

「大腸がん検診」

食事の欧米化や運動不足などにより大腸がん罹患する人、死亡する人はともに増え続けています。大腸がんによる死亡率は、女性では第1位、男性は第3位ですが、早期に発見できれば完治の可能性の高いがんでもあります。しかし、初期には自覚症状がほとんどなく、見つけにくいことが死亡率を高めていると考えられます。大腸がんを早期に発見するためには、定期的な検診を欠かさないことが重要です。

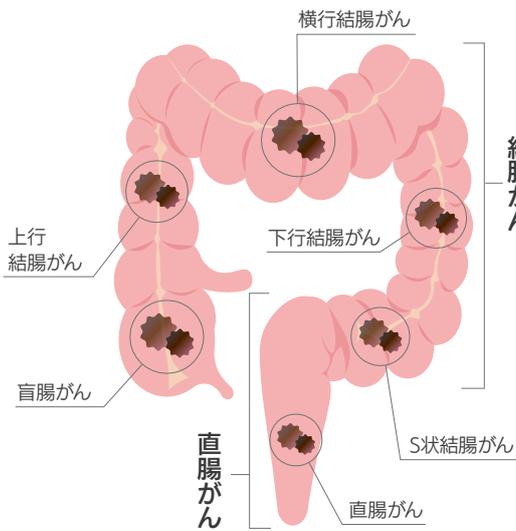
監修／津金昌一郎 国立がん研究センター社会と健康研究センター センター長

知っておこう！ 大腸がんの基礎知識

大腸は長さ1.5〜2mほどの臓器で、盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸からなる結腸と、直腸に大きく分けられます。これらの部位に発生

するがんを「大腸がん」といいます。なかでも日本人に多くみられるのは「S状結腸がん」と「直腸がん」です。また、大腸がんには、ポリープががん化して発生するものと、ポリープを経由せず、正常な粘膜から直接発生するものがあります。

結腸がん



●大腸がんの主な症状

- ・血便、下血
 - ・下痢と便秘をくり返す
 - ・腹部膨満感
 - ・腹痛
- など



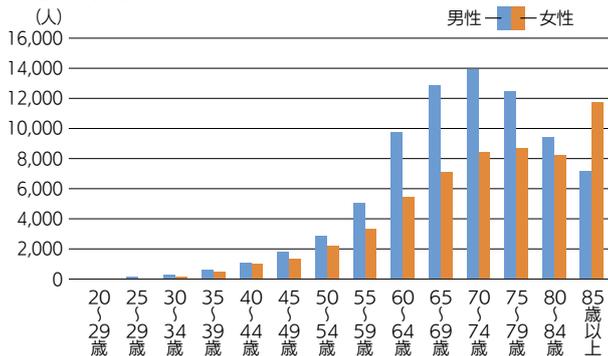
大腸がん検診の 対象となる人は？

大腸がんは比較的進行が遅く、早期に発見できれば、ほぼ完治が見込めます。しかし、早期にはほとんど症状がありません。また、がんが進行すると血便や下血、下痢や便秘をくり返すなどの症状が現れますが、血便や下血は痔と混同されやすく、発見の遅れにつながることもあります。少しでも気になることがあれば、すみやかに受診するとともに、定期的な大腸がん検診を受けることが大切です。

大腸がんは、男女ともに40歳を過ぎたころから増え始め、高齢になるほどリスクが高まります。そのため、大腸がん検診は40歳以上の人を対象に、年1回の受診が推奨されています。40歳になつたら、年1回の大腸がん検診を欠かさず受診するようにしましょう。

●年齢階級別・大腸がん罹患数

(2014年に新たに大腸がんとして診断された大腸がん)



※国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」を基に作成

生涯のうちに、日本人の約2人に1人ががんに罹患し、年間約86万人が新たにがんと診断されており、このうち約30%が就労世代(20〜64歳)であると推計されている。一方、我が国のがん検診の受診率は、胃がん(男性)46.4%、胃がん(女性)35.6%、肺がん(男性)51%、肺がん(女性)41.7%、大腸がん(男性)44.5%、大腸がん(女性)38.5%、子宮頸がん(過去2年)42.4%、乳がん(過去2年)44.9%であり、50%に届いていない。

がんの罹患率や死亡者の減少を実現するためには、避けられるがんを防ぐことが重要であり、喫煙、過剰飲酒等の生活習慣、ウイルスや細菌の感染等のがんのリスクの減少(1次予防)及び、がん検診(2次予防)の推進を図ることが必要である。

厚生労働省「職域におけるがん検診に関するマニュアル」(2018年3月)より抜粋

検診を受けることの **メリット** Merit

検診を受けることの最大のメリットは、大腸がんを早期に発見できることにあります。多くのがんと同様、大腸がんは進行するまでほとんど自覚症状がなく、早期の大腸がんの半分以上は検診で見つかっています。とりわけ、広く一般的に普及している便潜血検査2日法には、大腸がんによる死亡率を減らす科学的根拠が示されています。

一方で、便潜血検査の精度は100%ではなく、がんの診断に結びつかない場合もあります。それでも、検診は大腸がんを早期に発見する最も有効な手段であり、定期的な検診を欠かさないことが命を守ることに繋がります。

大腸がん検診で行う検査

一般的な大腸がん検診では、「問診」と「便潜血検査2日法」が行われます。

IBM健保組合では、40歳以上の希望者に便潜血検査2日法を提供しています。

問診

消化器に関する症状、これまでの病歴、過去の検診の受診状況などについて、問診項目があります。



便潜血検査2日法

大腸がん検診の基本的な検査です。大腸にがんやポリープがあると、便が腸内を移動するときに組織と擦れて血液が付着します。そこで、便潜血検査では、専用のスティックで便の表面をこすって採取し、その中に血液が混じっているかどうかを調べます。2日法といって同じ検査を2日間繰り返します。



大腸がんを直接見つける検査ではないため、2回のうち1回でも陽性だった場合は「大腸内視鏡検査」など、より詳しく調べる精密検査を受ける必要があります。痔からの出血だと思っても、大腸がんが発見されることは珍しくありません。

大腸内視鏡検査



肛門から内視鏡を挿入し、大腸の粘膜に生じた病変を直接観察する検査です。当日は絶食して、下剤を飲み、便を出し切った状態で検査が行われます。検査でポリープが発見された場合は、その場で切除する治療や、組織を採取して調べることもあります。最近では、検査の苦痛を緩和するために鎮静剤を使用する場合もあり、比較的楽に検査を受けることができます。

日常生活でできるがん予防

大腸がんの危険因子の多くは、生活習慣に潜んでいます。食生活では、動物性食品への偏り、特に赤肉（牛、豚、羊など）や加工肉（ハム、ベーコン、ソーセージなど）のとりすぎ、食物繊維の不足などが指摘されています。また、過度の飲酒や喫煙、肥満などもリスクになると考えられています。今一度、生活習慣を見直し、改善に努めましょう。

- 赤肉、加工肉のとりすぎに注意！
- 食物繊維を積極的にとろう！



- 節度のある飲酒を！

酒類	適量の目安
ビール	大びん1本 (633ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎	1合の2/3 (120ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)
ワイン	グラス2杯 (240ml)

- 喫煙者は禁煙を！



- 適度な運動を習慣にして肥満を改善！