤師に相談しましょう。

眠気が出ない 飲み薬がほとんど

飲み薬の中にはかつて副作用として眠気が起こるものがありました。しかし改良が進み、今は眠気が出ない飲み薬がほとんどです。眠気が出たときは我慢せず医師と相談して薬の変更を検討しましょう。



点眼薬には、症状がなくても点眼するタイプも

1日2回点眼するタイプは、症状がなくても朝晩定期的に点眼。症状が出たときに使うのは1日4回または6回点眼するタイプ。症状がつかいから多めにさすなど自己判断で回数を変えないで。



早めに飲み始めるのが重要!

薬の効果をを得るには、花粉が本格的に飛び始める前から薬を使い始める「初期療法」が有効。花粉症が話題になり始めた頃に2、3日連続して鼻水、くしゃみが出たら、薬を飲み始めて。



点鼻薬は症状がなくても毎日点鼻

医療機関で処方された点鼻薬は、症状の有無にかかわらず、毎日点鼻するのが基本。市販の点鼻薬には症状が出たときに使うタイプがあるので、用法容量を確認してから使いましょう。



合わせて使うと効果的 点眼型洗眼薬



つらい症状が出たときには、市販の点眼型洗眼薬を合わせて使うのがおすすめ。まず点眼型洗眼薬で目に入った花粉を洗い流し、その後5分以上あげてから目薬をさします。

体質改善が期待できる 舌下免疫療法

スギ花粉症を根治する可能性のある治療法です。

舌下免疫療法ってなに?

花粉症の原因物質であるスギ花粉エキスを少しずつ体内に入れて、徐々に体をスギ花粉に慣らしていくのがアレルギー免疫療法。その代表がエキスを舌の下に入れる舌下免疫療法です。



5～12月治療開始

治療を始める時期は、スギ花粉が飛んでいない5月から12月くらいまで。スギ花粉が飛散している時期はスギ花粉に対して過敏になっているため、副作用が出やすくなるからです。



大多数の人に効果

舌下免疫療法を含むアレルギー免疫療法では、8割前後の人に有効性が認められています。また、治療開始後初めてのスギ花粉飛散シーズンから、多くの人が効果を実感しています。



子どもも受けられる?

5歳以上であれば受けられます。5歳以下に関しては、スギ花粉エキスを舌の下に一定時間飲み込まずに置いておけるなど、正しく服用できると医師が判断した場合のみ受けられます。



知って実践! 花粉症対策の全部

花粉症対策の基本は早めの対症療法と、花粉をできるだけ回避するセルフケアです。ここでは、それぞれ具体的な方法を紹介します。花粉症の人もそうでない人も、自分に必要な対策を知って実践しましょう。

外出時の花粉対策

花粉との接触をできるだけ少なくすることで症状を軽減できます。

出かける前に花粉の飛散量をチェック

前もって花粉の飛散情報をチェックし、花粉が多く飛びそうな日は外出を控えましょう。どうしても外出しなければならない場合は、飛散量が最も多くなる11～15時前後は避けて。

マスクとメガネで花粉大幅減

マスクをしていない場合に比べ、通常のマスクで約70%、花粉症用マスクだと約80%以上花粉をカット。通常のメガネでも、メガネをしていないときに比べ、目に入る花粉量は半分に減少。

ツルツルした素材のアウターを選ぶ

毛羽立ちが多いウール類は花粉が付着しやすい素材です。コートなどのアウターはナイロンやポリエステルなどのツルツルした素材や、特殊加工を施した花粉付着抑制素材のものを選んで。



髪の毛は帽子でガード

髪の毛は常に擦れ合い静電気が発生しやすく、花粉を付着しやすいので要注意。ロングヘアはひとつにまとめてつば付きの帽子をかぶって。帽子はショートヘアの人にもおすすめです。

帰宅時は玄関を開ける前に上着を脱ぐ



帰宅したら玄関前で上着を脱ぎ、濡らせたタオルで上着をペタペタと押さえて花粉を除去。脱いだ上着をはたくと上着に付いていた花粉が舞い上がり、再び上着に付着するのでNG。

家の中の花粉対策

花粉の季節でも家の中では安心して過ごせるようにしたいものです。

人の出入りが多い場所には空気清浄機

家の中に入った花粉は、人が行き来するだけで舞い上がり、空気中の漂う間に鼻や口から吸い込んでしまいます。人の出入りが多い居間などには空気清浄機を設置するとよいでしょう。

布団や洗濯物は外に干さない

花粉の室内への進入経路として意外に多いのが、布団や洗濯物の取り込み。布団や洗濯物の外干しはできるだけ控えて。特にタオルなど毛足の長い洗濯物は花粉が付きやすいので部屋干しに。

掃除は花粉を舞い上げないように

いきなり掃除機をかけると花粉が舞い上がります。フローリングはまずモップや雑巾で拭きます。じゅうたんや畳も粘着シートなどで表面の花粉を取ってから、ゆっくりと掃除機をかけます。

部屋の湿度は40～60%

空気の乾燥も花粉を舞い上がらせる原因になるだけでなく、鼻やのどの粘膜を傷めます。睡眠で長時間過ごす寝室などは、加湿器を使って室内の湿度を40～60%に保ちましょう。



トマトを食べると口の中がやくなる?

