

大腸がんの予防 - いのちを守るために -



日本人の死因の第1位は1981年に脳卒中を抜いてがんになりました。それ以降年々増加し、今では約3人に1人ががんで亡くなっています。(表1)

2015年にがんで亡くなった人は約37万900人で、部位別に見てみると男性では肺(25%)、胃(15%)、大腸(12%)、肝臓(9%)、すい臓(8%)となっており、女性では大腸(15%)、肺(14%)、胃(11%)、すい臓(11%)、乳房(9%)となっています。(表2)従来、日本では胃がんのほうが大腸がんよりもはるかに多かったのですが、食生活の欧米化に伴い大腸がんを患う人が増え女性では一位、男性では三位、あと10年くらいすると大腸がんが胃がんを上回ると予想されています。一方、たくさんの研究により生活習慣や生活環境を見直すことで、大腸がんになりにくくなる方法がわかつてきました。

岡本 欣也(大腸肛門科部長)

大腸は消化管の最後の臓器で約1m50cmあり、腸内の内容物から水分を吸収し便を作る働きがあります。大腸がんは腸の粘膜から発生しますが、大きくなると腸の壁を破壊するように発育していきます。大腸がんには良性のポリープからがんになるものと、正常粘膜から直接がんになるものがあります。初期のがんでは症状がほとんどなく、進行して大きくなるにつれ出血や便通異常などの症状がでます。ただし痛みがないため進行するまで発見が遅れることがあります。便秘や下痢を繰り返してもちょっとお腹の調子が悪いだけ、体調悪いなー、便に血が混じってどうせ痔かな、などと勝手な思い込みをしていませんか? ひょっとしたら大腸がんに侵され体が悲鳴をあげているのかもしれません。

表1 死亡率の年次推移

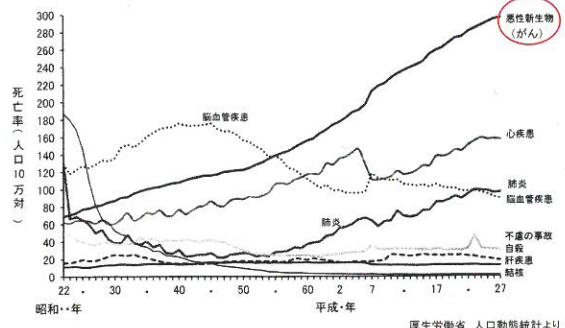
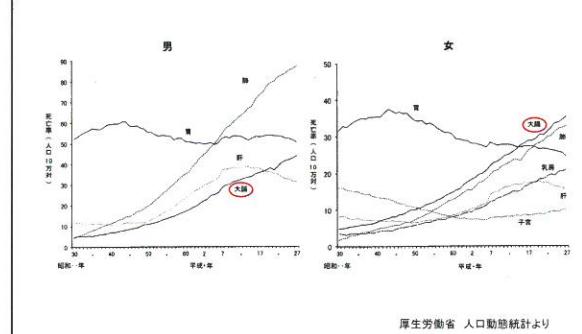


表2 部位別死亡率の年次推移



【大腸がんの予防法】

大腸がんを予防する方法はいろいろ研究されていますが、残念ながら完全に予防することはできません。ただし、さまざまな危険因子がわかつてきることで、大腸がんになりにくくする方法はあります。

それではまずセルフチェックをしてみましょう。

(表3)の中でどれくらい当てはまりますか。

ここで多くが一致するようでは大腸がん予備軍と言えます。というか、身近な人の中に思い当たる人が多くいませんか？大腸がんが増えているのもうなづけます。

大腸がんの予防に最も信頼性が高いのは適度な運動と肥満の予防です。大腸がんと肥満でみると BMI が 27 以上だと優位にリスクが上昇します。BMI は体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}で計算しますが、22 が最も病気にかかりにくい標準体重です。内臓脂肪の増加はアディポネクチンという動脈硬化やがん発生を抑制するホルモンを減少させます。さらに適度な運動は腸の動きを活発にし、腸内の発がん物質と腸壁との接触時間を減少させる効果があります。身体活動量は大腸がんのリスクを確実に下げることがわかつています。身体活動量が多ければ肥満予防、炎症の減少、インシュリンの低減、免疫反応の調整など多くのメカニズムが関与しリスクを減少させます。そして次に重要なことは食事です。肉類(牛、豚)などの動物性脂肪は消化するために胆汁が大量に分泌されます。それが腸内に入り発がん物質に変わることがわかつています。

