



## 『2回分の便とるの、むつかしくない？』

大腸がん検診では、2日分の便を健診日に持参します。2日分の便がそろってやっと、大腸がん検診として結果が出せるのであり、1日分だけでは「がんの見逃し」が多くなることがわかっています。

そこで、2日分とるにはどんなスケジュールになるのか、あるご案内の文書をまずご紹介しましょう。



### 《大腸がん検診を受けられる方へ》 便のとり方について

- ・ 便は原則として2日連続でとってください。便秘などで2日連続でとれない方は、1回目の便をとってから4日以内に2回目の便をとってください。
- ・ 痔出血のある方、生理中の方は便をとらないでください。
- ・ 胃検診(バリウム)を受けた方は2～3日は白い便が出ますので普通の便になってからとってください。

#### \*とり方の例\*

	4日前	3日前	2日前	1日前	
例1			●	●	健診日※
例2		●	●		
例3	●	●			
例4		●		●	
例5	●		●		
例6	●			●	

※前日 21 時以降は絶飲食にて朝からの受診の場合を想定しています。

「毎日快便」という方はともかく、健診日に合わせて2日分の便をとるのは、なかなか緊張感が必要な気がします。『とり方の例』を見ていると、2日分の便をとるには、

**“「毎日快便でない人」は、4日前から出たら取れ”**ということだと思います。健診日が決まったら、スケジュール帳には4日前のところに『便とりスタート』がわかるマークを入れておきましょう。人によっては採便容器を持ち歩く準備も必要でしょう。また、痔出血や生理が重なりそうな場合は、健診を受けた後に別途便のみ提出したほうが

よいかどうか検討します（本来、出血がある場合は痔でも医師への相談が必要です）。

年に1回しかない健診です。ぜひ毎回、2日分の便を検査してもらってください。

また、“ゆるすぎるうんち（下痢）”や“コロコロすぎるうんち”も検査には不向きです。いつもより“いいうんち”が出た時は、「何食べたかな〜？」と振り返ってみて、「快便」の日が増えるようにしておきたいですね。