

〈第17回〉 大腸ガン



日本プライマリ・ケア学会 広報委員長
医師

板東 浩

フィジカルタフネス

志摩与作課長の会社で、このたび健康診断で大腸ガンが見つかった人がいます。彼女の名前は、二区代須貴世(にくだい・すきよ)さん。48歳の女性で性格が明るく、運がよかつたわと落ち込む様子はありません。体形はぼっちやりとしており、以前から焼肉を食べに行くのが大好き。友人を誘っては、いろんなお店に出没していました。

そこで、以前から相談にのってもらっている会社の産業医と話をすることに。

須貴世 先生、大変なことになっちゃったんです。

産業医 いったい、どうしたのかね。

須貴世 健診で便から少し血液が出たので、大腸の内視鏡で調べてもらいました。すると、大腸ポリープが見つかって、組織検査で切り取ったほうがいいといわれたのです。

産業医 そうなのか。考えようによつては、早期に発見されてよかったと思う。それで、どんな治療の予定になっているのかな？

須貴世 はい、お腹を開いて手術をするのではなく、内視鏡をしながら、ポリープをつまんで切り取ると言われました。特に痛みや苦しみはそれほどないらしいので、安心しています。

産業医 それはよかった。須貴世さんは、いつも前向きで強いから大丈夫だ。ところで、食事の習慣を尋ねたいのだが、どんな食べ物が好きなんだい？

須貴世 はい、ステーキや焼き肉など。ステーキはミーディアムでもレアでも大丈夫。また、友達と焼き肉で盛り上がるのがサイコーですよ！

産業医 やはり、そうか。確かに、御馳走と付き合いはよいのだが、肉の食べすぎはどうかな。本来農耕民族の日本人は、穀物が主食で肉の摂取は少なく、大腸ガンも少なかった。でも、この頃は、食生活が欧米化され、大腸ガンがどんどん増加してきている。危険因子として、肉食の習慣や運動不足が関係するとはっきりしてきているんだ。

解説

大腸ガンは世界中で、罹患率も死亡率も上昇しており、日本でも同様です。平成17年には約4万人が大腸ガンにより命を落としています。厚生労働省の統計から、大切なポイントをまとめました。

- ① 死亡者の30%の原因が「ガン」である。
- ② トップは肺ガン、2番は胃ガン、3番大腸ガン。
- ③ 大腸ガン(結腸、直腸等)で4万人が死亡(平成17年)。
- ④ 予防は便潜血検査と大腸内視鏡検査が有用である。
- ⑤ 定期的に検査をすれば、自分の命を助ける。

定期的に検査をすれば、自分の命を助けることができます。予防には便潜血検査と大腸内視鏡検査が有用です。

厚生労働省研究班による研究で、2007年に画期的な結果が出ました。過去1年間に大腸ガン検診を受診したことがある人は、それ以外の人と比べ、大腸ガンによる死亡率が約7割も低下したのです。また、受診した人は他の原因による死亡率も低く、健康意識が高く、健康的な生活習慣を持つ人が多いためと推測されています。大腸ガンのリスクと予防について、表にまとめました。

(表) 大腸ガンにおけるリスクと予防

	リスク	予防
確実	赤身の肉・加工肉 アルコール(男性) 肥満、内臓性脂肪型肥満	身体活動
ほぼ確実	アルコール(女性)	食物繊維、牛乳、にんにく、カルシウムを含む食品
やや確実	動物性脂肪を含む食品	穀物、魚の摂取、抗炎症薬の摂取
他		野菜、果物、ナツツ類