

暮らしの広場

がん
克服へ
 [30]
工藤 明敏
■大腸がん編



さまざまな原因があり、精神的なストレスや

下痢とは、便に含まれる水分が多くなり、液状や泥状になった状態です。
 主な原因は、細菌やウイルスに感染していたり、食べ過ぎ、飲み過ぎ、体の冷え、大腸・小腸の病気、薬の副作用などさまざま

下痢と便秘

がんのサインとなることも

緊張によつて起こることもあります。
 下痢になったら水分や消化がよく、栄養価の高い食事を少しずつこまめに取ってください。油っこいもの、冷たいもの、刺激の強いもの(アルコール、香辛料、塩分の強いもの)、乳製品、食物繊維の多い食品(こんにゃく、キノコなど)は控えてください。また排便後の手洗いが大切です。

嘔吐や発熱がある場合、便に血液が混ざっている場合、赤い・黒い・白い・緑っぽいなど色がいつもと違う場合、腐ったような臭いがする場合、下痢をくりかえす場合などは、早めに医師に相談しましょう。

0-157などの細菌性腸炎と診断された場合、治療を行います。脱水にならないように点滴を行うこともありますが、下痢を積極的に止める

治療は行いません。
 便秘とは、便が出る回数が少ない、固い、十分な量が出ないなど、排便に困難が伴う状態です。
 主な原因は、生活習慣や環境、食事の量や食物繊維が足りない、運動不足、便意を我慢したとき、ストレスなどによつて腸の働きが低下してしまう場合です。また薬の副作用や、脳や神経の病気なども原因となります。



腸閉塞の原因であるS状結腸がんの切除手術。1カ月後に人工肛門閉鎖手術を行った。(左から)田中外科医師、落合手術室スタッフリーダー、工藤外科医師

（阿知須共立病院診療部長、外科部長）

第2火曜日に掲載

便秘を予防・改善するには、規則正しくバランスの良い食事をとること、食物繊維の多い食品(野菜、イモ類、キノコ類など)を取ること、適度な運動を定期的に行うこと、便意がなくても毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけることです。
 血便や腹痛がある、規則的に排便があったのに便秘になった、便が残っている感じがする、便が細くなったときは、大腸の病気も考えられます。早めに医師に相談してください。