

家族にがんが多い人はまめに検診を

リンチ症候群

大腸がんをはじめ、特定の種類のがんになりやすい遺伝性の病態。家系にがんの罹患者が多く、若くして大腸がんになったり、複数の臓器にがんができるのが特徴。定期的ながん検診が欠かせない。

◎症状と対策

遺伝的ながんなので、
日頃から予防に努める

遺伝性のがんとして知られるのが、リンチ症候群（遺伝性非ポリポーシス性大腸がん・HNPCC）です。

リンチ症候群に関連するがんとしては、大腸がん、子宮内膜がん、小腸がん、胃がん、腎盂・尿管がんなどが挙げられています。

このうち、特に大腸がんの発症頻度が高く、がんの多い家系の人で30〜40代で大腸がんを発症した場合、リンチ

症候群が疑われます。

ただし、家系的にがんの人が多くても、必ず遺伝するわけではなく、遺伝的因子があってもすべての人ががんになるとは限りません。

前記した診断基準に該当する人は、通常以上に日頃から腸にやさしい食生活を心がけ、大腸がんの予防に努め

たいものです。

基本的には、食物繊維の豊富な野菜や、腸内の善玉菌を増やす乳酸菌のほか、がんの予防効果が報告されているファイトケミカル（植物に含まれる化学成分、詳細はP.38）を含む食品（ニンニク、トマトなど）の積極的な摂取が望まれます。

リンチ症候群の 食事のポイント!

- 腸内環境をよくする食物繊維や乳酸菌を積極的にとる
- がんの予防効果のあるファイトケミカルを含む食品を食卓に並べる
- がんになりやすい家系の方は家族で食習慣を改める

こんな人は 要注意!

- 家族や親族にがんが多い
- 食事が高脂肪、低食物繊維
- 定期的ながん検診をしていない