



よくわかる  
医療最前線

第 75 回

患者数は年々増え続け、女性の死亡数はがんの中で第1位。

# 大腸がんは

生活習慣を変えらることで予防できる

大腸がんの患者数は年々増

加しています(男性は前立腺がんに次いで2位、女性は乳がんに次いで2位)。がんの部位別死亡数は、男性では2位(1位は肺がん)、女性では1位です。その背景に、近年の生活習慣の変化があります。

今回は大腸がんの予防・早期発見編です(次回は治療編)。

早期発見のための心がけや、発症リスクを下げる生活習慣について、東京医科歯科大学病院大腸・肛門外科講師の山内慎一先生にうかがいました。

食の欧米化で  
患者数が増加

大腸がんとは?

大腸は、右下腹部から時計回りに小腸を取り囲む、約1・5mの細長い消化管です。小腸で消化吸収されたあとの食べ物の残渣から水分やミネラル分を吸収し、不要物を便として排泄する役割を担っています。

大腸がんは大腸の内壁にできるがんで、発生部位によって「結腸がん」と「直腸がん」に大きく分けられます(図1)。結腸がんのうち「S状結腸がん」と直腸がんが全体の7割を占めます。

大腸がんの患者さんが増えている理由は?

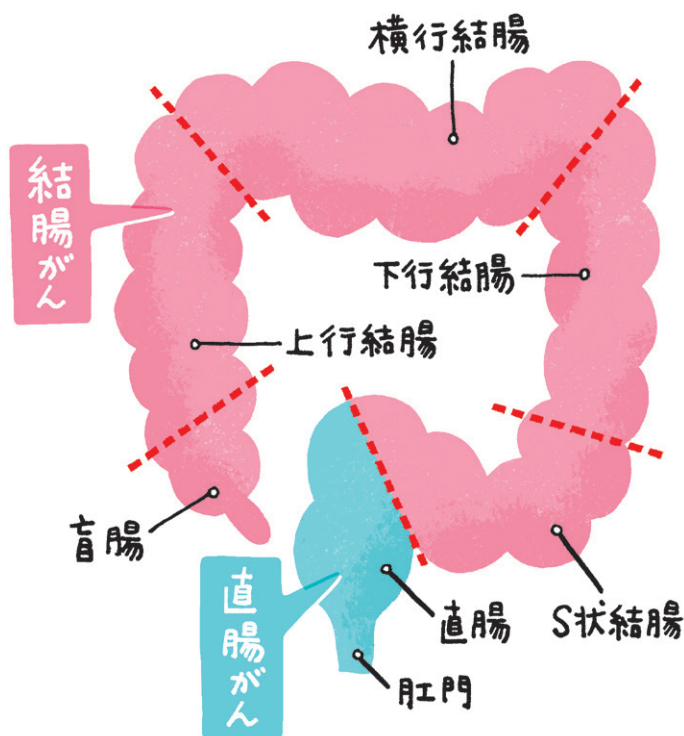
生活習慣が変化したこと

が大きな要因です。たとえば食の欧米化。洋食に多く用いられる牛・豚・羊などの赤身肉、ハムやソーセージなどの加工肉(\*1)、および動物性脂肪などは大腸がんの発症リスクを高めるとされています。

欧米風の食事に加え、過度の飲酒、喫煙、運動不足もリスクを高めるとされています。こうした生活習慣を続ける人が増えていることが、患者数の増加につながっているのです。

また、大腸がんは高齢になるほど発症リスクが高くなるため(40歳以降徐々に

図1:大腸がんの発生部位(体の正面から見た図)



監修  
山内慎一先生  
やまうち・しんいち

東京医科歯科大学病院大腸・肛門外科講師。国立がんセンター中央病院(現国立がん研究センター中央病院)外科レジデント、南カリフォルニア大学医学部ノリスがんセンター腫瘍内科博士研究員等を経て、2023年8月より現職。

\*1 大腸がんに対する加工肉の発がん性は多くの研究によって証明されている。赤身肉についてはその可能性が十分にあると判定されている。

## 大腸がんセルフチェック

- 今まででは便秘ではなかったが、最近便秘がちである
- 便が細い
- 下血、血便がある
- 便が黒い
- 腹部または肛門に違和感がある
- 便秘と下痢をくりかえす
- 右下腹部にしこりがある
- 嘔吐
- 貧血

