

## ■ がんとその予防 -大腸癌-

### がんの統計

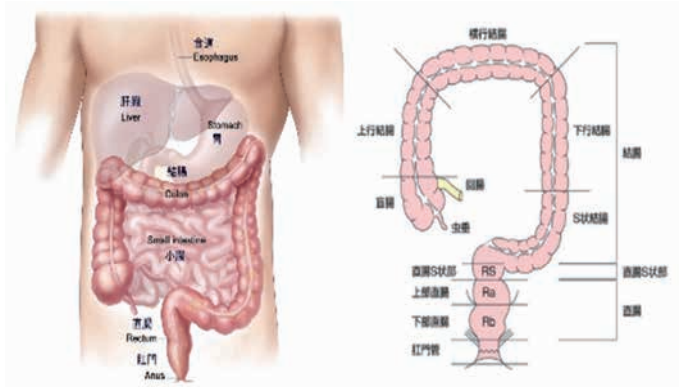
2017年の統計では、生涯でがんに罹患する確率は、男性62%（2人に1人）、女性47%（2人に1人）で、がんにより死亡する確率は男性25%（4人に1人）、女性15%（7人に1人）となっています。大腸癌に罹患した患者数は、2014年では男性で3位、女性で2位、男女計では1位となっており、これは男性11人に1人が、女性13人に1人が大腸癌に罹患している計算になります。また2017年のがん死亡者数の順位では、男性で3位、女性で1位、男女計では2位で、今後も大腸癌の罹患数と死亡者数は増加すると予想されており、がん予防や早期発見のための定期検診が大切です。

2014年の罹患数が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

2017年の死亡数が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

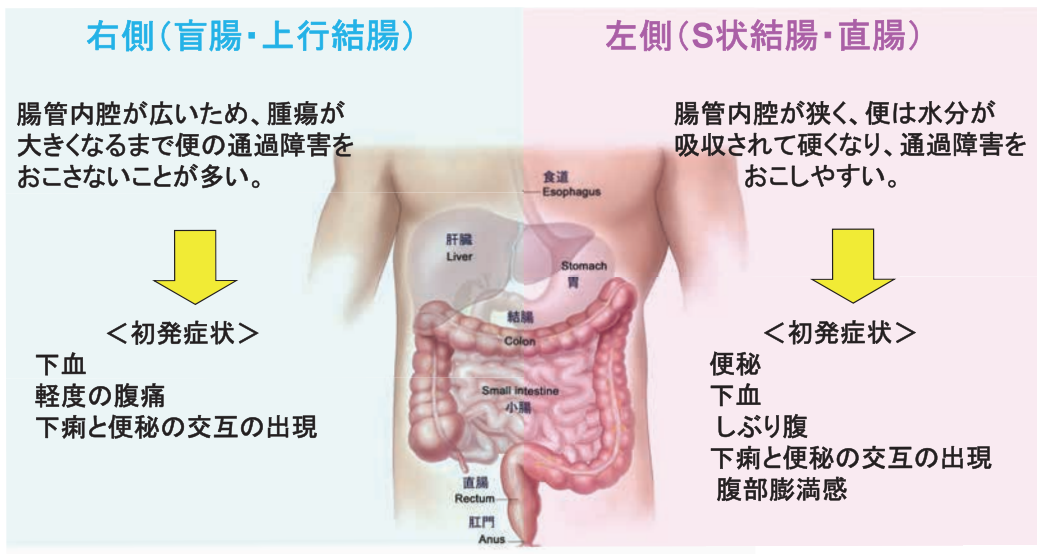


### 大腸癌とは

大腸は右下腹部より始まる小腸の次の臓器で、腹部を時計回りに肛門まで走行する1.5～2mほどの管腔臓器です。大腸は便中の水分を吸収することで便を固形にする働きがあり、この働きが悪いと下痢や軟便といった排便異常が生じます。大腸癌は大腸の粘膜より発生したポリープが癌化したものと、粘膜から直接発生するものがあり、肛門より続く直腸とS状結腸に好発します。

### 初発症状

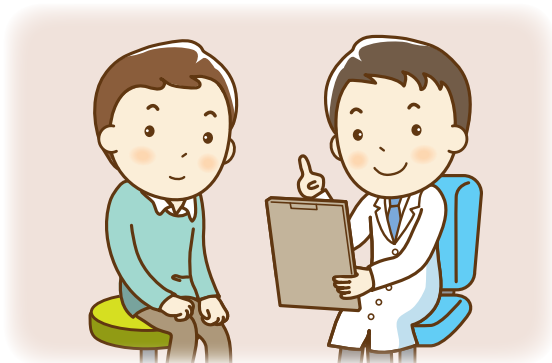
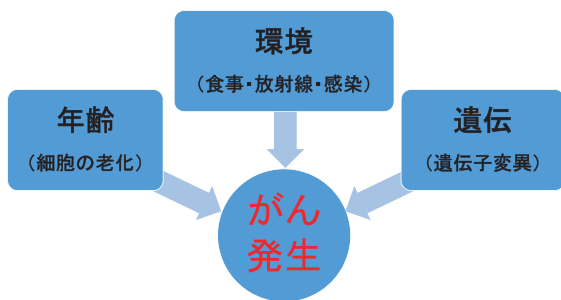
発生早期の段階では自覚症状はほとんどありませんが、進行し大腸癌が増大するに従って症状が認められるようになります。症状は発生部位により体の左右でやや違いがありますが、血便や下血、通過障害による下痢や便秘といった便通異常、腹部膨満、しぶり腹、貧血、体重減少などがあります。大腸癌がある程度増大しなければほと



んどの症状は認められませんが、血便や下血は比較的早期にも認められやすい症状のため、もし認められた場合には、早めに消化器科や肛門科を受診することが大切です。

### 発生要因

がんの発生には加齢による細胞の老化や、食事・喫煙習慣などの環境因子、遺伝因子といった様々な原因が複合的に関連します。



### 予防的因子と危険因子

加齢や遺伝などの因子についてはなかなか個人での予防はむずかしいと思われませんが、大腸癌の中には家族性大腸腺腫症やリンチ症候群などの遺伝性疾患もあるため、もし血縁者に大腸癌に罹患した人がいるようなら、定期検診を受けるなど特に注意が必要です。

環境因子については運動や高繊維食品の摂取などが発生予防につながり、肥満や高身長、飲酒、赤身肉や加工肉の摂取などが危険因子となることが分かっています。大腸癌を予防するためには禁煙、適度な運動、繊維食品を含むバランスのとれた食事摂取、飲酒はほどほどに、といった生活習慣を心がけるとよいでしょう。

証拠の強さ	予防的要因	危険因子
確実	運動	肥満 高身長 飲酒(男性) 赤身肉、加工肉
ほぼ確実	高繊維食品 牛乳 カルシウム	飲酒(女性)
示唆的	野菜、果物、魚 高葉酸食品、高セレン食品 高ビタミンD食品 セレン	高飲食品 高動物性脂肪食品 砂糖食品 チーズ
ほとんどなし	穀物、イモ類、鶏肉、貝類、砂糖、コーヒー、茶、カフェイン コレステロール、炭水化物、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE カルシウム補助剤	