

早期発見！大腸がん



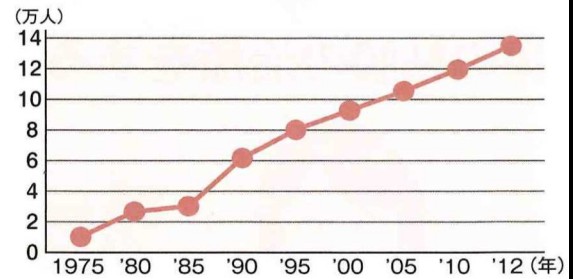
大腸がんは、日本で最もかかる人が多いがんです。食生活の欧米化や肥満の増加により、2012年には、1年間で約13万5千人が新たに大腸がんと診断されたと推計されています。このように多くの人がかかる大腸がんですが、早期に発見して適切な治療を受ければ、ほぼ100%治すことができます。

大腸がんになると、自覚症状が現れることがあります。下痢や便秘を繰り返す、血便、腹痛、便が細くなる、といった症状が現れるのは大腸がんが進行してからです。これらの症状が出る前に便潜血検査を受け、発見して治療することが大切です。

◎大腸がん増加の背景◎

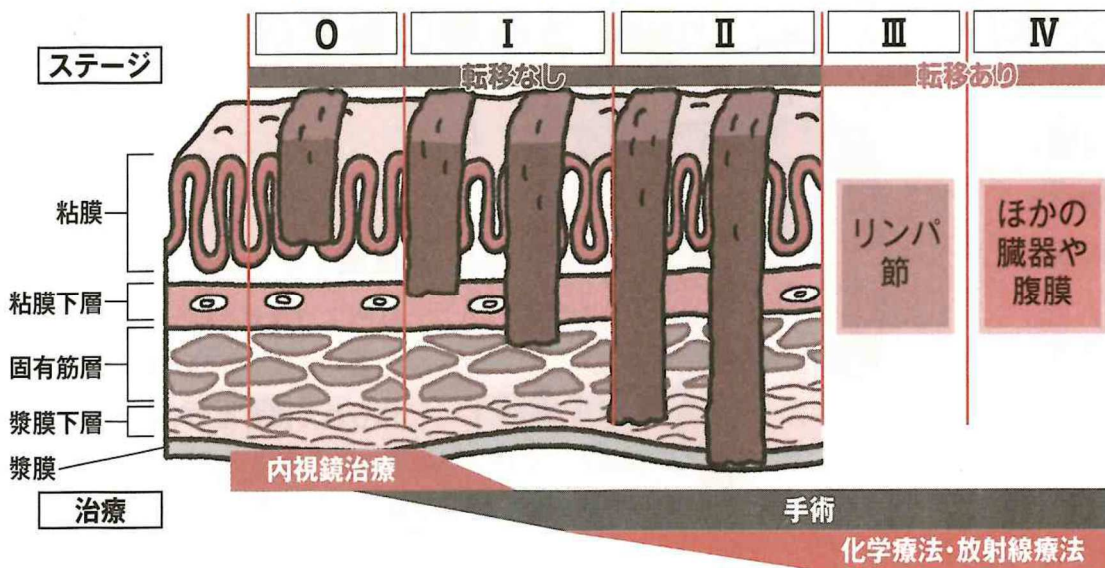
他の部位のがんが減少傾向であるのに対し、大腸がんは男女共に年々増加傾向が著しいがんです(右図参照)。これまでの疫学調査から、大腸がん増加の背景には糖尿病の増加、肥満・運動不足や肉食・高脂肪食を中心とした欧米型の食事があり、喫煙・飲酒も重要な危険因子であることがわかっています。がんは多数の要因が複雑に折り重なって長い時間をかけて発生してくるもので、その予防にはがんのリスクをできるだけ低く抑えることが目標になります。毎日食べるもの、毎日することに不健康な偏りがなければどうか習慣を点検し、少しずつ改善し、慣らし、継続するという地道な努力を、ストレスにならない範囲で工夫するというのが基本的な考え方です。

新たに大腸がんと診断された人の数(全国推計値)



1970年代以降、食生活の欧米化や、肥満になる人が増加したことにより、大腸がんにかかる人が年々増えている。(国立がん研究センター がん対策情報センター)

◎大腸がんの進行度(ステージ)と治療◎



大腸壁は内側から、粘膜、粘膜下層、固有筋層、漿膜(しょうまく)下層、漿膜の5層から成り立っています(左図参照)。粘膜で発生したがんは、大きくなるにつれて、粘膜から外側に深くもぐり込むように進みます。粘膜下層や漿膜下層は、血管やリンパ管が豊富なため、大腸がんがこれらの層まで浸潤すると、血管やリンパ管を流れて転移する可能性が出てきます。がんが血管を流れると、肝臓や肺に転移します。がんがリンパ管を流れるとリンパ節に転移します。

◎大腸がんの治療◎

病期(病気の進行度:ステージ)により、標準的な治療法が定められており、大きく分けると以下の3つに分類されます。

- ① 転移の可能性がないもの(ステージ0~I):がんが小さく、深くまで進行していない状態です。内視鏡でがんを切除します。
- ② 転移の可能性のあるもの(ステージI~III):がんが深くまで進行していて、大きさが2cm以上の状態です。手術を行い、腸管とその周囲のリンパ節を切除します。切除したリンパ節にがんが転移しているかを検査し、もし転移していれば、ステージIIIになります。ステージIIIでは再発予防のために、手術後に抗がん剤治療(化学療法)を行うことが勧められています。
- ③ 遠隔転移(大腸から離れた転移)がすでにあるもの(ステージIV):手術でできるだけがんを切除することにより根治を目指します。がんを取りきれない場合には、化学療法により延命治療を行います。

◎大腸がんにならないために◎

(1)運動して肥満を防ぐ:肥満の中でも特に内臓肥満は腫瘍増殖作用があり、大腸がんの危険性が高まります。また、身体活動は大腸がんに対する予防効果が認められています。歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。

(2)カルシウムを摂取:食事およびサプリメントからのカルシウム、あるいは牛乳を多くとる人は大腸がんの危険性が低下することがわかっています。また、カルシウムは大腸上皮細胞を正常に保つ機能があります。

(3)魚を摂取:動物性脂肪はがん化を促進しますが、魚油に多いn-3多価不飽和脂肪酸などは、大腸がんの発生や進展に対して抑制的に働きます。

(4)バランスのよい食事を摂取:野菜や果物不足にならないよう気を付けましょう。

(5)禁煙と禁酒:アルコール自体に発がん性はないものの、その代謝産物であるアセトアルデヒドには発がん性があります。たばこの煙にも発がん性物質があります。たばこを吸わず、他人のたばこの煙も避けましょう。

参考:国立研究開発法人国立がん研究センター予防研究グループ、からだの科学 2010, 267、きょうの健康 2017. 1

山口市小郡下郷844-4

三好薬局