

健保だより122

新電元工業健康保険組合
理事長 大西 高弘

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

★大腸がん★

日本人のがんでもっとも罹患数が多い大腸がん。がんによる死亡数も、女性で第1位、男性で第2位です。近年では、世界的に若年層（50歳未満）での発症が増えており、日本も例外ではありません。大腸がんのおもな原因は、食の欧米化や肥満、飲酒、運動不足などで、生活習慣との関連が深いのが特徴です。初期はほとんど症状がなく、下痢や便秘を繰り返す、血便が出るといった症状が現れるころには、すでに進行している可能性が高まっています。大腸がんは、早期に発見し治療できれば治癒率は90%以上ですが、進行がんになると治る可能性は大幅に低下します。

★症状がないからこそ検診を受けることが大切です★

国は40歳以上を対象に、年1回の大腸がん検診を推奨しています。大腸がんやポリープがあると便に血液が混じることがあるため、まず便潜血検査でふり分けをします。便に混じる血液には、目でわかる「肉眼的血便」と、検査しかわからない「顕微鏡的血便」があります。そのため、目視で血液が確認できないからといって、異常がないとは限りません。陽性の場合は、精密検査として大腸内視鏡検査を行います。痔や良性ポリープが原因のこともあるため、適切に対処するためにも必ず検査を受けましょう。

★大腸がん検診の内容★

～一次検査 便潜血検査～

2日分の便を採取し、便に血液が混じっていないかを調べる検査。大腸がんやポリープによる大腸内のわずかな出血の有無を調べるのが目的です。2日分のうち1日分でも陽性だった場合は、大腸内視鏡検査などによる精密検査が行われます。

～精密検査 大腸内視鏡検査～

肛門から内視鏡を挿入し、大腸がんや将来がん化するポリープの有無を直接確認し、必要に応じて、その場で削除も可能です。検査時間は一般的に10～30分程度。家族歴がある人や50歳以上の人は、便潜血検査が陰性でも一度受けておくとうれしいです。

★加工肉・赤肉や飲酒が発症リスクを高める★

大腸がんは生活習慣とかかわりが深く、食事では特に加工肉や赤肉、飲酒が危険因子です。加工肉や赤肉は発がんを促す二次胆汁酸を増やすとされ、加工肉を毎日50gとると発症リスクが約18%上昇するという調査も。飲酒では1日に純アルコール20g程度（週150g）以上をつづけるとリスクが高まります。

☆CHECK☆

食物繊維は二次胆汁酸を吸着・排出する働きがあるため積極的にとりましょう。また飲酒は食道がんや胃がんのリスクを高めるため、なるべく控えましょう。

以 上

参考文献：すこやかファミリー7月号