

大腸がんにならない方法(2)  
- どうしたら大腸がんを予防できるの? -

桃坂クリニック(内科・消化器科・リハビリテーション科)

院長 桃坂 泰寛  
若松区二島5丁目20-6  
電話: 772 - 5811

前回は、大腸がんについて、その原因や前がん病変である大腸ポリープ(腺腫)について、少し詳しいお話をさせていただきました。今回は、大腸がんにならないために何をしたらよいかを、少し詳しくQ&A方式で解説していきたいと思います。

Q1.食生活で注意することは何ですか？

A1.大腸がんの原因として最も重要なのが**脂肪**の多く含まれている肉(牛肉、豚肉など)です。肉でも脂肪の少ない肉(鶏肉など)は安全とされています。脂肪摂取は脂肪の消化吸収を助ける胆汁の分泌を促進し、この胆汁に含まれる胆汁酸は腸内細菌の影響を受け2次胆汁酸となり、これが大腸がんの発生を促進するものと考えられています。また、アルコール(特に非蒸留酒であるビールなど)も大腸がんの増加因子として知られています。一方、**野菜**に多く含まれる食物繊維は大腸がんを抑制します。その理由としては、発がん物質の濃度を希釈する、腸内の発がん物質の産生や腸内細菌に影響を与えるなどの機構で発がんを抑えていると考えられています。また、緑黄色野菜には抗酸化作用のあるビタミンC・E、カロチンが多く含まれており、がんの発生原因の1つである活性酸素を抑制します。「焼肉でビール」の際は野菜も忘れずにたくさん摂りましょう！

Q2.日常生活で注意することは何ですか？

A2.大腸がんの増加因子であることがわかっているのは「**運動不足**」と「**便秘**」です。「運動不足」で腸の運動が低下し「便秘」になると、宿便の発酵が進み「有害物質」が産生されます。腸粘膜が「有害物質」に長時間曝露され、刺激を受けることが、がん発生の原因と言われています。

Q3.大腸がんは遺伝があるのですか？

A3.大腸がんは遺伝傾向のある代表的ながんです。したがって、家族や血縁者に胃がんや大腸がん患者さんがいらっしゃる場合は要注意です。定期的に検査を受けましょう。

Q4.大腸検査はいつ受けたらよいのでしょうか？

A4.大腸がんの発生は60歳代がピークで70歳代、50歳代と続きます。しかし、5~10%の頻度で30歳代、40歳代の若年者にも発生しております。そこで、特に症状がなくても、40歳になったら一度、大腸内視鏡検査を受けるのが理想と言えます。特に動物性脂肪、アルコールを多く摂取されている方や野菜嫌いの方、家族や血縁者の中に胃がんや大腸がんの患者さんがいらっしゃる方、便秘のある方には早めの大腸内視鏡検査をお勧めします。

Q5.最も効果の高い大腸がんの予防法は？

A5.**定期的**に大腸内視鏡検査を行い、**ポリープ**のうちに切除することです。

以上2回にわたって大腸がんのお話をしてきましたが、大腸がんは比較的進行の遅いがんなので、日常生活に注意して、定期的な大腸内視鏡検査を受けることで、ほぼ完全に予防できるか、もし発生しても、早期に内視鏡下で切除することができ、大事には至りません。大腸がんで命を落とすなんて勿体ないと思いませんか？