

「大腸がん」とは？

予防から治療までを知り元気に生きる

大腸がんでの死亡率は、がん全体の第2位、最近では罹患率(病気になる人)も増加しています。大腸がんは、とても心配な病気ですから、実際にどのような病気を理解しておくことも大切です。ここでは大腸がんの予防から治療までを解説します。



渡邊 一宏 (わたなべ かずひろ)
 公立学校共済組合 関東中央病院 光学医療診療科部長、
 健康管理科副センター長

日本消化器内視鏡学会指導医、同本部評議員。都立小石川高校・杏林大学院卒。2000年ニューイングランド・メディカルセンター (Boston)、2015年から現職(内視鏡部長)。新聞・雑誌などで、がん予防の啓蒙活動を行い、がん内視鏡治療では国内でもハイレベル。診療では組合員は身内と思いきな対応を心掛けている。

大腸がんの症状は？

- 初期では症状はほとんどない
- 便秘・下痢・腹痛・体重減少
- 便が細く、まだお腹に残っている感じ
- 進行すると便に血液が混じる

大腸がんは、30年以上かけての食生活(加工肉など)、喫煙、遺伝的傾向(両親や祖父母の大腸ポリープやがん)、年齢的变化(加齢とともにできてしまう)などが複雑にからみあい、通常50歳前後で発症することが多い病気です。ただし、がんは進行しないと自覚症状がありません。このため大腸がん検診は重要です。大腸がんスクリーニングの便潜血検査(目に見えない血液も反応する)が陽性の場合には、2次検査が大腸カメラになります。便潜血陽性は、便秘・下痢で腸粘膜が傷ついたりすることや、痔で肛門が切れたりすることでもなりますが、当然ポリープやがんでも陽性になります。便潜血陽性の人の大腸がんの割合は100人に1~2人程度と言われています。しかし、こすれなければ(※)陰性にもなり、進行大腸がんでも便潜血陽性率は80%程度なのです。40歳以上の方で、遺伝傾向がある、腹部症状がある場合は、便潜血陰性でも1度は大腸カメラ検査を受けることをお勧めします。この場合は当院 公立学校共済組合関東中央病院の人間ドック(健康管理科)がおすすめです。

※大腸ポリープやがんが便と接触することで血液が付着するが、接触しなければ付着しない

検査と治療について

1 大腸カメラ検査はどういうものか？

前日食事制限があり、当日食事はせず、2ℓの洗腸剤を午前中2~3時間くらいかけて内服し、すべて排便後に午後から検査します。全長1m20cmの大腸を80cmにたたみながら5分程度でカメラを挿入し、抜きながら15分で観察して終了する1日がかりの検査となります。

2 検査で大腸がんが発見されたら？

がんの大きさ・深さと転移の有無で治療法が異なります。早期がんであれば内視鏡的粘膜切除術(EMR)や高度な内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)での入院治療も可能です。当科でEMR治療は日帰りから1泊の入院です。ESD治療は、がんの大きさが2cm以上から消化管全周性も含め1週間の入院になります。このESD治療は、私自身、当院で14年間のキャリアがあり、比較的安定した治療になっています。治療内容は当院の光学医療診療科のホームページに詳しく書いてありますので興味があればご覧ください。また大腸がん予防・生活における注意点は「Kurashi+知恵」にあります。ご自身に無理のない範囲でお試ください。検診や人間ドックで便潜血検査・大腸カメラをうまく活用して元気で長生きをお願いします。何かありましたら当科にご相談ください。

◆関東中央病院光学医療診療科
<https://www.kanto-ctr-hsp.com/patient/department/kougakuiryo.html>



Kurashi+知恵! 自分でできる大腸がん予防

発がんするまで長期間かかります。今、急に何かをすれば予防できるものではありません。早期発見のためには検診や人間ドックですが、何か少しでも自分ができることはないのでしょうか? 国立がんセンターと米国内科学会と英国保険省の報告に私見を交えてまとめてみました。



□ 大腸がんリスク増加

- タバコと酒(必ず禁煙。お酒は1合以内で飲み過ぎはダメ)
- 加工肉と赤身肉(毎日のサラミなど加工肉や赤身肉の食事は避け、1日赤身肉70gまで、鶏肉や魚もメニューに)
- 肥満(BMI 男性21~27、女性21~25が目標。太り過ぎや痩せ過ぎにも注意、ただし急激な体重増減はしないこと)

□ 大腸がん予防

- 適度な運動(1日60分程度で、じんわりと汗をかく程度が良い)
- 食物繊維(これも適度に摂ること。でも摂り過ぎは、意味がない)



□ その他

- 胃がん予防には、ピロリ菌除菌と減塩

公立学校共済組合 関東中央病院「人間ドック」

当院は直営病院として、組合員とご家族の皆さまに対する質の高い医療を提供するとともに、健康管理のために人間ドックを実施しており、各診療科との連携により、予防から治療まで一貫したフォローを行っています。

▶ 今年度から新設された器官別健診Aコースの大腸内視鏡検査をお受けいただけます(自己負担1,000円税込)。

▶ 基本ドックの胃内視鏡検査(胃カメラ)は希望者全員にお受けいただけるようになりました。

また、組合員の皆さまにご利用いただける優遇制度もございます。

利用補助 ・1人3,500円を上限とするオプション検査の利用補助があります。

次の検査のうち1つが特別価格に! 肺CT検査(0円)、動脈硬化検査(0円)、内臓脂肪検査(1,404円税込)、骨密度測定検査(0円)、甲状腺機能検査(0円)

オプション割引 ・人間ドックのオプション検査が、一般料金の約20%割引されます。

交通費補助 ・人間ドック受診の交通費を90%支給します(年1回)。
 ・人間ドックの結果、再検査・精密検査が必要となった場合、交通費を90%支給します(年1回)。

【アクセス】

渋谷駅より… 東急田園都市線「用賀駅」下車、バスで約10分
 新宿駅より… 小田急線「成城学園前駅」下車、バスで約15分
 … 小田急線「千歳船橋駅」下車、徒歩で約15分

【お問合せ】

〒158-8531 東京都世田谷区上用賀6-25-1
 公立学校共済組合関東中央病院 健康管理係
☎03-3429-1171(代) 内線2123

