

動物性食品に偏った食事がリスクに

# 大腸ポリープ

良性の腫瘍という印象の強いポリープだが、大腸ポリープ（腺腫）が見つかった人は、そうでない人に比べて大腸がんになる確率が高いのは事実。食生活の欧米化が大きな引き金に。

## ○どんな病気？

### 最も多い腺腫性ポリープは大腸がんの前段階

大腸ポリープは、大腸がんと同様にちがいます。しかし、ポリープというのは隆起している病変の総称で、がんに関係ないものもあります。

大腸ポリープは、炎症性のポリープと過形成性ポリープ、腺腫性ポリープの3つに大別できますが、このうち、がん化する可能性が高いのは「腺腫性ポリープ」と呼ばれるタイプのもので、大腸ポリープの大半はこの腺腫性

ポリープで、50〜60代では約3割の人に見つかるといわれています。

腺腫性ポリープ自体は、まだポリープの段階ですが、図のように「平坦型」と「陥凹型」のものは早期がんと同様に区別しにくく、「隆起型」でも成長するとがん化する場合があります。

5ミリ以上の腫瘍性の病変が見つかった場合、および「平坦型」「陥凹型」のポリープがある場合は、大腸内視鏡を用いて切除をします。

「隆起型」のポリープは、内視鏡の先端から伸ばしたループ状のワイヤー（スネア）を病変のくびれた部分にか

## こんな人は要注意!

- トイレをよく我慢する
- 運動不足
- 生活時間が不規則

け、高周波電流を流して焼き切る方法がとられます。

「平坦型」「陥凹型」のポリープの場合、病変に液体を注入して盛り上げてから、同じくスネアをかけて焼き切る「内視鏡的粘膜切除術（EMR）」という方法が行われます。

## ○こんな食生活を

### 動物性食品を控えて、昔の和食に戻す

大腸ポリープの代表である腺腫性ポリープは、がん化しやすいことから

## 大腸ポリープの種類

がん化の  
恐れなし

過形成性  
ポリープ

炎症性  
ポリープ

がん化しやすい

腺腫性  
ポリープ



● 隆起型



● 平坦型



● 陥凹型

● 良性  
ポリープ  
(5ミリ以上になるとがん化の恐れあり)

● 悪性  
がん  
(がん、またはがん化の恐れあり)

(がん、またはがん化の恐れあり)

次項で紹介する大腸がんの前段階と  
いうことができます。

ですから、腺腫性ポリープの予防と  
対策は、基本的に大腸がんと共通して  
います。

例えばアメリカでは、1990  
年代から大腸ポリープの患者さ  
んに対し、ポリープの積極的な  
切除とともに、食事療法に力を  
入れてきました。

その結果、それまで増加の一  
途をたどっていた大腸がんの死  
亡率に歯止めがかかり、現在で  
は減少傾向に転じています。こ  
のときの食事療法の内容は、主  
に肉食と乳製品の摂取を抑制す  
るというものでした。

また、サンマやサバ、アジと

いった青魚に多く含まれているE P  
Aが、実験動物の大腸がんの前がん病  
変(ACF)の発生・成長を抑えたと  
いうデータもあります。

さらに、腺腫性ポリープを治療した  
患者さんに対し、4年間にわたって乳  
酸菌を摂取してもらった調査では、ポ  
リープの再発が抑えられたと報告さ  
れています。腺腫性ポリープが抑えら  
れれば、大腸がんの予防にもつながる  
ことになります。

つまり、昔の日本で普通に食べられ  
ていた穀類や漬け物、魚といった食品  
を食卓に戻すことが、大腸ポリープの  
予防、ひいては大腸がんの予防にも役  
立つということです。

### 大腸ポリープの 食事のポイント!

- 肉や乳製品などの動物性食品を控える
- 食物繊維の豊富な食品を積極的にとる
- 脂ののった旬の魚や、乳酸菌の豊富な発酵食品も