

今まで日本人に多かった胃がんなどの死亡率は、早期発見・早期治療により、年々低下傾向にあります。それにかわって増加しているのが**大腸がん**です。生活習慣を見直すとともに、自覚症状が出る前に検診を受け、早期発見していくことが大切です。

どんな人がなりやすい？

- ◆肥満 ◆脂っぽいものが好き ◆便秘がち ◆緑黄色野菜を食べない ◆お酒が好き
- ◆喫煙者 ◆血縁者に大腸がんにかかった人がいる ◆大腸にポリープができたことがある
- ◆潰瘍性大腸炎を患っている など



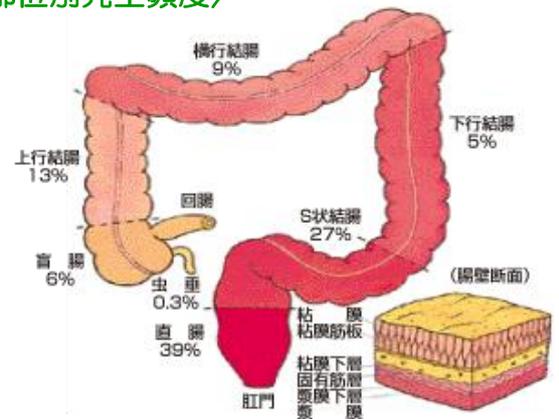
大腸がんの症状

(早期の段階では自覚症状はほとんどない)

- 血便・下血 ●体重減少
- 腹痛 ●お腹が張る
- 便が細くなる
- 下痢と便秘の繰り返し 等

大腸がんの60～70%は**S状結腸から直腸**に発生します。(右図参照)

〈大腸がんの部位別発生頻度〉



早期発見のために定期検診を受けましょう

大腸がんは、初期には自覚症状が少なく、なかなか見つけにくいものです。そこで積極的に受けたいのが定期検診です。40歳以上の方は年1回の定期検診を受けて、大腸がんの早期発見に努めましょう。

主な検査方法



便潜血検査；検診

便の中に血液が混ざっていないかを調べ、大腸内の出血の有無を調べます。がん死亡率を減らす科学的根拠があり、安全、簡単、安価な検査です。陽性の場合、さらに詳しい検査を受けます。

大腸内視鏡検査；精密検査

肛門から内視鏡を挿入し、直腸から盲腸まで調べる検査で、小さな病変を見つけることができます。その際、細胞を採り、それが悪性かどうかを診断することもあります。

大腸がんを予防しましょう

日本人を対象とした研究結果では、がん予防には**禁煙**、**節度のある飲酒**、**バランスのよい食事**、**身体活動**、**適正な体形の維持**が効果的といわれています。また、欧米型の食事は、脂肪が多いため発がん性物質がうまれやすく、食物繊維も少ないため便秘がおこりやすくなり発がん性物質が排出されにくくなります。

そのため、食物繊維を含む食品（豆類や海藻・野菜・きのこなど）を取り入れ、和食中心の食事を心がけましょう。



「早期がん」ならほぼ100%完治！

がんが早期がんの段階で見つければ、多くの場合は内視鏡検査で治療できます。とくに粘膜内がんであれば、ほぼ100%完治します。仮に進行がんでも発見が早いほど5年生存率は高くなります。

がんは1回の検診で見つからないこともありますので、**毎年定期的**に受診しましょう。また、検診と検診の間に発生して、急速に進行するがんもわずかながらにあります。血便、腹痛、便の性状や回数の変化など、気になる症状が続く場合は、次の検診を待たずに医療機関を受診してください。

