

食生活の欧米化で 急速に増える

I 今の日本では、 よくある病気のひとつ

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡すると言われています。本誌3ページの年齢階層別医療費のグラフでは、高血圧などの循環器系疾患が最も多く、次いで新生物(がん)という結果が出ています。金属けんぼでは機関紙やホームページ、がんセミナーの実施により、がんに関する知識の普及、がん対策情報の提供、がん検診受診率向上のための取り組みが行っております。

今回から誌上セミナーとして、がんを部位別に分け、それぞれの特徴や予防法について、がん研有明病院の専門医の先生方に誌上で講演していただきます。

第1回は、がん研有明病院 消化器外科・大腸外科部長の上野先生に大腸がんについてお話をさせていただきます。

まずはじめに2013年の統計では、日本人男性11人に1人、日本人女性の14人に1人が大腸がんになっていきます。胃がんや肺がんと同様に、男女ともたいへん多い病気であることがわかります(図1)。

さらに残念なことに、日本人男性の34人に1人、日本人女性の45人に1人が大腸がんで亡くなっています。大腸がんで来院された患者さんや、そのご家族に「よくある病気ですよ」とお話しすると、たいていの方は、「そんなに多いのですか」と驚かれます。その理由は、日本で大腸がんは、この30年間で急速に増えてきた病気であるため、

自分の祖父母や叔父叔母が、大腸がんだったという人が極めて少ないからだと思います。

II なぜ増えたのか

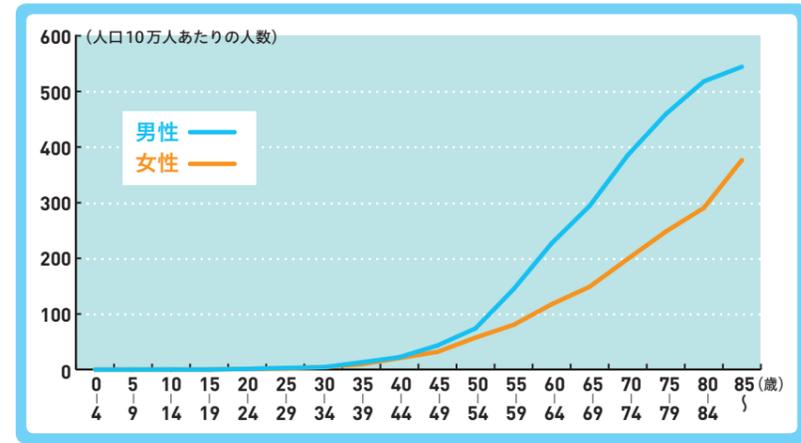
図1：日本人でがんになった人の数

	肺がん	胃がん	大腸がん
男性	1/10人	1/9人	1/11人
女性	1/21人	1/18人	1/14人

2013年 国民生活基礎調査(厚生労働省)など

なぜ日本で大腸がんが増えたのでしょうか。その要因はいくつか考えられます。第一に、国民が長生きするようになったことが挙げられます。平均寿命は男女とも80歳を超えました。ほとんどのがんは、高齢になるほどできやすくなります。大腸がんになる人も50歳を超えると急速に上昇カーブを描きます(グラフ1)。第二に、生活習慣の変化です。食生活が豊かになると同時に欧米化し、赤身の保存肉や加工肉を食べることが多くなりました。また、栄養の摂りすぎで、肥満(メタボ)の人も増えました。こうした食の生活習慣は、大腸がんになるリスクが高まるこ

グラフ1：年齢階級別 罹患率(全国推計値)2012年



とで知られています。また、あまり知られていませんが、飲酒も大腸がんのリスクが高まるということが認められています。

III 予防法は

大腸がんにならないためには、まず大腸がんにかかりやすいリスクを避けることです。つまり極端な偏食をしたり、食べ過ぎたりしないこと。またお酒の飲みすぎも禁物です。さらに、適度な運動を心がけてメタボにならないことも大切です。