1つ以上心当たりがある方は、一度、検査を。  
※がんがある程度大きくなるとあらわれない症状もあります。

大腸がんの症状は？

年1回は  
便潜血検査を  
受けよう

増え、60歳以降発症しやすくなる)、高齢化も要因の1つでしょう。  
予防には生活習慣の改善が肝心です。赤身肉は週に500gまでを目安に。他にも、11ページを参考にし、無理しない程度に生活を見直しましょう。

大腸がんは、早期は無症状のこともあります。進行すると自覚症状があらわれ、発生部位によってその症状は異なります。  
盲腸から横行結腸までは腸内の便が液状なので、がんによって腸管が狭くなっても症状が出にくく、かなり進行してから貧血や腹痛などの症状が出ます。  
一方、下行結腸から直腸までは便が固形になってくるので、がんが小さい段階でも便が引っかかり、腹痛

や吐き気などの症状が出やすくなります。  
肛門付近にがんができる

と、血便、便が細くなる、下痢と便秘を繰り返すなど、便通異常が生じるので、比較的早い段階で見つけやすくなります。

また、大腸がんはほかのがんに比べてゆっくり進行するので、治る可能性は高く、早期発見できればほぼ完治できます。

早期発見するには？

年に一度は便潜血検査(\*2)を受けてください。  
大腸壁にがんを含むポリープ(図2)ができること、便がそれらにあたってこすれて出血し、便中に血が混じることがあります。便潜血検査では、便中に含まれる微量の血液を検出できます。陽性の場合、「ただの痔かも」などと思わずに、消化器内科を受診して精密検査を受けましょう。

便潜血検査を受けていなくても、左上表のような症状があれば、消化器内科を受診してください。

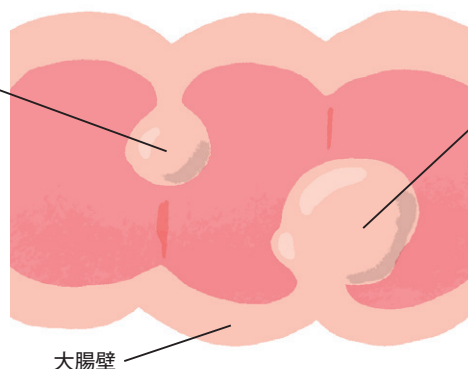
職場で定期健診を受けている方は、検査項目に便潜血検査が含まれているかどうか確認し、含まれていなければ追加してもらいましょう。会社勤めでない方は、近隣の健診センターやかかりつけ医に相談してください。40歳以上の人は、住民票がある市区町村で、年1回便潜血検査を受けられます。負担額は各市区町村によって異なりますが、無料または数百円〜千円ほどです。

とくに注意すべき症状はありますか？

まず、便秘です。「今まではきちんと定期的にお通じがあったのに、最近便秘がち」という場合は、要注意です。大きくなってきたがんが便の通り道を狭め、

図2: ポリープとは？

粘膜にできるイボ状のできもの。「腺腫」と呼ばれる良性腫瘍のことが多いが、「腺がん」などの悪性腫瘍であることも。



腺腫はがんになる可能性があるため、ある程度の大きさ(6mm以上)のものは内視鏡などで切除する。

ポリープができやすい人は、年1回は大腸内視鏡検査を受けましょう。

便が通過しにくくなっている可能性があります。同じ理由で、細い便が出ることもあります。

下血や血便も要注意です。鮮血便やドロツとした粘血便、黒色便など、出血の状態はさまざまです。痔や潰瘍性大腸炎(\*3)など、別の病気の可能性もあります。異常があるサインです。

前述したように、がんが盲腸から横行結腸までの間にできた場合は自覚症状が出にくく、腰痛や貧血、右下腹部のしこりに触れるなどの症状が出てきたときには、かなり進行している可能性があります。出血した場合も含めて、早めに消化器内科を受診しましょう。

## 内視鏡検査やCT検査で診断を確定

### 受診後は？

一般的には、大腸内視鏡検査を行いません。肛門から内視鏡(先端にビデオカメラがついた管)を入れて大腸の内部を観察し、がんやポリープ、炎症などを診断します。AIを用いて画像解析を行なう内視鏡もあり、より正確に診断ができるようになりました。組織の一部を採取して調べたり、ポリープや早期のがんが見つかれば切除も可能です。患者さんのなかには、腸内に極端に狭い部分があったり、肛門に炎症があったりして内視鏡を入れにくい方もいらつしやいます。そういう場合は、大腸CT検査を行いません。腸内に二酸化炭素を入れてふくらませた状態で撮影を行ない、3次元の画像を作成して病変を探します。病変が見つかった場合には、大腸内視鏡検査を追加

