

がんから  
身を守る

大腸がん

和食中心の食事と運動、  
そして、がん検診が予防に効果的です

大腸がん増加の原因のひとつに、食生活の欧米化が挙げられます。発症リスクを下げるには、食生活の見直し、運動、そして早期発見のための検診が大切です。

監修／荒木葉子（荒木労働衛生コンサルタント事務所所長／医学博士）

早期発見ならほぼ  
完治が期待できる！

従来、大腸がん（結腸がん、直腸がんを含む）は欧米で多いがんでしたが、近年は日本でも増加の一途をたどっています。消化管である大腸は食べ物の影響を受けやすいため、肉食中心の欧米型食生活が主な原因と考えられています。

大腸がんの主な自覚症状は「血



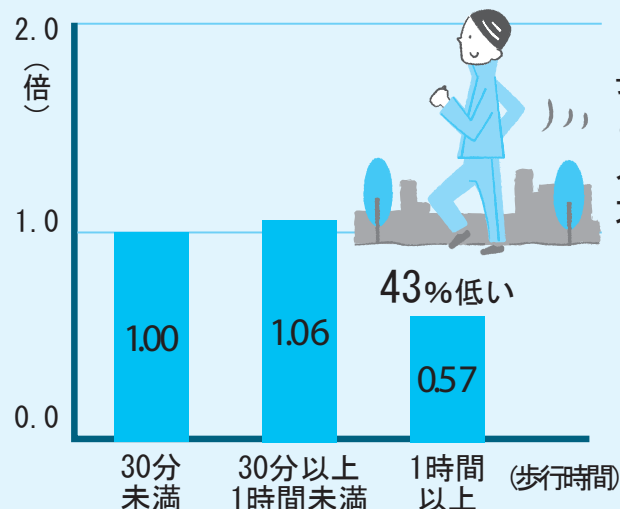
便」です。痔による出血と勘違いして放置するケースがあります。自己判断せずに医師に相談することが大切です。また、「肛門に違和感がある」「便秘と下痢を繰り返す」等の症状も見られますが、部位によっては自覚症状が出ないこともあるので要注意です。

大腸がん罹患率を見ると、男女ともに40歳代後半から増加し始め、高齢になるほど高くなります。がんによる死亡者のうち、大腸がんは全体では第3位、女性では第1位となっていますが、早期に見つかればほぼ完全に治すことができるといわれています。完治させるチャンス逃さないためにも、40歳を過ぎたら、年に一度は必ず大腸がん検診を受けましょう。

1時間以上の歩行で  
発症リスク低下

大腸がんを予防するには、動物性脂肪を控えめにするとともに、食物繊維の多い和食を心がけることが大切です。また、運動（生活

▼歩行時間と大腸がん発症リスクとの関連（男性）



【東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野論文「歩行時間と大腸がん発症リスクの関連について」（2007）に基づき作成】

活動を含む）には大腸がんの発生率を下げる効果があり、1日の歩行時間が1時間以上の男性は、30分未満の男性に比べ、発症リスクが43%も低いことがわかっています（上図参照）。

大腸がん検診では、まず「便潜血検査」を行って、便に血液が混じっているかどうかを調べます。陽性の場合はさらに調べるため、腸全体を内視鏡で見る「内視鏡検査」や肛門に指を入れて異常の有無を確認する「直腸指診」、X線で検査する「注腸造影検査」等の精密検査を受けます。最近は医療器具の進化により、痛みを感じることなく検査ができるようになりました。生活習慣の見直しと検診で、大腸がんを予防しましょう。