

## 私のカルテ

No 3 6 7

## 大腸がんについて



津島市民病院  
消化器内科医師  
富田 章仁  
とみだ あきひと

**大腸がんとは**

大腸がんとは、大腸にできるがんのことで、結腸がんと直腸がんに大きく分けられます。日本人ではS状結腸と直腸にがんができやすいといわれており、S状結腸と直腸を合わせると全体の半数以上を占めています。

**50～60歳代に多発**

日本で1年間に新たに大腸がんと診断された人数は、2013年では男性は約7万人、女性は約6万人です。また、臓器別にみると、大腸がんは男性では3番目に、女性では2番目に多いがんとなります。50歳代から増え始め、60～70歳代の高齢者に発症しやすく、男女差はほとんどありません。

大腸がんの発生率は増加傾向にあり、男性では27,026人、女性は23,073人の方が大腸がんで亡くなっています(2016年)。大腸がんによる死亡数は、男性では第3位、女性では第1位です。この20年で大腸がんによる死亡数は1.5倍に拡大しています。

**原因****食生活の欧米化が大きな増加要因**

最大の要因は食生活の欧米化と考えられています。昔と比べて肉類、卵、乳製品など、脂肪分や動物性たんぱく質の摂取が増える一方、腸内の調子を調べたり掃除をしたりする役目を果たす食物繊維などの摂取量が減少していることが影響しています。便が腸内に長時間とどまり、それだけ腸内の粘膜に発がん物質などが接する時間も長くなってしまふからです。

**食物繊維や緑黄色野菜を積極的に摂りましょう**

穀類や豆類など植物繊維が多く含まれる食事を摂っていると大腸がんになりにくいという報告もあります。緑黄色野菜にも大腸がんの危険度を下げる効果があるといわれています。

**アルコールは控え目に**

アルコール飲料の習慣的飲み過ぎも大腸がんの原因の1つと考えられています。食生活は大腸がんのリスクファクターのひとつですが、食生活を改めればすぐに腸内の環境が変わる訳ではありません。効果が現れるまでには長時間を要します。ライフスタイルを改善する

と同時にがん検診を毎年受け、リスクを下げながら早期発見・早期治療を目指すことが重要です。

**症状**

進行すると、腹痛や出血、便秘や下痢、便が細くなる、残便感があるなどさまざまな症状が現れますが、排便時の出血で異常に気付くことが多いようです。肛門に近い場所の出血は赤く鮮明ですが、遠い場所では黒っぽく変色します。血液と粘液が混じっていることもあります。しかし、やっかいなことに「早期大腸がんには、症状がほとんどない」ということです。自覚症状がないからといって検診を受けないと考えるのは誤りです。

**大腸がん検診の検査方法**

男性女性ともに、40歳以上が検診の対象者です。大腸がんの危険年齢に差し掛かる40歳になったら、年に1回は便潜血検査による検診を受けておくと安心です。この検査はトイレで排便後、自分で便の表面と内部にギザギザしたプラスチック棒を接触させて、その棒を容器に入れて提出するというものです。便に血が混じっているかどうか調べ、目に見えないわずかな出血も検知することが可能です。

便潜血検査を受けることで、大腸がんによって死亡する確率を約60～80%減らせるという調査結果が報告されています。検査結果で潜血陽性となった場合は医師に相談し、大腸内視鏡検査を受けることとなります。

**ポリープがあったら危険信号**

内視鏡などの検査で腸内の壁が隆起したポリープが見つかったら、大腸がんの危険信号です。数mm程度の小さなものであればまず心配はなく、引き続き経過をみることになります。1cm以上の大きさになったものは切除し、早期の大腸がんの多くはこれで完全に治療することができます。

大腸がん治療は早期発見がカギなのです。皆さん勇気を持って毎年1年に1回は大腸がん検診を受けてください。