することもあります。大腸CT検査では組織の採取や切除はできませんが、診断精度は内視鏡検査と同等とされています。

## 持病や遺伝性の病気がある人は、若いうちから検査を

大腸がんにつながりやすい病気はありますか？

糖尿病の方は、そうでない方にくらべて、大腸がんの発症リスクが約2倍になります。また潰瘍性大腸炎やクローン病(\*4)も、発症からの期間が長いほど、大腸がんになるリスクが高くなります。

### 大腸がんは遺伝する？

家族性大腸腺腫症(\*5)と遺伝性のリンチ症候群(\*6)は要注意です。家族性大腸腺腫症の方は、放っておくと40歳までに約50パーセント、60歳で

90パーセント以上の確率で大腸がんになるといわれています。また、リンチ症候群の場合は、50歳未満で大腸がんや子宮体がんなどを発症することが多いようです。こうした病気の方が家族や親戚にいる場合は、世代を経るごとに発症年齢が若くなる傾向もありますので、10代や20代のうちから便潜血検査や大腸内視鏡検査を定期的に受けることをおすすめします。

### がんを診断されたら？

大腸がんの治療法には内視鏡治療、手術治療、薬物療法、放射線治療という4本の柱があります。手術治療は、10年ほど前は開腹手術が主流でしたが、今ではおなかを大きく切らない腹腔鏡手術やロボット支援手術などの低侵襲手術(\*7)が増えています。

次号では大腸がんの最新治療について紹介します。

## Q 大腸内視鏡検査の前に便を出すのがつらいです。上手に出すコツはありますか？

A 初めて受ける方は、医療機関の説明をよく聞いて、検査前の食生活や下剤の使い方を守ってください。過去に検査を受けたことがある方は、ご自分の体質を少なからず把握できていると思います。たとえば検査前

に便が出にくい方は、検査の数日前から下剤を内服したり、消化のよい食事に切り替えたりしています。困ったことがあれば、ご自分で判断せず、主治医や専門スタッフに相談してください。

\*3 大腸の粘膜にびらんや潰瘍ができる炎症性疾患。血便や下痢、腹痛などの症状がある。指定難病の1つ。

\*4 小腸や大腸の粘膜に慢性的な炎症を引き起こす炎症性腸疾患。指定難病の1つ。

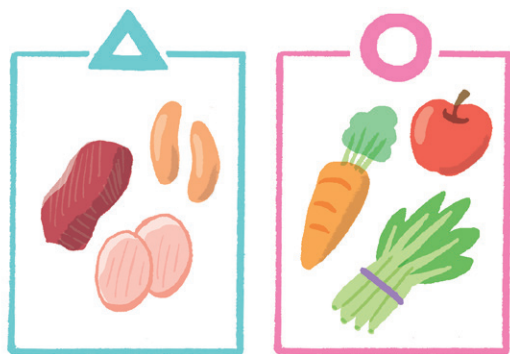


# 大腸がんを予防する生活習慣

## 食生活

動物性脂肪や赤身肉を食べすぎず  
バランスのよい食事を心がける

動物性たんぱくが赤身肉・加工肉に偏っている人は、鶏肉や魚のメニューを増やしましょう。赤身肉の摂取は週3回まで、1週間で合計500g未満に。1日400gの野菜・果物の摂取を心がけましょう。



## 適正な体重

肥満もやせすぎもがんのリスクを上げる  
ちょうどいい体重の維持を心がけよう

肥満は大腸がんの発症リスクを上げ、やせすぎはすべてのがんのリスクを上げるとわれています。適正な体重を維持しましょう。男性はBMI値(\*)21~27、女性は21~25が目安です。

\*Body Mass Index : 体格指数=体重(kg)÷身長(m)の2乗



## 運動

1日40~60分程度の  
軽い運動を習慣づけよう

18~64歳の方は、歩行などの軽い運動を1日60分程度、65歳以上の方は、買い物など日常の行動で1日40分程度は体を動かしましょう。これからの季節は、熱中症にくれぐれもご注意ください。



## 禁煙・節酒

喫煙者はなるべく禁煙を  
節度をもってお酒を楽しもう

喫煙や過度な飲酒は、大腸がんの発症リスクを確実に高めるとされています。禁煙と、節度をもった飲酒を心がけましょう(P.13の「1日あたりの飲酒量の目安」をご参照ください)。



## 大腸がん(予防・早期発見編)まとめ

1 無症状で進行することもある。便潜血検査で早期発見を

2 健康的な生活習慣で発症リスクを下げる

3 発症リスクを上げる病気にも要注意