

40歳を超えた頃から発症率が高まる

# 大腸がん

日本では大腸がんの死亡率が高く、女性のがん死の1位、男性でも3位に。食習慣が大きく影響して発症することが知られ、食事との関係性を探る研究が進んでいる。

## ○どんな病気？

初期は自覚症状が乏しく、  
検診と予防が最大のカギ

大腸がんは、大腸の粘膜に発生する悪性の腫瘍です。

大腸の壁は、P21の図のように4層できていて、このうち粘膜や粘膜下層でとどまっているのが「早期がん」、そして粘膜下層より深く広がっている場合は「進行がん」となります。

近年、日本人のがん死の上位を占める恐ろしい病気ですが、早期がんなら

内視鏡でも切除でき、治療後の生存率も高いといわれています。

しかし、早期の段階では自覚症状が乏しく、発見しにくいのも事実です。

500人以上の早期の大腸がんの患者さんを対象にした調査では、5割以上の方が「自覚症状なし」と回答しています。

便が細くなったり、排便後に違和感を覚えるなどの症状を自覚したときには、すでに進行がんになっているケースが少なくありません。

ですから、定期的に検査を受けて、

### ● 早期大腸ガンの年齢構成

年齢	男性	女性	全例	%
30～39歳	6	7	13	2.5
40～49歳	46	21	67	12.8
50～59歳	109	47	156	29.8
60～69歳	123	55	178	33.9
70歳以上	77	33	110	21
合計	361	163	524	

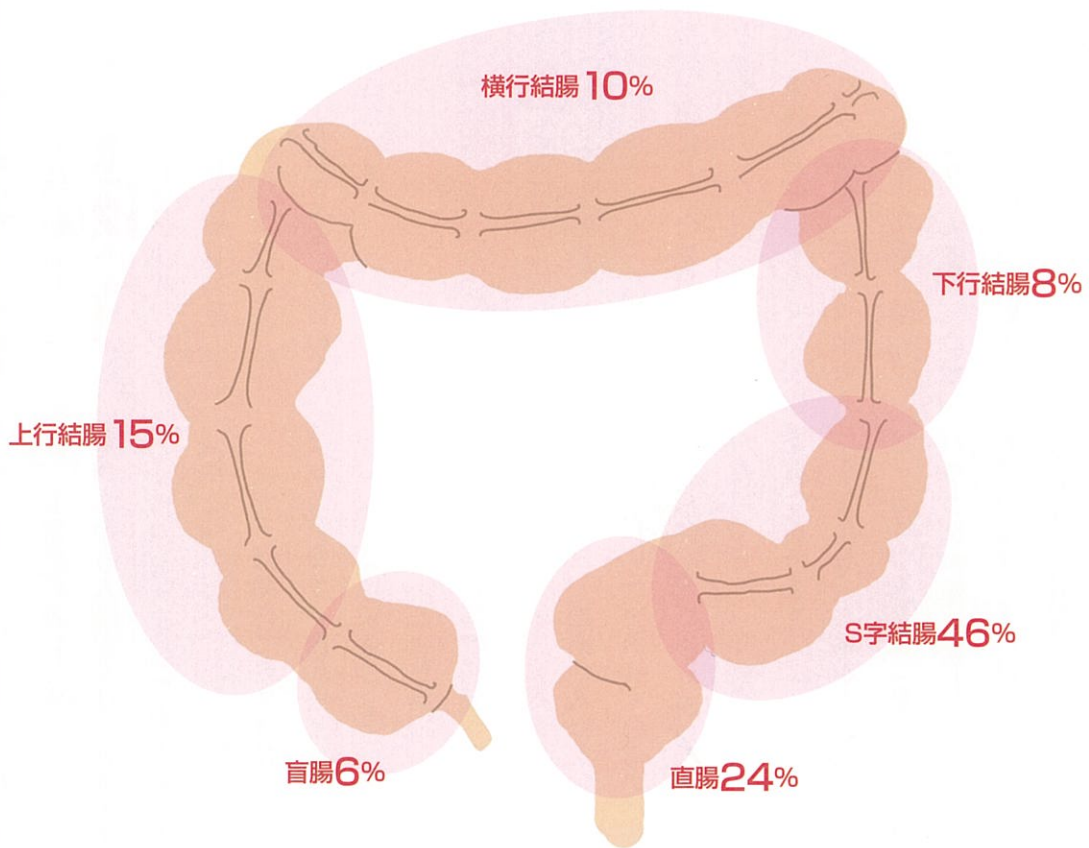
※松島病院大腸肛門病センターにおいて松生が調査

## こんな人は 要注意!

- 急に便秘になった
- 便が細くなった気がする
- 下痢と便秘をくりかえす
- 運動不足
- 喫煙者
- お酒をたくさん飲む

## 早期大腸がんが起りやすい部位

- 便が貯留しやすい肛門から約 40cm までの直腸・S 状結腸までで 70% のがんが発生
- 最近では、上行結腸や盲腸のがんも増加傾向にある。これらの部位のがんでは進行していてもほとんど自覚症状がないこともあるので注意が必要



※松島病院大腸肛門病センターにおいて松生が調査

早期発見を心がけるとともに、日常的に予防に努めることが、大腸がん対策の一番のポイントです。

### ● 注意点

**便秘と大腸ポリープを  
放置しないことが大切**

大腸がんを防ぐには、腸の中に便を長くためておかないことがとても大切です。

大腸がんが発生しやすい直腸とS状結腸は、便が滞留しやすい部位で、大腸がんの7割前後はそこから発生しています。便通をよい状態に保つことはリスクの低下につながると考えられます。

