



健康だより

大腸がんについて

2019年現在
女性で死亡数が一番多い
がんが、**大腸がん**です。
(男性は第3位です)



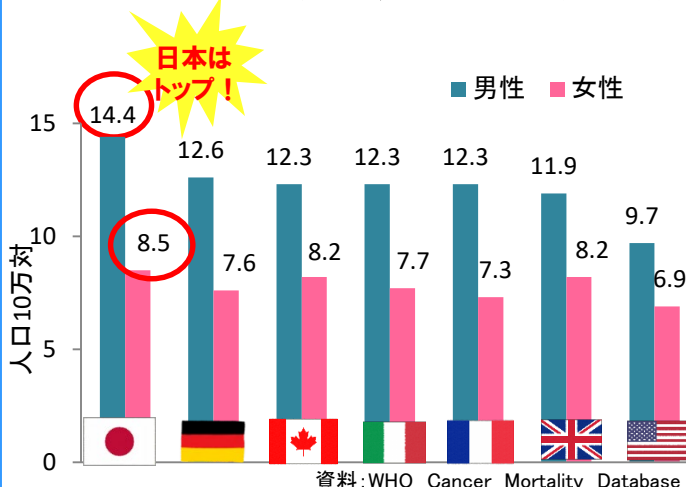
大腸がんは日本人が最も多くかかるがんです。

大腸がんは加齢とともに増加するがんの代表で、その数は右肩上がりに増えています。2016年には年間15万人が新たに大腸がんと診断されており、罹患率、死亡率ともに上昇しています。**大腸がんは早期の段階で治療を行えば高い確率で完治することができます。**しかし、早期には自覚症状がほとんどないため、**定期的に検診を受け、検査で陽性となったら精密検査を受けることが重要です。**

なぜ、日本では**大腸がん死亡率**が高いのか？

2016年日本の大腸がん死亡率は先進国の中でも**トップ**です。その原因は**受診率の低さ**にあります。①**大腸がん検診受診率44.4%**(2019年国民生活基礎調査)②**精密検査受診率68.6%**(とりわけ**職域検診では40.7%**と低い)(2017年地域保健・健康増進事業報告・日本消化器がん検診学会全国集計)**一方米国では、大腸がん罹患率・死亡率は大幅に減少しています。**50~75歳の70%近くが便潜血検査や内視鏡検査など、何らかの大腸がん検診を受けていることが功を奏しています。

先進国7か国の年齢調整大腸がん死亡率(2016年)



大腸がん検診を受けましょう！

検診の対象となる年齢は40歳以上です。これは、大腸がん死亡率が男女とも40歳から増加し始め、50歳から急増してくるからです。欧米や日本での検討の結果、**年に1回、便潜血検査による検診を毎年継続することで、単年の検査よりも高い大腸がん死亡率減少の効果**が得られることが証明されています。また、大腸がんの検出率を高めるため、1日分ではなく2日分の便を提出することが推奨されています。

大腸がん検診
便潜血検査

陰性

年1回の定期的な
検診を受けましょう~

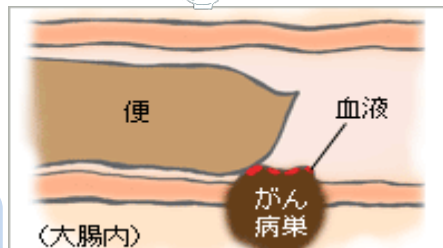
陽性

①2日法



職場の検診や市町村が実施しているがん検診(40歳以上)で受けられます。

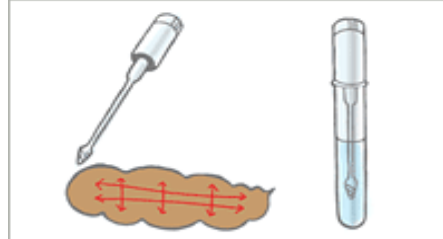
②採便する



大腸にがんやポリープがあると便が出てくるときに擦られて血液がつく。



採便後の容器は冷暗所もしくは冷蔵庫で保存を



便の表面の色々な箇所をこすり取る。溝が埋まるくらい。

便潜血陽性といわれたら必ず精密検査を受けましょう

要精密検査となっても、**検査を受けなかった人の大腸がんによる死亡のリスクは、精密検査を受けた人の約4倍**となっています。放置するのはとても危険です！

精密検査方法の第一選択は、全大腸内視鏡検査ですが、内視鏡検査が困難な場合は、カプセル内視鏡検査や、CT検査があります。

大腸内視鏡検査

肛門から内視鏡を挿入する。内視鏡の先端にあるカメラの映像を、医師がモニターで確認する。



カプセル内視鏡検査

内視鏡が入っているカプセルを飲み込む。カプセルが大腸を通過するときに撮影した映像が、カプセルから受信機に送られる。カプセルは便と一緒に排泄される。

大腸CT

肛門から炭酸ガスを入れて大腸を膨らませ、CTで撮影する。その画像をもとに大腸の内側の3次元画像をつくり、がんがないかどうかを調べる。

大腸がん予防のために

生活習慣に関わる大腸がんのリスク要因として、運動不足、野菜や果物の摂取不足、肥満、飲酒などが挙げられています。

生活習慣と大腸がん

男女共通

国立がん研究センター
(JPHC Study)

・喫煙(吸わない人に比べて1.4倍)

男性のみに当てはまる

- ・飲酒(日本酒換算で1合/日以上)
- ・肥満(BMI \geq 25)



その他

- ・遺伝(がんの方の5%程度)
- ・潰瘍性大腸炎を長く患っている方
- ・加齢

また、糖尿病は大腸がんのリスクを高めると言われています。

コロナ禍が始まって以来、がん検診の受診を控える方が増えています。2020年、がん検診の受診控えにより、少なくとも1万人以上のがんが未発見のまま放置されているとの推計もあります。(日本対がん協会推計)

がん検診はどんなときでも大切です。

～がん検診を受け、要精検となったら、精密検査を受けましょう～

便潜血検査Q&A



Q1 痔によるものだと思うから、受けなくても大丈夫？

A1 確かに、痔からの出血で便潜血検査は、陽性になります。しかし、「きっと痔のせいだ」と思っていると、痔の影に大腸がんが隠れていたというケースも少なくありません。必ず精密検査を受けて下さい。

Q2 2回のうち、1回だけ陽性の場合も検査が必要？

A2 便の中にまんべんなく血液が混じっているとは限らず、がんやポリープからの出血は毎日あるとも限りません。1回でも、便潜血反応「陽性」と判定されれば、内視鏡検査を受けて下さい。

※再度、便潜血検査で確認することは、発見を遅らせる危険性がありますので、お勧めしません。

大腸がん予防レシピ

普段あまり野菜を摂らない人は、ぜひ野菜を多く摂るように努めましょう。肥満対策や糖尿病予防にも効果的です。

おススメ料理 きんぴら



ごぼうだけでなく、食物繊維の多い根菜を中心に、野菜とキノコを上手に使ってたくさん食べましょう！

食材例)

- ・ゴボウと椎茸
- ・ニンジンと生姜とエノキ
- ・レンコンと舞茸
- ・セロリとエリンギ
- ・タケノコとシメジ



※大根の皮やブロッコリーの軸もきんぴらに混ぜておいしくいただけます。