



2021

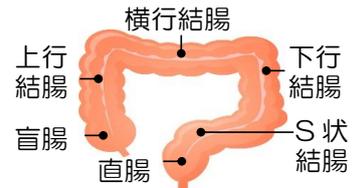
10月の健康コラム

Vol.151

大腸がんについて

●「大腸がん」ってなに？

大腸がんは、がんのできた場所によって直腸がんと結腸がんに分けられます。早期の段階では自覚症状はほとんどなく、進行すると症状が出てくることが多くなります。症状としては、血便（便に血が混じる、便の表面に血液が付着する）、下血（腸からの出血により赤または赤黒い便が出る）、下痢と便秘の繰り返し、便が細い、便が残る感じ、おなかが張る、腹痛、貧血、体重減少などがあります。



●増えている大腸がん、私は大丈夫と思われていませんか？

2018年の罹患数が多い部位は順に

	1位	2位	3位	4位	5位	
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸5位
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸2位、直腸7位
総数	大腸	胃	肺	乳房	前立腺	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸6位

元データ：全国がん登録による全国がん罹患データ

がんの罹患者数はこの20年間で約4倍に増え、背景には食生活の欧米化があると考えられています。罹患率では男性第3位、女性第2位、死亡者数でも大腸がんは男性第3位、女性第1位と高いです。これは、早期では自覚症状がないため、発見されたときにはすでに進行している人が多いからです。

●大腸がんは早期発見がカギ！

一方、大腸がんは治りやすいがんで、早期に発見して治療すれば完治も可能です。そこで、厚生労働省は検診の受診率を上げるために、平成23年度から、40・45・50・55・60歳の人を対象に、大腸がん検診の無料クーポン券と検診手帳を配り、受診希望者に便潜血検査のキットなどを送付することにしました。



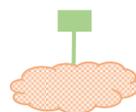
●大腸がん検診とは？—便潜血検査（一次検査）—

大腸がん検診では、便に混じった大腸からの出血を調べる「便潜血検査」、いわゆる検便が行われます。自覚症状のない人々の集団から、大腸がんの危険性がある人を絞り込む検査で、大腸がんの死亡を減少させる十分な科学的根拠のある検査として認められています。

大腸がんやポリープ等があると、便が出てくる時にこすれて、便に血液が付着することがある。目に見えない微量な血液でも調べることができる。



通常2日間に分けて便を採取し、1回でも陽性反応があれば、精密検査を行う。



検査精度を高めるため、採便棒を使用し、便の表面のいろいろなところをまんべんなく採る。



検査機関

●もしも大腸がん検査で「異常あり」になったら？

検診で「異常あり」という結果を受け取った場合は、必ず精密検査を受けてください。大腸がん検診における一般的な精密検査は、全大腸内視鏡検査を行います。大腸内視鏡検査では、肛門から内視鏡を挿入して大腸を詳細に調べます。検査は20分程度で終わり、多くの場合大きな苦痛もありません。ポリープ等の病変が見つければ、悪性か良性かどうかを調べるために病変の一部を採取して、悪性度を調べることもあります。



●大腸がんを予防するためには？

大腸がんを予防するには、禁煙、節度のある飲酒、バランスのよい食事、身体活動、適正な体重の維持、食物繊維を含む食品の摂取が効果的であることがわかっています。また、結腸がんの予防には、運動も効果的です。

★節度ある飲酒にしましょう！

飲む場合は1日あたり1合程度にとどめるのがよいでしょう。

例：ビール（5%）1本【500ml】・日本酒（15%）1合【180ml】

酎ハイ（7%）1本【350ml】・ウィスキーダブル（40%）1杯【60ml】

ワイン（12%）グラス2杯弱【200ml】



★適正体重を保ちましょう！

中高年の日本人を対象に行われた研究報告によると男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなることがわかりました。そのためBMI（肥満度を表す指標）を21-25の間に保ちましょう。

※BMI値＝（体重kg）／（身長m）²



★禁煙をしましょう！

喫煙は大腸がんだけではなく様々な健康リスクを高めます。電子タバコも紙タバコと同様にニコチンや微量ながらタールも含んでいます。禁煙はがん予防の、大きく、確実な一歩になります。吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙をなるべく避けて生活しましょう。

※禁煙外来など専門家と共に取り組むことも成功への近道です。医療保険で受診できる場合もあります。現在では、禁煙補助薬を使った禁煙プログラムなどもあります。

地域の医療機関を探し、ぜひ禁煙に取り組んでみましょう。



★肉類の食べ過ぎを防ぎましょう！

赤身肉（牛肉、豚肉、羊肉など）や加工肉（ハム、ソーセージ、ベーコンなど）などの摂取は、大腸がんのリスクを上げる可能性があると言われています。

食べ過ぎを防ぎ、バランスの良い食事を心がけましょう。



★適度な運動をしましょう！

たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日20-30分行うことがおススメです。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行うとよいでしょう。

★野菜・果物（食物繊維）を積極的に摂りましょう！

厚生労働省策定「健康日本21」では、1日あたり野菜を350gとることを目標としています。果物もあわせた目安としては、野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分を毎日食べる心がけで、400g程度になります。