また、大腸がんの多くは、大腸ポリープ（腺腫性ポリープ）を背景に発生します。そのため、大腸ポリープの予防・解消も重要となります。

実際に、海外の研究では、大腸ポリープを切除した人は、切除しなかった人と比べて、大腸がんの発生率が低くなることが報告されています。国内の調査でも、大腸ポリープを切除した人は、その後5年間のがん発生率が、切除しなかった人の7分の1に抑えられたといわれています。

### ◎ 対策その①

## 肉中心の食生活より、魚中心の食生活が理想

大腸がんは、国によって発生率が大きく異なります。

たとえば、東南アジアやアフリカでは少ないのに対し、北米、欧州、オセアニアなどでは発症率が高くなっています。これはつまり、大腸がんの発生に、環境因子が深く関わっていることを示しています。

その中でも特に注目されているのが、食習慣の違いです。

そもそも大腸がんは、日本人の食生活が欧米化するにつれて急増した代表的な病気です。

まず、肉類のとりすぎは大きなリスクになります。肉の中でも、特に豚肉や牛肉の赤身を多くとると大腸がんになりやすいという報告があります。

また、高脂肪の食事も危険因子とされています。これは肥満につながりやすいため、肥満の人は大腸がんのリスクが高いといわれているのです。

さらに、食品中の脂肪については、量だけでなく、その種類にも配慮する必要があります。

すなわち、大腸がんの発生・増殖には、2つの脂肪酸（脂肪の主成分）のバランスが深く関わっているといわれています。それは「リノール酸」と「EPA・DHA」です。

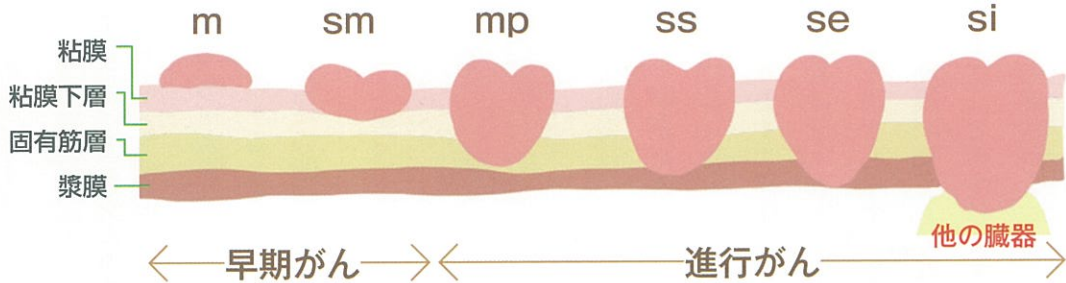
### ● 大腸がんのリスク要因

	リスク低下	リスク上昇
確実な要因	身体活動	赤身肉、加工肉、多量飲酒(男性)、肥満、高身長
ほぼ確実な要因	食物繊維を含む食品、ニンニク、牛乳、カルシウム	多量飲酒(女性)
限局的 (可能性あり)	野菜、果物、葉酸を含む食品、セレン、セレンを含む食品とビタミンDを含む食品、青魚	鉄を含む食品、チーズ、動物性脂肪を含む食品、砂糖を含む食品

※世界癌研究会／アメリカ癌研究財団（2007年）による

前者のリノール酸は、ゴマ油やコーン油、マーガリンなどに多く含まれる脂肪酸です。一方、EPA・DHAは、サンマやイワシなどの青魚を始めとする海産物に豊富に含まれています。

### 大腸がんの深達度



m: 癌が粘膜内にとどまり、粘膜下層に及んでいない  
 sm: 癌が粘膜下層にとどまり、固有筋層に及んでいない  
 mp: 癌が固有筋層にとどまり、これをこえていない  
 ss: 癌が固有筋層を超えているが漿膜表面に出ていない  
 se: 癌が漿膜表面に露出している  
 si: 癌が直接他臓器に浸潤している

### 大腸がんの食事のポイント!

- 高脂肪食で肥満すると、大腸がんのリスクが上昇する
- リノール酸を控え、EPA・DHAを多めにとる
- 食物繊維やファイトケミカルの豊富な野菜をとる

### 対策その②

#### 食物繊維の摂取と適度な運動も効果的

大腸がんの引き金になる便秘を防ぐという意味では、食物繊維の豊富な穀物や野菜をとるのも効果的です。

食生活以外では、適度な運動も肥満の予防になり、結果として大腸がん対策に役立ちます。

両者の摂取バランスの目安はリノール酸「4」に対して、EPA・DHA「1」とされています。ところが、欧米化した食生活ではリノール酸の摂取比率が高くなりがちです。大腸がんの予防のためには海産物を積極的にとって、リノール酸の多い食品は控えるのが無難です。

食物繊維を多くとることが大腸がんの予防に役立つことは、10か国52万人を対象としたヨーロッパの大規模な調査で確認されています。また、米国対がん協会が発表した「がん患者の食生活指針」では、前立腺がん、乳がん、肺がんとくらべて、消化器がん（大腸がん）では、ベジタリアンの食事が推奨されています。野菜の中には、がんの予防効果が注目されているファイトケミカルを豊富に含むものも多いので、ぜひ毎日の食卓に並べたいものです。