

## <大腸がんの疫学・予防方法>

### 大腸がんについて

大腸がんは結腸がんと直腸がんに分けられます。日本人ではS状結腸と直腸に多いとされ約70%を占めています。死亡数は2015年で女性では第1位、男性では第3位となっています。罹患率は2012年で男女ともに第2位となっています。その罹患率は増加しており特に結腸がんが増加しています。

### 2015年がん死亡数

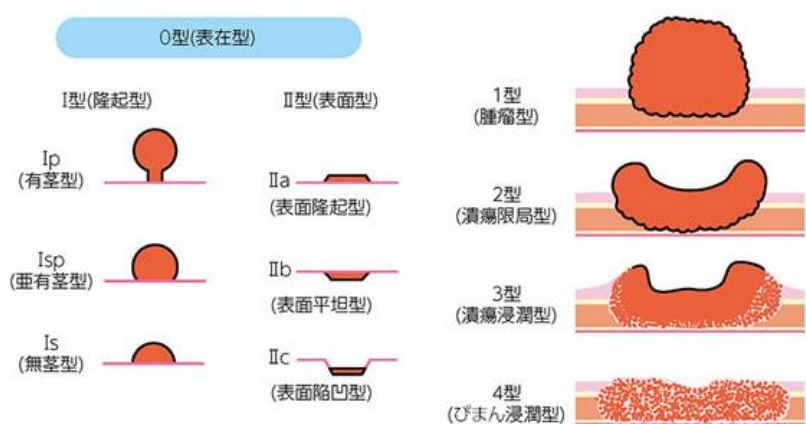
	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳腺

### 2012年がん罹患率

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	大腸	肺	前立腺	肝臓
女性	乳腺	大腸	胃	肺	子宮

では大腸がんにと診断されたらどのようなイメージをお持ちでしょうか？人工肛門、抗がん剤治療、おなかを大きく切る手術、不治の病などのイメージをお持ちの方もおられるかもしれません。

大腸の内側は粘膜でおおわれており、大腸粘膜から良性のポリープ（腺腫）が発生しその一部ががん化し大きく関わっているといわれています。また粘膜から直接発生するものもありますが原因ははっきりわかりません。



出典 大腸癌研究会

患者さんのための大腸癌治療ガイドライン 図6(金原出版 2014年版)

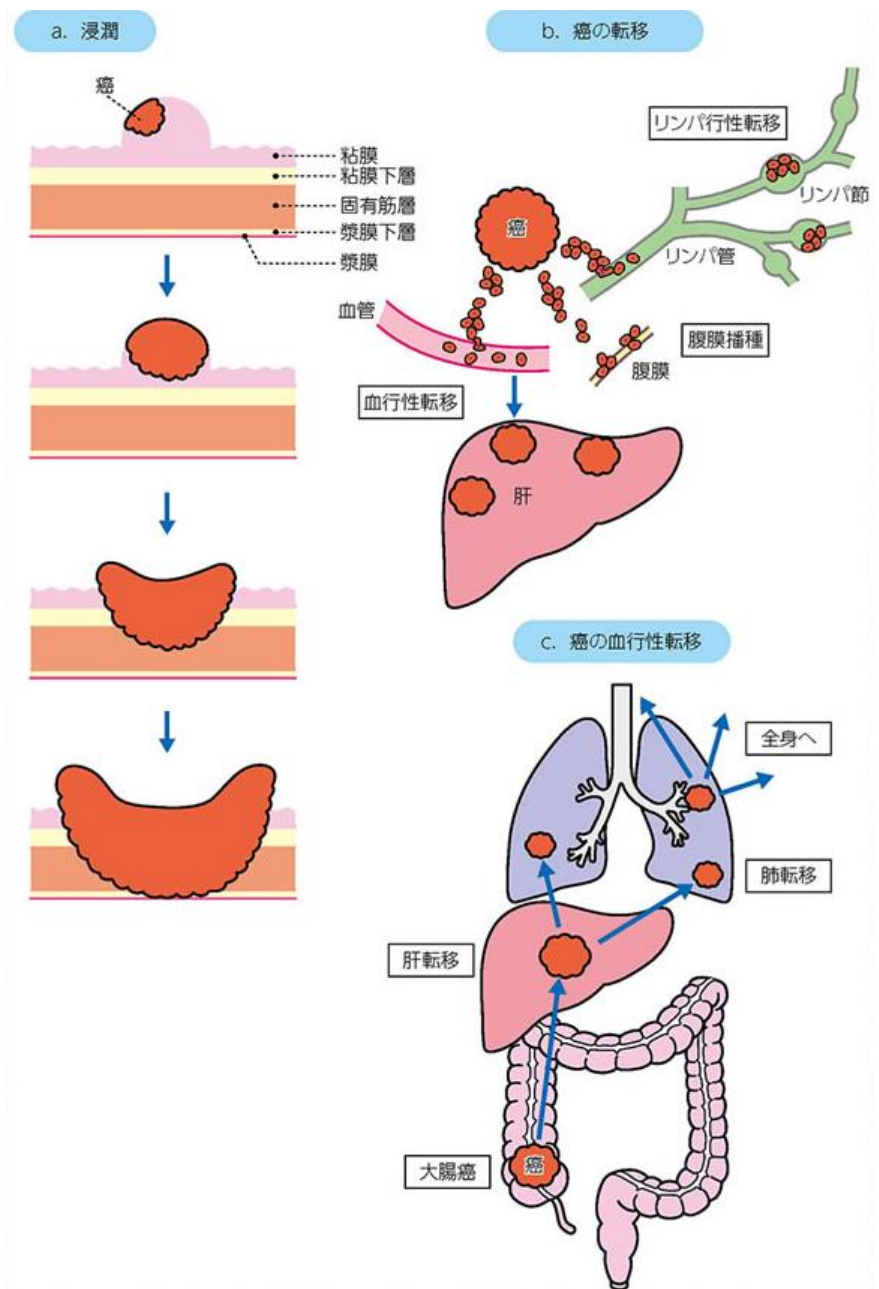
大腸がんが発生しても早期の段階ではほぼ自覚症状はありません。しかし進行すると血便、下血、便が細くなったり、腹痛、腹部膨満感、貧血、体重減少などの症状があらわれることがあります。さらに進行するにつれてリンパの流れによってリンパ節転移や、血液の流れによって肝臓や肺などの別の臓器に遠隔転移を起こします。がん細胞が腹腔内にちらばる腹膜播種を起こすこともあります。

大腸がんの進行度は大腸の壁への深さ、リンパ節転移の個数、肝臓や肺への他臓器への転移、腹膜への播種の有無によって決まります。進行度が進むほど治癒率は低下していきます。早期発見が治癒率向上には重要です。

大腸がん発生の要因としてどのようなことがいわれているのでしょうか？

- ①食事要因（脂肪や肉類の過剰摂取）
- ②生活習慣（喫煙や飲酒など）
- ③遺伝的な要因（家族性大腸腺腫症とリンチ症候群）

などが要因として指摘されています。



出典 大腸癌研究会  
患者さんのための  
大腸癌治療ガイドライン  
図8  
(金原出版 2014年版)

今日、約10人に1人が大腸がんになると言われています。では大腸がんを予防するにはどうすればよいのでしょうか？一次予防が重要で脂肪や肉類ばかりをとらない。野菜や果物の高繊維食を多く摂取すること、喫煙やアルコール多飲などの生活習慣の改善が重要です。適度な運動を心がけることも忘れずに。また治癒を目指す上で早期発見が非常に有効であると言われています。定期的には大腸がん検診など検査を受け二次予防効果を高めていくことも有効です。