

大腸がんの予防

大腸がんの死亡者数は、過去20年間で2倍以上に増え続けています。
 2012年の統計では、大腸がんは日本人女性のがん死亡原因の第1位です。
 また男性では、肺がん、胃がんに次いで、第3位に浮上しました。
 「わたしは大丈夫」と思っていないですか？

■大腸がんの統計 ～胃がんとの比較～

成人の死因の第1位はがんですが、その過半数が胃がん・大腸がんなどの消化器のがんで占められています。その中でも大腸がんになる人の数は増え続けています。その原因として、生活習慣の欧米化が挙げられます。

その一方で、日本人の胃がんは減っていると言われていています。確かに統計でみると胃がんの死亡率は減少しています。しかし、胃がんになる人の数（罹患率）は、依然として高い値を維持しているのです。つまり、胃がんになる人は増加しているのですが、完治する人が多いため、胃がんで死亡する人の数が減っているのです。日本人の胃がんが減っていると言われるのは、日本における胃がんの早期発見・早期治療の進歩が著しい証拠と考えられます。この早期発見・早期治療のプロセスを、今後は大腸がんでもしっかりと実践していくことが望まれます。

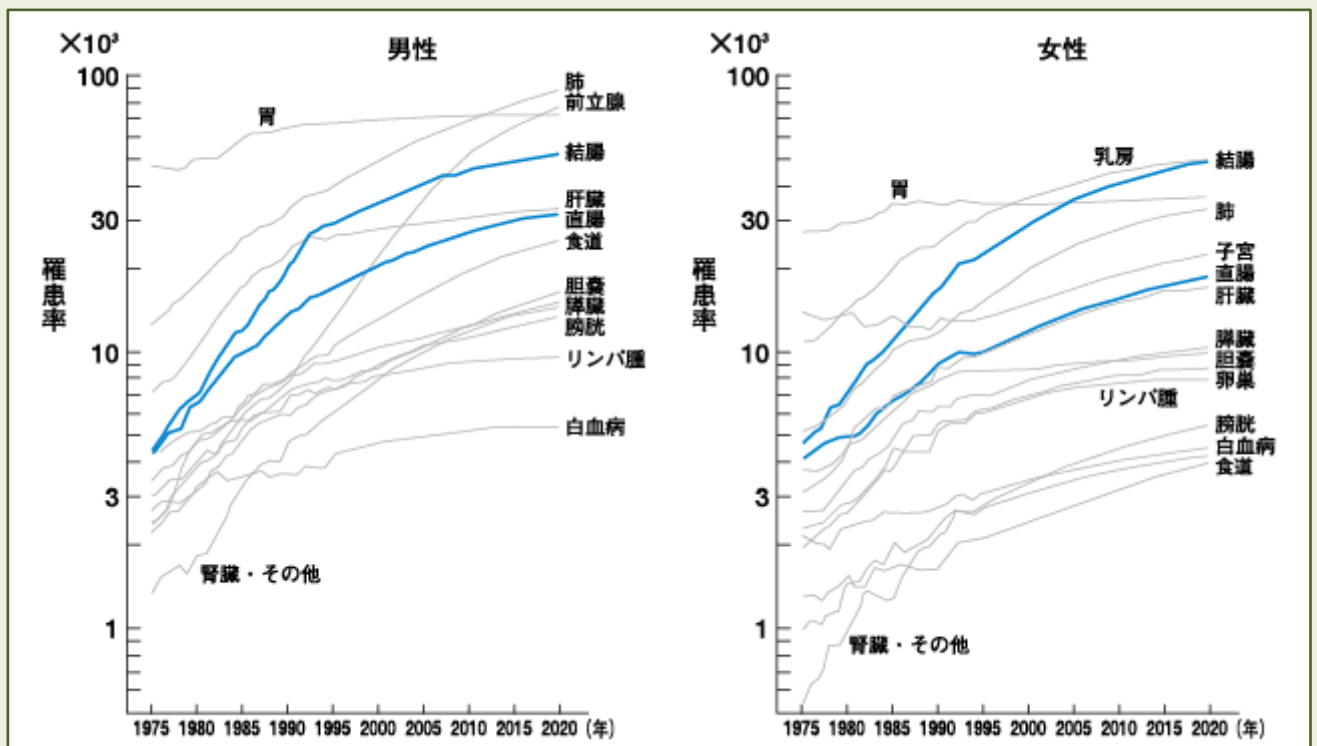


小田木 勲 先生

日本内科学会認定医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本肝臓学会専門医
 2012年より日本クラブ診療所勤務
 胃カメラ・大腸カメラの腕前は、多くのリピーターが太鼓判を押す

