

きょうりつ

Plus ⊕

心のコもった親身なサービスを

VOL. 08

2026

消化管の病気

大腸がん、痔などの病気について
紹介しています



延岡共立病院HP
はこちらから

ご自由
にお持ち帰り
下さい



当院で診ている主な消化管疾患

➤ 痔

痔は、肛門周りの血流や粘膜に負担がかかる事で起こる病気です。とても身近で、成人の約半数が一度は経験すると言われています。

● 種類と特徴

イボ痔→肛門の血管が膨らむ。出血や脱出がみられる。

切れ痔→肛門の皮膚が切れる。排便時に強い痛み。

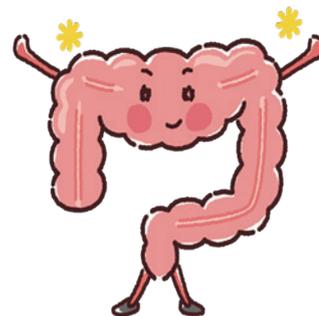
あな痔→肛門腺に細菌が入り、膿がたまってトンネルが出来る状態。

● 症状チェック

排便時の痛み、トイレットペーパーに付く血液、肛門が腫れる、膿が出る

● 原因

便秘、下痢の繰り返し、長時間の座位、冷え、妊娠・出産、強いいきみなど



おしりやお腹の症状は恥ずかしくありません。消化器の病気は早期発見がとても大切です。気になる症状がある時は一人で抱えず、スタッフへご相談ください。

➤ 大腸がん

大腸がんとは大腸の粘膜にできるポリープやがん細胞が増えていく病気です。

日本ではがん罹患率数、死亡数ともに上位で、40代から増え始めます。

早期は症状がほとんどありません。だからこそ、定期的な検診がとても大事になります。

● 主な症状

便に血が混じる、便が細くなる、腹痛やお腹のはり、貧血、体重減少

● 危険因子

生活習慣（肉食中心、飲酒、喫煙）、運動不足、ポリープの既往、家族に大腸がんの方がいる

● 予防と早期発見

食物繊維をとる、定期的な運動、ポリープは早期に除去する

定期検診を毎年受けましょう。あなたと大切な家族の健康を守る第一歩です。

消化管疾患の検査（腫瘍マーカー&内視鏡検査）

1. 腫瘍マーカー（血液検査）とは

● がんの細胞から出てくる物質や、がんの時に変化する物質の総称です。

● がん以外の健康者や良性疾患でも高値を示すことがあります。

● 当院で実施している消化器系疾患の腫瘍マーカーにはCEA、CA19-9などがあります。

【CEA】食道がん、胃がん、大腸がんなどで高値を示します。喫煙歴がある場合は高値となります。

【CA19-9】胆道がんや膵がんなどで高値を示します。慢性肝炎や肝硬変などでも高値となります。

2. 下部消化管内視鏡検査とは

肛門から内視鏡を挿入して大腸全体（直腸から盲腸まで）の内部を観察する検査です。一般的には大腸内視鏡検査、大腸カメラなどと呼ばれています。

下部消化管内視鏡検査では大腸全体の内部を鮮明に映し出すことができるため、大腸がんや大腸ポリープなど大腸内にしこりができる病気や、クローン病や潰瘍性大腸炎、ベーチェット病など大腸粘膜に炎症を引き起こす病気の有無を詳しく観察することが可能です。

また、内視鏡を通じて病変の組織を採取するための器具を大腸内部に挿入することができるため、検査と同時に病変組織の一部を採取して顕微鏡で観察し、どのような病気か特定する生検をすることも可能です。



痔に良い食事

排便時に肛門へ負担をかけない＝便秘や下痢を予防することが重要です！



1日3回 適正な摂取カロリーで
バランスの良い食事を摂りましょう！

バランスの良い食事とは

主食：ごはん・パン・麺など

主菜：肉・魚・卵・大豆製品など

副菜：野菜・海藻・きのこなどが揃っていることです。



当院の食事です♪

水分をしっかり摂りましょう！

水分が不足すると便が硬くなり、排便時に強くいきむことが多くなり痔の原因になることがあります。

野菜・海藻・きのこ類は積極的に摂りましょう！

野菜・海藻・きのこ類に多く含まれる食物繊維は、整腸作用があり便通を整えてくれます。毎食1～2品を目安に摂りましょう！



適度な運動をしましょう！

血行を良くすることで痔の改善や予防に繋がります。

痔に良くない食べ物



インスタント食品・ファーストフード・動物性脂肪(牛肉・豚肉など)・刺激物・冷たい食べ物・飲み物・アルコールなどは、食物繊維がほとんど含まれていません。また、脂質が多いことで消化不良を起こし下痢になりやすくなります。



リハビリについて

〈大腸がんリハビリについて〉

・手術前のリハビリ

術後の合併症の予防、術後のスムーズな回復目的に呼吸リハビリテーション、呼吸指導、有酸素運動を実施します。

・手術後リハビリ

肺炎等の合併症を目的に、患者様の状態に合わせながら、ストレッチや筋力訓練、可能であれば手術翌日より立位訓練、歩行訓練、早期離床を図っていきます。また、患者様の希望に沿いながら早期から日常生活動作訓練も取り入れる場合もあります。その結果として、早期退院が可能な患者様も増えました。



〈痔予防リハビリについて〉

・肛門ストレッチ

1回5秒締めて10秒緩める動作を10回繰り返します。

・ウォーキング(1日20～30分程度)

全身の血行を良くして便秘を改善するほか、ストレス解消にもつながります。

・筋肉トレーニング(プランクやヒップリフト、スクワット)

腰や股関節周りの筋肉量が多いと、肛門に自重が乗りにくくなるので、お尻への負担が少なくなります。

・湯船につかる

肛門を温めることで血行が促進され、うっ血が改善されます。

- ・その他 ①身体活動 1日60分ほどの軽い運動
- ②適正体重の維持 痩せすぎ・太りすぎに注意

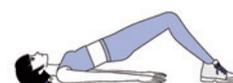
プランク動作



スクワット運動



ヒップリフト



消化管疾患の診療について

当院には、専門医がいます!!

赤須 玄 副院長（外科）

医師の紹介

消化管疾患に対する外科治療、肛門外科を担当しています。
当院の副院長として、地域医療に貢献しています。

診療について

延岡市では少ない肛門外科の診療を行っています。妊娠・出産など女性ならではの要因も多いおしりの疾患。「恥ずかしい」という理由で受診を悩んでいる方も多いと思います。薬や注射で対応できる段階では、痛みなく治療が行えます。
完全個室で女性看護師が対応しますので、安心して早めに受診しましょう。

＼みなさまへメッセージ／



辛い物などの刺激物やアルコールを避けて、
食物繊維を食べてお通じ改善をしましょう！



毛利 雅治 先生（外科）

医師の紹介

外科手術全般、内視鏡検査および内視鏡治療を専門とする外科専門医として、日々の診療を行われています。
また、DMATメンバーでもあり、災害時には地域医療および救急医療にも貢献しています。

診療について

大腸がんに関して、当院では60～80代の方をはじめ、稀に40,50代の方にも認められています。
自覚症状がない方も多く、便潜血検査でも発見されない場合があります。
初期に見つかり内視鏡での手術もできるため、早期発見のためにも1,2年に一度、大腸がん検診の定期受診をお勧めします。



当院では検査から手術、その後のフォローアップまで一貫して行うことができます。初めての方でも安心して受診してください。