花粉症の人に上記の症状が現れたときは口唇アレルギー症候群が疑われます。トマトには、スギ花粉と構造が似ているたんぱく質が含まれていることが原因。花粉の種類によって、注意すべき食べ物は異なります。

花粉皮膚炎の対策は?

目がかゆいからと目をこすると、目の周りの薄い皮膚が傷つき、かゆみや湿疹などを伴う花粉皮膚炎が生じることが。前もってワセリンなどを目の周りに塗っておくと、花粉が直接皮膚に付着しにくくなります。

いろいろな食材をバランスよく

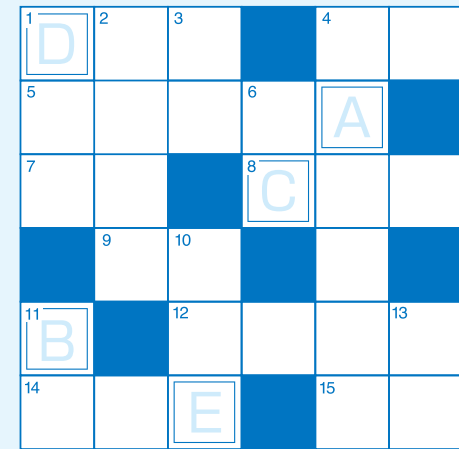
残念ながら、薬の代わりになるほどの効き目を見せる食品はありません。花粉症に限らず、食生活の基本はバランスのよい食事です。何かに偏ることなく、さまざまな食材を取り入れるようにしましょう。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～Eをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります➡



（タテのカギ）

- 胸がどきどきすること
- えり抜かれていて鋭いこと
- 有力者の後援を受けていることを「〇〇が掛かる」という
- 標語などを書いた横長の幕
- 陶磁器を焼くかまのこと
- 大学などの卒業者に与えられる学位
- ラビスズリのこと
- 花粉症の原因の一つ

（ヨコのカギ）

- 太陽から6番目で、木星について2番目に大きい惑星
- 〇〇は外、福は内
- 薬用・香辛料植物。フェネルともいう
- 神や仏、高僧などすぐれた人物を信じ、全面的に頼ること
- パツとしないことを「〇〇〇が上がない」という
- クリなどの実を包む、とげのある外皮
- 絶滅したと思われていたが山梨県西湖で発見された
- 相撲取り
- 相手が約束を破らないようにあらかじめ念を押すことを「〇〇をさす」という

知って脳活
ことわざ

【鬼の居ぬ間に洗濯】…怖い人やうるさい人がいない間に、のびのびとくつろぐこと。鬼がいてもいなくても、たまには上手に気分転換を。



ゲンキレシピ vol.155

鮭のみそヨーグルト漬け

調理時間：10分 エネルギー：約150kcal
食塩相当量：約0.8g

アスタキサンチンで体調サポート



鮭の色素成分であるアスタキサンチンには、花粉症を引き起こす原因となるヒスタミンの作用を抑える効果があります。みそヨーグルトは、味もマイルドで誰でも食べやすい漬けだれです。冷凍庫で2週間ほど保存できるので、まとめて漬けて冷凍保存しておく便利です。

材料(2人分)

- 生鮭切り身…2枚
- みそ…大さじ1
- ヨーグルト…大さじ2

作り方

- ボウルにみそとヨーグルトを入れてよく混ぜ、みそを溶きのぼす。
- 鮭は軽く水で洗い流して表面の汚れを落とし、キッチンペーパーなどでしっかり水気をふき取る。
- 鮭の表面にみそヨーグルトを塗りラップでぴったり包むか、保存用袋に入れて一晩おく（冷凍すれば2週間もつ。使う時は冷蔵庫で半日かけて自然解凍するかレンジで解凍する）。
- 焼くときは余分なみそを落とし、フライパンにクッキングシートを敷いて、両面3～4分ずつ焼く。



レシピをYouTube（動画）でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。