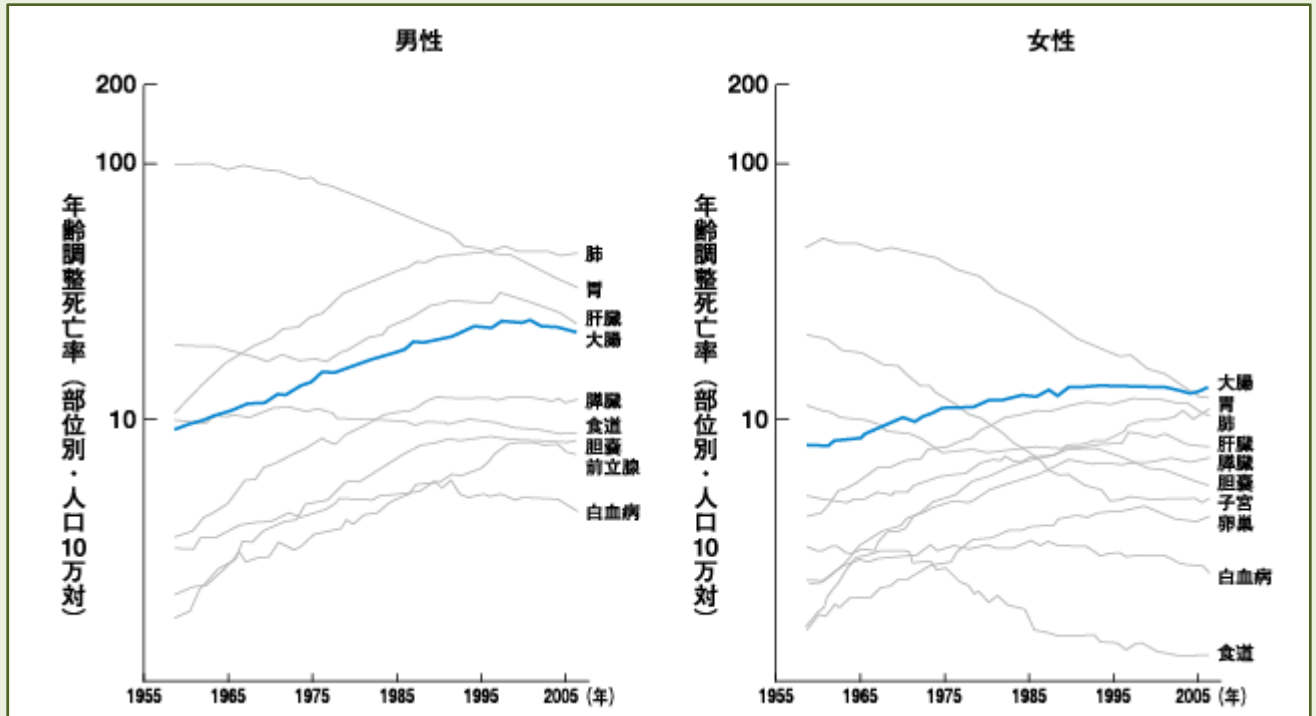
図：がんの種類別みた罹患率

大腸がん（結腸がん+直腸がん）にかかる人は年々増え続け、2020年までに男性では第2位、女性では第1位になると予測されています。



図：がんの種類別にみた死亡率

がんの種類別にみた死亡率では、胃がんが減少する一方で、大腸がんは着実に増加しています。特に近年、女性の死亡率の第1位は大腸がんになりました。



■ 危険な落とし穴 ～早期の大腸がんには症状はない～

大腸がんが見つかる時点では、自覚症状がないことがほとんどです。大腸がんは、できてから症状が出るまでの時間が長いがんと言えます。逆に、大腸がんが大きくなって腸閉塞になるなど、症状が出てから見つかった人の大腸がんは、すでに進行していることが多く、がんの転移率も高くなります。

従って、大腸がんは、「見つけようとして見つけないと早期には見つからないがん」であり、いかに症状がない段階で診断するかが重要となります。また、早期に発見されれば、大腸がんはその後の経過が良く、開腹手術や腹腔鏡手術をしなくても、内視鏡で完全に切除してしまうことが可能です。

■ どんな人が危険か ～あなたは大丈夫？～

1. 大腸がんは50歳以上で急速に増えるので要注意
2. 血縁者に大腸がんの人がいる（家族集積、遺伝因子）
3. 食生活の偏り：野菜不足、高脂肪食・赤身の肉（やその加工肉）の過剰摂取
4. 運動不足、アルコール多飲、喫煙者、肥満

上記項目の複数に該当する人は要注意です。なかでも肥満の女性は特に注意が必要です。大腸がんと診断された際に内臓肥満の女性は普通体型の女性に比べて大腸がん死亡するリスクが36～45%ほど高いことが分かっています。その理由として、肥満、特に内臓肥満の女性は大腸がんの悪性度が高いことと、炎症促進物質（炎症性サイトカインなど）を多く産生して大腸がんの進行を促進させてしまうことなどが考えられます。

■ 大腸がんにならないポイント

大腸がんの予防因子として挙げられるのは、にんにく、しょうが、ビタミン(B2、B6、D)、牛乳、カルシウムの摂取、および身体活動(運動)です。また、食物繊維も大腸がんの予防に重要であると推測されています。

早期発見のためには、年1回の便潜血検査が不可欠です。これは健診でも広く行われている検査です。大腸がんは血流の豊富な充血した腫瘍が多いため、目に見えない血液を便が引っかけ検出されます。ですから「目で見て便に血が混ざっていないから大丈夫、症状がないから大丈夫」というのは間違いです。この便潜血検査を受けることにより、大腸がんの死亡率が33%減少することが統計で分かっています。便鮮血反応が1回でも陽性であれば大腸内視鏡検査を受けることをお勧めします。

日本クラブ北診療所では、毎週月曜日と水曜日、St John & St Elizabeth 病院内の内視鏡室で、私が直接胃カメラおよび大腸カメラを担当しております。内視鏡機器は拡大観察機能を備えたハイビジョンスコープを用いており、粘膜表面の微細な血管を観察して早期がんの発見に大変役立つ NBI (Narrow Band Imaging) というシステムも導入されていますので、日本の大学病院と全く遜色ないレベルで検査が可能です。また、麻酔を使用して、苦痛なく快適に内視鏡検査を受けて頂けますので、是非一度ご相談ください。