



あなたの街の  
ドクターが  
アドバイス

## より良い大腸内視鏡検査を受けるために

40歳を過ぎたら定期的な検診を。  
検査をスムーズに受けるための心得

近年、大腸がんの発生率が急増しています。大きな要因として食生活の乱れや生活習慣が挙げられ、男女共に発生率は40歳代から急上昇します。しかし大腸がんは早期発見・早期治療により完治できるがんです。40歳を過ぎたら定期的な検診が勧められます。また、健康診断で便の潜血反応が陽性の方、下血や便秘の症状がある方は、早いうちに一度検査を受けてみてください。

的確で快適な検査を受けるためには、便を全て出し切って腸の中をきれいにする準備が重要です。前日の食事と下剤の服用で腸の中が見やすい状態になれば、小さな病変も見逃さず、検査をスムーズに受けることができます。

検査前日の食事は、とにかく消化されやすいものだけに絞ります。そして夕食は早めの時間に済ませます。柔らかめの白米(またはおかゆ)、トーストや卵サンドイッチ、白身魚、鶏肉、かけそば、かけうどん、豆腐、具なしのスープやみそ汁が良いでしょう。食物繊維の多い野菜や果物、海藻類やきのこ類、ラーメンやパスタ、脂身の多い肉、チーズや牛乳、ヨーグルトといった乳製品は、消化に負担がかかるため避けます。飲み物は、水、お茶、スポーツドリンクにとどめておきましょう。

便を出し切るための下剤ですが、現在、検査用の下剤は種類が多く、以前に比べると格段に飲みやすくなりました。約1・8ℓの下剤を約2時間かけてゆっくり服用します(医療機関によって服用の仕方は多少異なります)。下剤の量はきちんと守り、途中で止めてしまうことのないようにして下さい。服用後排便は頻回に起きますが、2時間もすると落ち着いてきます。濁りがなくなり黄色の水状になれば準備完了です。時間が経っても濁りがなかなか取れない場合は医療機関に相談しましょう。

準備が不十分で便が腸の中に残っている状態では、検査に時間がかかってしまいます。結局見分けがつかず、検査のやり直しという場合もあります。大腸カメラを受ける貴重な機会だからこそ、ぜひしっかり準備をして、検査に臨んでいただきたいと思えます。

今回のドクターは



いし胃腸科内科  
院長  
石 忠明 先生

岩手医科大学卒業。日本内科学会、日本消化器病学会、日本消化器内視鏡学会、消化器内視鏡専門医