



大腸がん



大腸がんは、現在、日本人にもっとも多いがんとなっていますが、定期的に検診を受けて早期発見・早期治療できれば、ほぼ治すことができ、精神的・身体的な負担も軽くて済みます。40歳以上の方は、年に1度の大腸がん検診を習慣にしましょう。

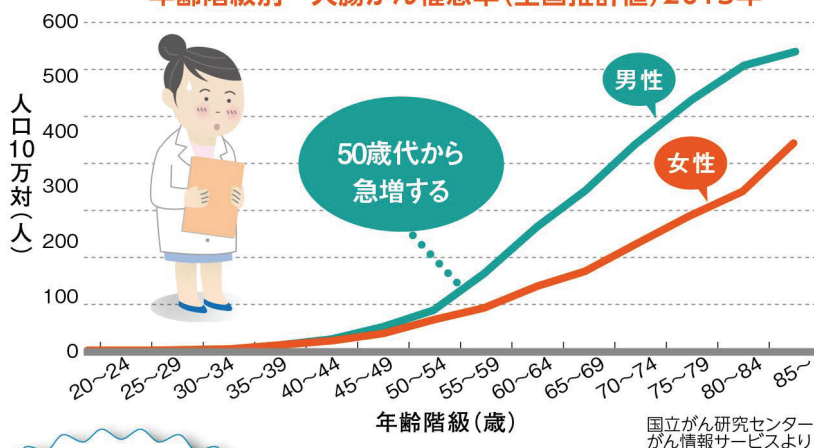
がん研究会有明病院
消化器センター
大腸外科部長
上野雅資先生



どれくらいの方が大腸がんにかかっている？

大腸がんの罹患率は、食生活が肉食中心の欧米型になったことなどが影響し、日本人に急速に増えており、男性はおよそ11人にひとり、女性はおよそ14人にひとりが、一生のうち大腸がんを診断されています。50歳代から増え始め、発生頻度は高齢の方ほど高くなります。比較的進行が遅く、早期に発見することができれば完治の確率は高くなります。

年齢階級別 大腸がん罹患率(全国推計値) 2013年



■大腸がんの病期別生存率

全国がん(成人病)センター協議会の生存率共同調査

病期(ステージ)	5年相対生存率(%)
I	98.9
II	91.6
III	84.3
IV	19.6
全症例	76.3



とくに
注意が必要な人

右記の方は大腸がんにかかるリスクが高いため、生活習慣を見直すとともに、大腸がん検診を積極的に受けることをおすすめします。

- 肥満の人
- 飲酒量の多い人
- 赤肉(牛・豚・羊の肉)や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージなど)を多く食べる人
- 高身長の人
- 親族に大腸がん患者がいる人

大腸がん検診はどんな内容？

大腸がん検診には、便潜血検査と大腸内視鏡検査があります。便潜血検査は、自宅で採取した便を提出し、便に血液が混じっていないかどうかを調べるもので、健康な人の中から、大腸がんの精密検査が必要な人を選び出すのに、最も有効で負担の少ない検査法です。**40歳以上の方は年1回の受診をおすすめ**します。

大腸内視鏡検査は、主に精密検査として実施するもので、がんの診断や、前がん病変であるポリープの診断がより確実に行えます。大腸がんのハイリスクの方には、検診としてもおすすめ。ポリープ切除などの処置では、まれに出血や腸に穴が開くなどの合併症が起きる可能性があるため、できれば専門医での検査をおすすめします。

大腸がんの予防法は？

大腸がんのリスクを下げるには、運動による予防が確実とされています。とくにデスクワークなどで運動不足になりがちな人は、日常の中で身体を動かす習慣をつけましょう。具体的には、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分と、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行うことがおすすめです。

また、肥満、飲酒、赤肉や加工肉の摂取、野菜や果物の摂取不足などは、大腸がんのリスク要因とされています。思い当たる人は、改善していきましょう。