暮らしの広場

がん克服へ【29】

■大腸がん編

工藤　明敏

生活様式の欧米化が原因

リスク増大

大腸は1・5～2㍍の長さの腸管で、図のように小腸の回腸に連続して盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸、肛門と続き便を排せつします。盲腸は退化した器官で、特別な働きはありません。

回腸から液状の便が、大腸を移動する間に水分やミネラルが吸収され、さらに小腸で消化しきれなかったたんぱく質や炭水化物を分解・吸収し、固形の便となります。

食事をしてから便が排せつされるまでには、通常24～72時間かかります。直腸は便を一時的にためておく働きをしています。肛門は括約筋によって閉鎖されており、直腸内に便がたまると括約筋がゆるんで便を排出します。

肛門を閉めてみてください。肛門が奥に引っ込むのが分かると思います。これは肛門をつり上げる筋肉もあるからです。直腸周囲には排尿、性機能を調節する神経があります。

国民栄養健康調査によると、日本人のエネルギー摂取量は増加し、機械化や交通機関の発達は運動不足をもたらし、これら生活様式の欧米化によって大腸がんは増加傾向をきたしました。

わが国では、年間に10万人以上が大腸がんにかかり、その数は胃がんに次いで多く、死亡数は肺がん、胃がんに次いで3番目です。ハワイの日系移民が日本人より大腸がん罹患率が高く、欧米白人と同レベルであることは知られています。

リスク因子で確実なものとして「アルコール飲酒」が挙げられます。特に女性では1合以上の飲酒で非飲酒者に比べて1・6倍のリスク上昇が認められています。

ほぼ確実な因子は「肥満」で、運動が大腸がんの予防要因としてあげられます。「喫煙」も可能性があり、大腸がんの前がん病変である大腸腺腫は喫煙の関与が強いといわれています。

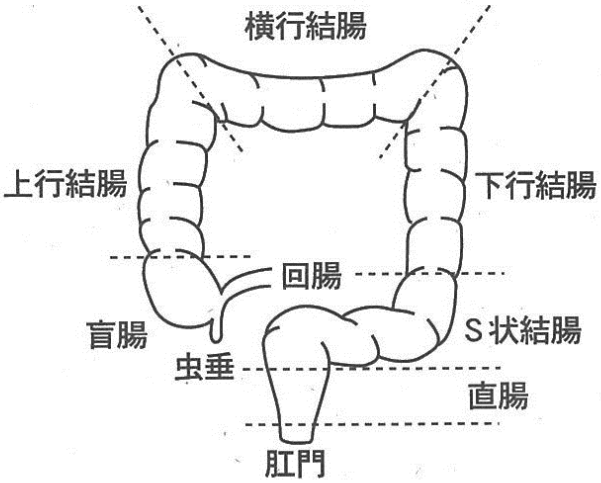
大腸がん予防にはリスク因子を避けるとともに、予防因子を無理のない範囲で取り入れていく姿勢が大切です。急に無理な運動をしたり、高価なサプリメントで特定の栄養素を取ることは必要ありません。

（阿知須共立病院診療部長、外科部長）

＝第2火曜日に掲載

大腸がんと関連する要因

証拠としての確実性	予防要因	リスク要因
確実		アルコール飲酒
ほぼ確実	運動	肥満
可能性あり	コーヒー、カルシウム	喫煙、加工肉
データ不十分	野菜、果物、イソフラボン、ビタミン、カロテノイド、食物繊維、ニンニク、肉、魚、牛乳、乳製品	



小腸から続く大腸は肛門まで約2㍍で、盲腸には小指くらいの大きさの虫垂という袋がつながっている。盲腸の手術とは虫垂切除のこと