食生活が欧米化して大腸がんが増えたというのはこのためです。逆に緑黄色野菜や魚を中心とした食事、カルシウムやビタミン D の多い食事が大腸がん予防に有効とされています。食物繊維自体の効果は賛否両論ありますが、便秘の予防につながり大腸の環境に決して悪く働かないでの積極的に摂取することをおすすめします。またアルコールの飲み過ぎ(表4)やたばこも危険因子としてあげられます。日本酒にして 1 日平均 1 合以上の飲酒者はお酒を飲まない人に比べて大腸がんになりやすいことがわかつています。男性で 1 日平均 1~2 合の飲酒者で 1.4 倍、2 号以上の人で 2.1 倍です。この結果から、もし 1 合以上飲酒する人がいなかつたら男性の大腸がんの約 24% は予防できることになります。そしてたばこは肺がんだけでなく大腸がん、胃がん、膵がん、子宮頸がんのリスクをあげます。

大腸がんに限ればたばこを吸う人は吸わない人に比べて大腸がんの発生率が 1.4 倍、たばこをやめた人でも 1.3 倍になります。この結果から もしたばこを吸う人がいなかつたら約 22% は予防できることになります。そして飲酒も 2 合以上、たばこも吸う人はどちらもしない人に比べて 3 倍になります。またたばこの場合は近くにいる人にも健康被害をもたらすことを忘れてはいけません。こういった大腸がんの危険因子を知り、生活習慣を改善することは大腸がんの予防だけでなく、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の予防にもつながります。

表3 大腸がん セルフチェック

- ・ 肉食中心でお腹いっぱい食べる
- ・ 野菜や果物はあまり食べない
- ・ 焼肉とビールが大好き
- ・ 便秘ぎみである
- ・ お酒を1日一合以上飲む
- ・ たばこを吸う
- ・ 運動はあまりしない
- ・ 仕事はデスクワーク中心で帰って寝るだけ
- ・ 休日はごろごろするのが好き
- ・ 家族に大腸癌になった人がいる
- ・ 40歳以上である

でも中高年の男性は仕事も忙しく、運動なんかする暇がない人も多くいます。酒やたばこもやめられない人だってたくさんいます。酒もたばこもやらず、肉も食べず、野菜を食べて、運動して引き締まった体でいる。理想的ですね～。でもそんなの無理だよって、心の声が聞こえてきそうです。そういう人は大腸がんになって命をおとす覚悟をして生きていくしかないのでしょうか?

そんなことはありません。

次に機会があれば、大腸がんの二次予防である早期発見、早期治療についてお話ししたいと思います。

適切な検診と治療により、がんになつても治すことができる時代になってきています。

参考: 国立研究開発法人 国立がん研究センター社会と健康研究センター 予防研究グループ
科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

大腸がんと食べもの、嗜好品

予防によいもの

緑黄色野菜、魚（鶏肉ささみはO.K）
カルシウムやビタミンD、食物繊維の多い食事

リスクがあがるもの

牛肉、豚肉（特に脂の多いのはリスク大）
お酒、たばこ

大腸がんの予防に良い食べ物

・カルシウムの多い食べ物

桜えび、プロセスチーズ、しらす干し、いかなご、あゆ
カマンベールチーズ、わかさぎ、いわしの丸干、ししゃも

・ビタミンDの多い食べ物

あんこうの肝、しらす干し、いわしの丸干、にしん、すじこ、いくら
しらす干し、さけ、にしん、いかなご、さんま、うなぎの蒲焼

・食物繊維の多い食べ物

インゲン豆、あづき、ひよこ豆、おから、エショロット、しそ、よもぎ
大豆、パセリ、こしあん、納豆、ごぼう、ゆりね、グリンピース

表4 お酒の種類別に見る1合の量

日本酒	ビール	焼酎 泡盛	ウイスキー ブランデー	ワイン
1合	大瓶 1本	1合の 2/3	ダブル 1杯	ボトル 1/3程度

大腸がんを防ぐための7か条

ライフスタイルの改善

- ・適度に運動
- ・適切な体重維持
- ・肉類を控える
- ・野菜や果物を多めに
- ・お酒はほどほど(1合まで)
- ・たばこは吸わない(他人のたばこの煙も避ける)
- ・便秘にならない(食物繊維をとる)