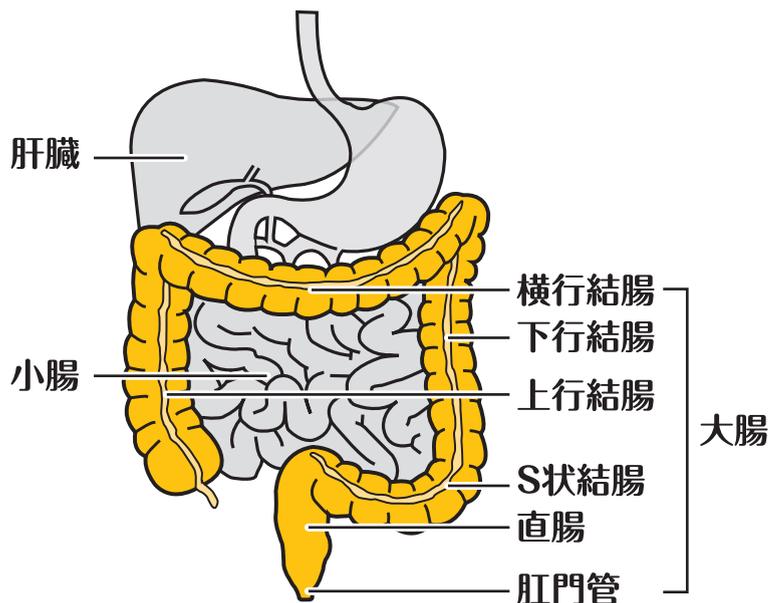


大腸がんとアルコール

アルコール飲料は
発がんに関わる物質です！

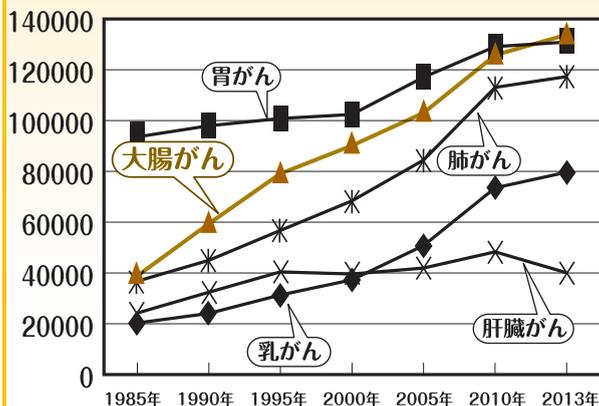
大腸の位置



日本では、S状結腸がんと直腸がんが最も多い

大腸がん(結腸がんと直腸がん)は、
年々増えています！

5大がん罹患数の推移



(国立がん研究センターがん対策情報センター資料より)

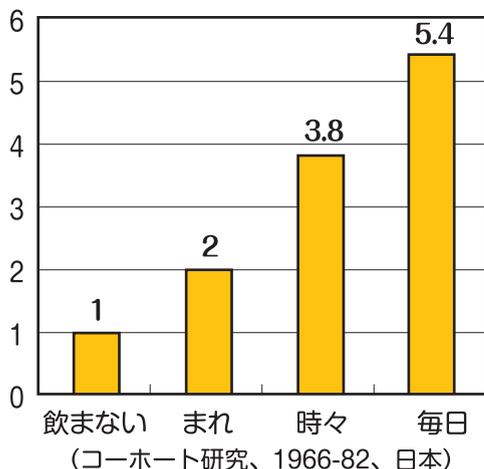
大腸がんの主な原因は、
喫煙、飲酒、肥満です！

中でも、喫煙と飲酒は、直腸と結腸がん、肥満や運動不足は結腸がんに関係すると言われています。



S状結腸がんになる危険度は、飲まない人を1とした場合、飲酒によりこんなに高くなります

飲酒によるS状結腸がんの危険度



こんな症状には、要注意！

- ・血便・下血・下痢と便秘の繰り返し
 - ・便が細い・便が残る感じ・お腹が張る
 - ・腹痛・貧血・原因不明の体重減少など
- ★早めにかかりつけ医や消化器科、胃腸科、肛門科などを受診しましょう！

定期検診での早期発見が鍵！

- ★一般的には自覚症状がありません。無症状の時期に発見し、早期に治療するために、定期検診を受けましょう！

大腸がんにならないために…



飲酒量の増加により
リスクはこんなに
増加します

※男性の大腸がんの1/4は、日本酒に換算して1日1合以上の飲酒によると推定されます。

(横山 顕 国立病院機構 久里浜医療センター
飲酒とがん.診断と治療 98:2027-2033,2010)

★飲酒量に注意！

● 飲酒による大腸がんの発症リスク ●

1日の飲酒量 (日本酒に換算して)	飲まない人との比較
1～2合	1.42倍
2～3合	1.96倍
3～4合	2.15倍
4合以上	2.96倍

★禁煙を！

- ・もっとも多くのがんの原因になります
- ・飲酒と喫煙が重なると、がんのリスクはより増大します

★太り過ぎに注意！

- ・BMI(肥満度)を25以下に
※BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
- ・適度な運動をしよう

★緑黄色野菜、果物をとろう！

- ・葉酸不足が大腸がんのリスクを高めます
- ・お酒を飲む人は不足しがちなので注意！

あなたの飲み方をチェックしてみましょう

～ CAGE(ケージ)法 ～

過去に次の経験がありましたか？

1. 飲酒量を減らさなければと感じたこと
2. 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったこと
3. 自分の飲酒について、悪いとか申しわけないと感じたこと
4. 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと

早めにご相談ください！

節度ある適度な飲酒とは… 厚生労働省『健康日本21』より

- 1日当たり、純アルコールで20gまで！
 - ・日本酒なら1合程度
 - ・ビールなら中ビン(500ml)1本
 - ・チューハイなら(350ml)1缶
 - ・焼酎ならコップ半分★(2項目以上あれば、)
 - ・ウイスキーならダブル★(1項目でもあれば、)
 - ・ワインなら小グラス2杯(200ml)
- 「少量の飲酒で顔面が紅潮するなどアルコール代謝の低い人」、「女性」、「65歳以上の中高年」は、より少量に!
- アルコール依存症の疑いがある場合は、適切な指導のもとに完全断酒が必要!

ご相談は、お気軽に！ かかりつけ医、又は、下記まで

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| ・三重県立総合医療センター 地域連携室 かけはし | TEL 059-347-3519 |
| ・市立四日市病院 地域連携・医療相談センター サルビア | TEL 059-354-1111 |
| ・四日市羽津医療センター 地域連携室 すずらん | TEL 059-331-6003 |
| ・かすみがうらクリニック | TEL 059-332-2277 |
| ・四日市市保健所 保健予防課 | TEL 059-352-0596 |