

がん早期発見が命救う

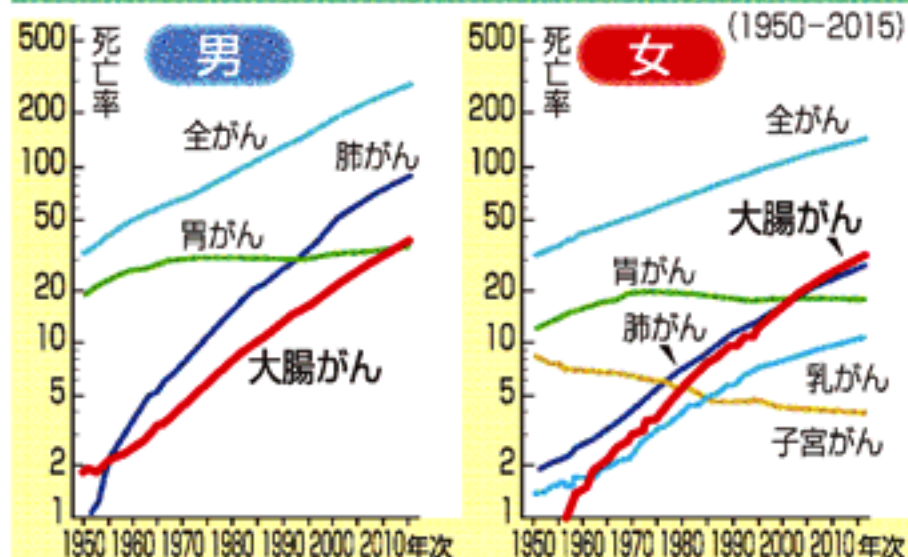
1 次予防 生活習慣の改善

1. 動物性脂肪や獣肉を食べ過ぎない
2. 適度な飲酒（ビール中瓶1本程度／1日）
3. 禁煙
4. 肥満、やせの解消
5. 不飽和脂肪酸（魚油）の摂取
6. 果物・野菜を1日400g摂取
7. 定期的な運動、身体活動

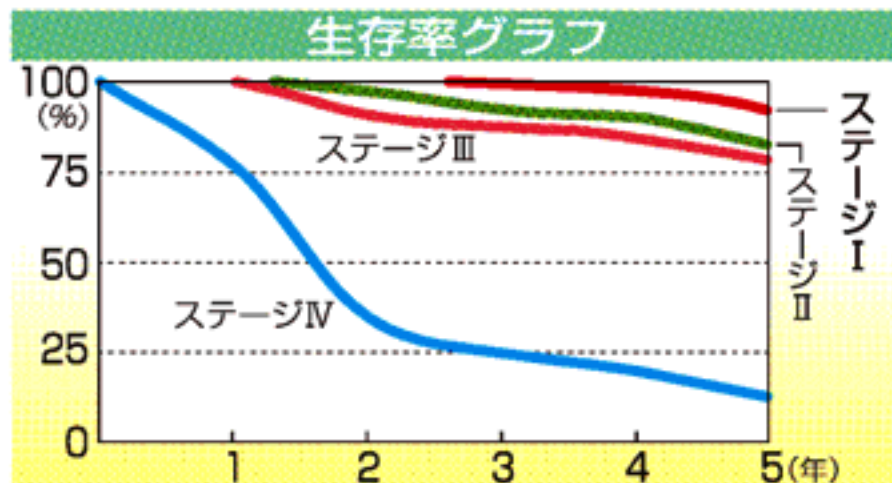
2 次予防 早期発見・早期治療

1. 毎年、便潜血検査（2日法）を受ける
2. 潜血陽性の場合には、必ず精密検査として大腸内視鏡検査を受ける
3. 高危険群の人は、初めから大腸内視鏡検査を受ける

わが国の主要部位のがんの死亡数の動向と将来推計



従来、日本人には胃がんが最も多く、大腸がんは欧米に多い病気でした。最近では、高脂肪、高タンパク、低繊維といった食の欧米化に伴い、日本人に大腸がんが急増しています。



大腸がんは比較的小となし性質のがんで、胃がんや肺がんなどと比べると成長が遅く、リンパ節転移も少ないので、早期発見によりほぼ100%治ります。術後5年生存率を見ると、がんの進行程度がステージⅠでは結腸がん95.1%、直腸がん84.1%と、早期発見、早期治療がいかに大切かが分かります。



たなか・まさひろ 日本消化器内視鏡学会指導医、日本消化器病学会指導医、日本大腸肛門病学会指導医。栃木県医師会常任理事。

生活習慣の改善も大切

国内の死亡原因は、約3割ががんです。中でも近年は、大腸がんが増加しています。小金井中央病院（下野市）の田中昌宏理事長に予防法などを聞きました。

「近年、大腸がんが増えて
います。」

胃がんを追い越す勢いで増加しており、今世紀中には年間8万人以上が大腸がん で死亡すると予想されています。生活習慣が欧米化したことなどが要因として挙げられます。——どのように予防すればいいのでしょうか。

まず、生活習慣を見直すことです。動物性脂肪や獣肉を過剰に摂取しないようにし、飲酒は適量を心掛けてください。魚油などの不飽和脂肪酸の摂取や1日400g以上の果物・野菜の摂取が奨励されています。また、生活の中に、上手に運動を取り入れ、無理せず定期的に実施することが望まれます。太り過ぎ、やせ過ぎも危険因子として考えられるので解消しましょう。喫煙は止めてください。

「検診も大切です。」
非常に大切です。毎年、便潜血検査2日法を受けてください。陽性反応が出たら、必ず精密検査として全大腸内視鏡検査を受ける必要があります。再度、便潜血検査を受ける人がいますがお勧めできません。また、大腸にポリープがあった人やご家族に大腸がんの人がいる方などは、初めから内視鏡検査を受けてください。

「読者にアドバイスを願います。」
大腸がんは、早期発見すればほぼ100%治ります。毎年、検診を受けている人は受けていない人より、大腸がんでの死亡率が低いというデータもあります。生活習慣の見直しとともに定期健診を受けていただき、病気になりにくい体をつくることも、がんの早期発見で命を守ってください。