



大腸がんの予防



近年、大腸がんの死亡率は著しく増加しています。

2016 年には、147,200 人(男性 84,700 人 女性 62,500 人)が大腸がん罹患し、51,600 人が大腸がんによって亡くなることが予測されています。

大腸がんは、遺伝的要因と環境要因により発がんすると考えられています。

環境要因としては、食事、生活スタイル、嗜好品、肥満、慢性炎症、感染症、放射線などがあります。一般的に知られていることでは、赤身肉、加工肉、アルコール、喫煙、肥満(*BMI30 以上)などで大腸がんのリスクが高まるといわれています。野菜、食物繊維、果物、牛乳、カルシウムなどを十分に摂取することや、適度な運動をすることにより、発がんリスクが減少するといわれています。

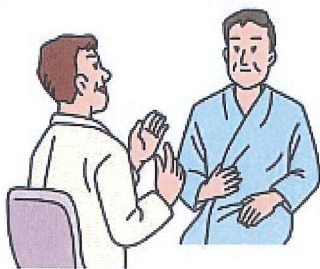
また、1 日 10 杯以上の緑茶や、4 杯以上のブラックコーヒーの摂取で大腸がんや大腸ポリープが抑制されるというデータもあります。

食生活の欧米化が様々な病気を増加させてきました。大腸がんもそのうちの 1 つといえるでしょう。栄養バランスの整った、魚や野菜中心の食生活が大切です。

また、大腸がんを早期に発見するためには、便潜血検査や大腸内視鏡検査を受けることが重要です。便潜血陽性であった場合は、必ず大腸内視鏡などの精査を受けましょう。また、血縁者に大腸がんの方がいる方や、腹痛、血便、便秘や下痢を繰り返すなどの症状がある方は、大腸内視鏡検査をおすすめします。

多くの場合、大腸がんは大腸ポリープから発生することが分かっているため、大腸内視鏡で大腸ポリープが見つかった場合には、ポリープを切除することで大腸がんを予防することができます。

米国では、大腸がん検診受診率の向上により、大腸がんによる死亡率が過去 20 年間減少し続けています。米国における大腸がん検診受診率は、2013 年は 58%と報告されており、さらに 2015 年に「80% by2018」(2018 年までに大腸がん検診受診率 80%)が提唱され、これによって 2030 年までに死亡率を 33%低下させることができると試算されています。



* $(\text{体重 kg} \div \text{身長 m}^2)$ で算出される、肥満度を表す指標です。
BMI22 を標準体重とし、25 以上は肥満と分類されています。

医師 藤澤 美亜



総合健診センター ヘルチェック

| | | |
|------------|----------|---------|
| 横浜東口センター | 横浜西口センター | レディース横浜 |
| ファーストプレイ横浜 | 新宿西口センター | レディース新宿 |
| 池袋センター | | |

予約センター
東京 03 (3345) 7766
横浜 045 (453) 1150

HEALTH CHECK
HEALTH CARE CENTER
ヘルチェック
顧客健康支援室
www.health-check.jp