ただし、理想的な生活をしていても、大腸がんにならないわけではありません。誰もが大腸がんになりえるいうことを前提に検診を受けることが大切です。

大腸がん検診で最も簡単な検査は「便潜血検査」です。この検査は、採取した少量の便のなかに、ごくわずかでも人間の血液が含まれていれば、陽性となります。痔や腸炎でも陽性になってしまうので、陽性となった人がすべて大腸がんであるわけではありませんし、大腸がんがあっても陰性となることもありますので、高精度な検診というわけではありません。しかし、デンマークでのこの検診の効果を検証したところ、便潜血検査によって、大腸がんで亡くなる人を減らすことができます(図2)。イギリスやアメリカでの臨床試験でも、同様に効果が認められ

図2：大腸がん検診(便潜血検査)は有用
デンマーク(1985~1996)で行われた大規模な臨床試験

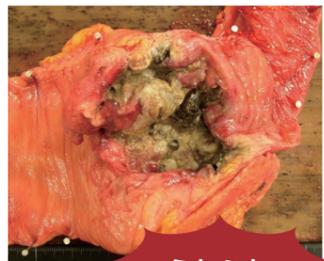
	参加人数	大腸がん罹患患者	大腸がん死亡者
検診しない人々	30,966	483	230
検診した人々 (10年完遂46%)	30,967	481	182 48人も減少!

罹患数は同じだが、
死亡数は少ない!



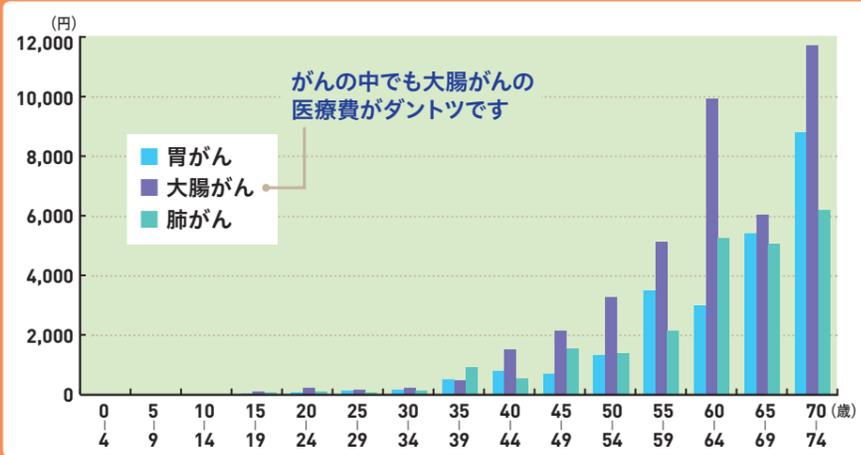
ています。ただし、さきにお話ししたように、高精度な検査ではありませんので、「前がん病変」や「早期がん」のうちに発見したいと考えている方は、大腸内視鏡検査をお勧めします。この検査については、次号詳しくお話しします。

▼進行がんの切除見本



こうならない
ためにも検査を
受けましょう!

金属けんぼ加入員年齢階層別がん1人あたり医療費



がんの中でも大腸がんの
医療費がダントツです

うえのまさし
上野雅資 [がん研有明病院*
消化器外科・大腸外科部長]

金沢大学医学部卒。金沢大学がん研究所・外科にて学位取得。癌研究会附属病院(現・がん研有明病院)に奉職。2011年より現職。専門は消化器がん。とくに大腸がんの外科治療。消化器がん手術は約3000例、うち腹腔鏡による大腸がん手術は約1500例を施行。日本外科学会指導医・日本消化器外科学会指導医・日本大腸肛門病学会指導医

*がん研有明病院
70年前に日本唯一のがん専門病院として発足。常にご診察と治療において先進的ながんの臨床研究を推進しています。