

まず最初に、 大腸がんについて、 正しく理解しましょう。



1

大腸がんは、
日本人が患うがんの
第1位です。

出典:国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」

大腸がんが増えています。男性の10人に1人、女性の13人に1人が生涯のうちに1回は発症する計算です。大腸がんで死亡する方も多く、男性は年に2万8千人近くが亡くなり、がん死亡の3位。女性は約2万4千人で第1位です。

3

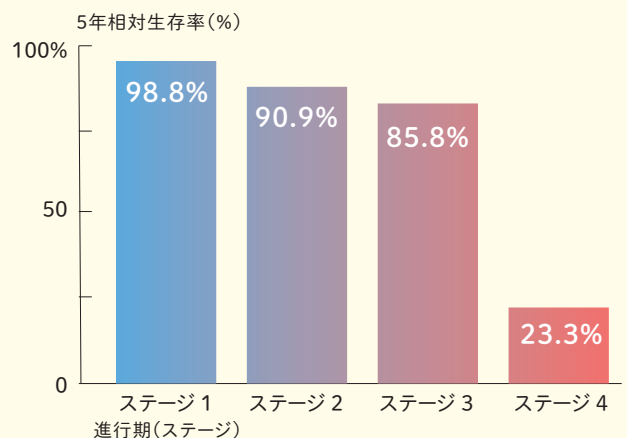
早期の大腸がんには
自覚症状があまりありません。
だからこそ、検診が大切です。

早期発見のカギは検診です。便潜血検査という方法で、身体への負担はほとんどありません。40歳になったら年に1回、欠かさずに受けてください。

2

大腸がんは、
早期発見・早期治療で
ほぼ治る病気です。

大腸がんの治療法は日進月歩です。早期のステージ1だと5年相対生存率は98.8%。ほとんどの人が治ると期待できます。進行してステージ4になると23.3%下がります。早期発見に勝る「治療法」はありません。



※【5年相対生存率】がんと診断された場合に、治療でどのくらい命を助けられるかを示しています。がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、一般の日本人の5年後の生存率と比べてどのくらいなのかをパーセントで表しています。

出典:全がん協 部位別臨床病期別5年生存率(2011-2013年診断症例)

新たに大腸がんと診断される人は男女あわせて年に約19万人^{※1}。

亡くなる人は年に5万2千人近くにのぼります。

しかし大腸がん対策を实らせつつある国があります。

アメリカです。大腸がんによる死亡者は約5万人^{※2}。日本とほぼ同数です。

アメリカの人口は日本の2.6倍^{※3}、それなのに大腸がん死亡数があまり変わらないのです。

※1 2018年。含・上皮内がん。国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

※2 American Cancer Society, Surveillance Research, 2022 2021年厚生労働省人口動態統計確定数

※3 2021年アメリカ国勢調査局 日本の人口:2021年総務省統計局

Q1: 大腸がんは、肉をたくさん食べるとリスクが高くなるのでは? アメリカ人のほうがよく食べるのに…

A1: 確かに、食べる肉の量は違いますね。牛肉のステーキでも数倍以上、アメリカ人のほうが多く食べるし、豚肉なども多い。ただ、がん検診の状況がずいぶん異なります。日本では40歳以上の人に年1回、便潜血検査が勧められています。受診率は男性47.8%、女性40.9%。^{※4} アメリカでは45～75歳を対象に、年に1回の便潜血検査が勧められています。また、10年に1回の大腸内視鏡検査、5年に1回の大腸内視鏡検査、5年に1回の大腸CT検査なども推奨されています。受診率は、大腸内視鏡検査を例にとると、アメリカ対がん協会のデータでは61%。^{※5} 検診で見つかるポリープをとることで大腸がんの予防につながっているとみられます。

※4 2019年国民生活基礎調査による都道府県別がん検診受診率データ

※5 Colorectal Cancer Facts & Figures 2020-2022より抜粋

Q2: じゃあ、暴飲暴食しても、検診を受けていたら大丈夫なの?

A2: そういうわけではありません。赤身の肉やハム・ソーセージなどの加工肉は大腸がんのリスクを高めるのは確実です。^{※6} 一方で、食物繊維やカルシウムを

含む食事でリスクが下がる可能性もあります。要は生活習慣に気をつけて検診を受ける、ということです。

Q3: うちはおじいちゃんが肺がんで、おばあちゃんが大腸がんだった。母も乳がんを手術…がん家系かも知れない。

A3: 遺伝のことですね。大腸がんも遺伝性のものがありますが、ごく一部です。家族*に大腸がんが多い場合は、専門医に相談した方がいいでしょう。遺伝カウンセリングも受ける必要があります。お医者さんにかかる時、家族の病歴を尋ねられるでしょ。がんのこともあるけれど、家族にどんな病気が多いかを知ると、診療に役立つのです。生活習慣も知っておくといいですね。

* 両親、同胞(兄弟姉妹)、子ども、祖父母、叔父、叔母、甥、姪、孫など(第2度近親者)

Q4: 家族の生活習慣も? 自分のことだって考えたこともないけれど。

A4: 家族で大腸がんのことを話しあってみてはいかがでしょう。生活習慣のチェック・見直しにつながるし、検診のことも考えるきっかけになりますから。

大腸がん和食物関連要因との関連	
上げることが確実	下げることが確実
赤肉・加工肉 飲酒(男性) 肥満 高身長	食物繊維を含む食品 中～高強度の身体運動 (結腸がん)

※6 国立がん研究センターがん情報サービスのホームページ 大腸がん関連のみ抜粋

【メモ】大腸がんの状況

日本人のがんと言えば胃がんと言われるほど、胃がんが多かったのですが、2011年をピークに減少に転じました。大腸がんは増え続け、今では胃がんよりも1万人以上、多くなり、がんを患う人の6～7人に1人は大腸がんなのです。

全国がん罹患数・率推定値1975-2015年、全国がん登録罹患数・率2018年

