

この病(病)気

知っておきたいこんなこと

このコーナーでは、当院医師がみなさんに知ってもらいたい病気についての様々な情報についてお知らせします。

第3回

大腸がんQ&A

内科医師 加藤 雅之

・大腸がんってどんな病気？

大腸がんとは文字通り大腸（盲腸・結腸・直腸の総称）にできるがんのことです。

日本における死因のトップはがんであることはよく知られていますが、その中でも大腸がんは年々増加の一端をたどり、今ではがんで死亡された方のうち、女性では1位、男性では3位となっています。原因としては様々のものがありますが、現代的な高カロリーの食事や長時間のデスクワーク、高齢化などの影響が大きいとされています。

しかし大腸がんは決して怖い病気ではなく、早期に見つけて適切な治療を受ければ大半は治る病気です。そのためには大腸がんについての正しい知識を得て、よく理解することが大切です。生活改善による予防に取り組み、検診を積極的に受診され、早期発見・早期治療に努めていただきたいと思います。

・大腸がんを予防するには？

残念ながら、大腸がんを完全に予防する方法というものはありません。しかしながら運動と食生活でなりにくい体づくりをすることは可能です。

まず、適度な運動をすることが大切です。実際に日常的に運動している人は、運動していない人と比べて大腸がんになる確率は50%くらいと言われています。意識して毎日1時間程度は歩く、休みの日は運動して汗をかいてみるなど心がけてみましょう。

次に食生活です。大切な栄養素としては、食物繊維が知られており、食物繊維の多いものとしては野菜、イモ類、豆類、海藻類などがあります。食生活が乱れがちな人は、1度食事内容を見直してみることも大切です。

・大腸がん検診とは？

大腸がんの検査というと、大腸を直接診察する検査を思い浮かべるかもしれませんが、大腸がん検診では便を検査することで、がんにかかっているかどうか調べることができます。また食事制限なども必要なく、自宅でできる簡単な検査です。

前述したように、大腸がんは早期に見つけて適切な治療を受ければ治る病気です。

しかしながら、早期のうちには自覚症状がないことが多く、症状が現れた時には既に進行している可能性があります。だからこそ、自覚症状がない時でも、1年に1度は大腸がん検診を受け、早期発見・早期治療に努めることが大切です。