



## シリーズ 感染症や疾病の予防

公立学校共済組合近畿中央病院  
第二外科部長

たけもと ひろよし  
武元 浩新

### 大腸がんとその予防

最近のデータで日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになるといわれており、がんは日本人にとって身近な病気となっています。これまでの日本では胃がんが最も多くの割合を占めていましたが、食習慣の欧米化に伴い、大腸がんが増加しており、2018年の統計ではがん罹患数において男女を合わせたの総数では最も多く、男女別では男性で前立腺がん、胃がんに次いで3位、女性では乳がんについて2位となっています。死亡数でみると男女を合わせたの総数では肺がんに次いで2位となっており、男女別では男性で肺がん、胃がんに次いで3位、女性では1位となっています。

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象としたこれまでの研究で、日本人のがんの予防にとって重要な、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因を取りあげ、「日本人のためのがん予防法」を定めました。このうち、「感染」以外は日頃の生活習慣に関わるものです。がんの発生を完全に予防することは不可能ですが、生活習慣

を改善することで、がんになる確率を低くしていくことが可能です。

今回は大腸がんの発生のリスクとなる生活習慣についてみていきます。

#### 1) 赤味肉と加工肉

赤味肉（牛、豚、羊など）や加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）の摂取は大腸がんの発生のリスクを高めるとの報告があります。

#### 2) 脂質

低脂肪食が大腸がん発生の抑制効果は認められませんでした。低脂肪食が大腸がん発生のもととなる腺腫の発生を抑制する傾向を示した複数の報告があります。

#### 3) 食物繊維、野菜および果物

食物繊維の摂取では有意なリスクの減少を認めたとある一方で、他の食事関連因子を考慮して統計解析を行うと差はなくなったという報告があります。また、果物と野菜摂取では、リスクを減少させる傾向が認められたという報告があります。さらに、興味深いことに、肛門に近い直腸やS状結腸のがんの発生は減ったが、上行結腸や横行結腸などの肛門から遠くにある大腸では差は認められなかったとあります。



#### 4) 牛乳

牛乳では飲む量（できれば250g以上）が増えれば発癌リスクが低下することが明らかとなっています。

#### 5) カルシウム

カルシウム摂取により大腸がん発生のリスクが低下したとの報告があります。

#### 6) アルコール

飲酒が大腸がんの発生リスクを増加させることは、明らかになっています。

#### 7) 喫煙

喫煙は様々ながんの発生のリスクになっていますが、大腸がんでも同様に喫煙により発生のリスクが高まることが示されています。

#### 8) 運動

運動の大腸がん発生に対する抑制効果を調べた観察研究では、ほとんどの研究で有意な抑制効果が示されていて、いずれもリスクを40%程度減らすと報告されています。適度な運動の継続により大腸がんの発生リスクを下げる事がわかっています。

#### 9) 肥満

体脂肪量が大腸がん発生のリスクと相関することは、これまでの種々の研究により報告されています。Body Mass Index (BMI) 値30以上の群ではBMI値25以下の群に比べて発癌リスクが1.19倍高まることが示されました。男女に分けた検討では男性で1.41倍、女性では1.08倍で、男性において高いリスク因子になることが明らかになっています。

※ BMI 値 (Body Mass Index : 肥満度)

$$= \text{[体重 (kg)]} \div \text{[身長 (m) の2乗]}$$

このような食物、生活様式、嗜好品(化学物質)、肥満などの生活習慣とともに慢性炎症、感染症、放射線などの環境要因により、遺伝子に変異が誘発され、癌化が促進されることがわかっていますので、このような大腸がんの発生リスクを高める環境要因を取り除くことが、がんの予防につながります。

Table 1. 大腸癌の危険因子および予防因子とエビデンス

食物, 嗜好品など	エビデンス
<b>危険因子</b>	
赤身肉, 加工肉	++
脂質	+
アルコール	++
喫煙	++
肥満	++
<b>予防因子</b>	
繊維, 野菜, 果物	++
牛乳	++
カルシウム	+
運動	++

高山哲治ら：大腸癌の予防 日消誌 2016;113:1168-1175 より引用

先に述べたように大腸がんは増加傾向にあり死亡数も多いですが、治療成績は5年生存率で71.4%と比較的良好です。しかし、肝臓や肺に転移がみられるようなステージ4になると20%前後となってしまいます。がんが発症することを完全に予防することは不可能ですので、がん検診を受診するなどして早期発見・早期治療をすることが重要です。

以上、大腸がんの発症リスクについて解説させていただきました。今回のお話が皆様の健康増進に少しでも寄与できれば幸いです。

