

健康バンザイ!

生活習慣病対策シリーズ⑩

大腸がん

食生活の欧米化とともに増加する大腸がん。その数は胃がんに次いで第2位となっています。しかし、ほかのがんに比べて進行が遅く、初期症状が見つけたため早期発見・早期治療で完治する可能性が高いがんともいえます。

現代人の食生活が深く関与する大腸がん

何らかの原因で遺伝子に変化が起き、正常細胞が異常な細胞であるがん細胞になる、これが「がん」です。本来、細胞には、細胞を増やす遺伝子と細胞が増えるのを抑制する遺伝子の2つのタイプがあり、両者のバランスがとれている場合にはがん細胞にはなりません。がん細胞になるのは、細胞の増殖を抑制する遺伝子が故障したときです。

大腸がんの場合は、細胞のがん化のブレーキ役となる「APC遺伝子」などの遺伝子に故障が起きたことがきっかけとなり、発がんします。家族や血縁者に大腸がんにかかった人がいる場合、大腸が

んになる可能性は高くなります。一方、大腸がんは他のがんと比べ、環境的因子の比重が大きいがんであるともいわれています。たとえば、大腸がんは動物性脂肪・たんぱく質の摂取量が多く、野菜の摂取量が少ない国や地域で発症率が高いことが知られています。また、肥満やお酒の飲みすぎも大腸がんのリスクを高めるといわれています。

自覚症状が出る前に大腸がん検診を

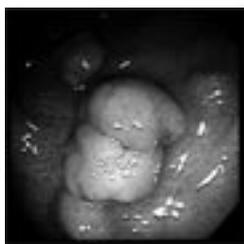
大腸がんは、他のがんと比べて予後（治療した後の経過）のよいがんです。また、早期発見であれば内視鏡を使った切除術による完治が可能です（がんが存在する部位によって外科手術が必要なこともあ

大腸がんができるまで

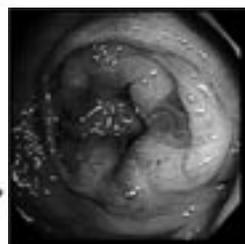
発がん因子



何らかの原因で、大腸がんの発生を抑制する「APC遺伝子」が故障する



細胞が変化し、ポリープ（腺腫）ができる



その他の遺伝子も故障。ポリープが大腸がんになる

注・大腸がんのほとんどはポリープから変化したのですが、ポリープの発生を経ずに大腸がんになる場合もあります。



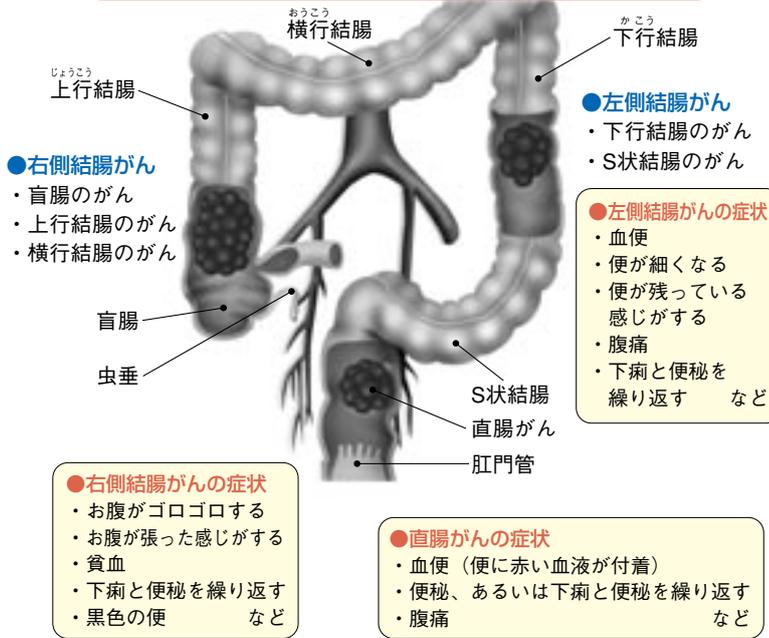
監修

東京工場

産業医

堤次雄先生

大腸がんがしやすい主な部位・症状



こんな症状があったら、即受診を！



ポリープ全体のおよそ9割を占めるといわれています。腺腫が発見されたときは、医師と相談のうえ、切除することが望ましいといえます。このことも大腸がんの予防策のひとつです。

大腸がん、どうすれば防げる？

・大腸がんになるポリープ、ならないポリープ

大腸ポリープとは、大腸の粘膜の一部が盛り上がったもので、いわば大腸粘膜にできたイボのようなものです。大腸ポリープには、がん化する可能性の高いものと、がん化しないものがあります。がん化するポリープは「腺腫」といい、これは大腸

ポリープ全体の約9割を占めるといわれています。腺腫が発見されたときは、医師と相談のうえ、切除することが望ましいといえます。このことも大腸がんの予防策のひとつです。

大腸がん予防の食事5原則

①動物性脂肪を控える

肉のかわりに魚や大豆を多く食べたり、肉なら赤身や鳥のささみに、牛乳は低脂肪や無脂肪、スキムミルクにかえる。



②野菜をたっぷり取る

食物繊維は排便を整える。とくに、緑黄色野菜はビタミンC・E・βカロテンなどの抗酸化物質が多く、発がん抑制効果が期待できる。



④なるべく手作りのものを食べる

色素や保存料などの食品添加物の一部には体内で発がん物質の生成を促すものもあるので、過剰摂取は避けよう。



⑤乳酸菌を積極的にとる

ヨーグルトなどで善玉菌を増やし、便秘を改善。発がん物質の生成抑制効果も期待できる。



③アルコールをとりすぎない

過度の飲酒は高脂肪、高カロリーのおつまみを口にしやすいのが問題。適量を守り、おつまみも魚や青菜のおひたしなどといった工夫を。



運動やストレス解消も

そのほか、運動不足やストレスも大腸がんの危険因子です。運動は大腸など消化機能を高める効果のほかに、ストレス解消や肥満の予防・改善効果もあります。