

あなたの街の
ドクターが
アドバイス



食事や運動不足など、生活習慣を
見直してみましよう

大腸がん予防のために心がけること

大腸がんにかかる割合は、40歳代から増加し始め、高齢になるほど高くなり、女性のがん死亡原因の一位となっています。しかし、医療の進歩が目覚ましい昨今、早期発見できれば治療率が高いことも大腸がんの特徴です。早期発見のために検診や大腸カメラ検査を受けることはもちろん大切ですが、今回普段の食生活と大腸がんの関係について触れたいと思います。

日本人に大腸がんが増えたのは、食事の欧米化によって脂肪や肉類を食するようになったことに加え、運動不足からそのリスクを高めたといわれています。脂肪の中でも動物性脂肪、肉類の中でも赤身肉（動物性たんぱく）や加工肉を頻繁に多く摂取していると大腸がんのリスクを高めます。また、運動不足に陥ると腸管の動きが悪くなり、大腸に留まる便の滞留時間が長くなります。細菌や発がん物質が大腸がさらされる時間が増すことにもなるのです。肥満体質の方や毎日多量に飲酒される方も大腸がんにかかりやすく要注意です。

一方、食物繊維や野菜、果物をたくさん摂るアフリカ人が、欧米人と比較して大腸がんの発生率が低いことから、食物繊維は大腸がん予防要因の一つと考えられています。食物繊維は、腸内の嫌気性菌の繁殖を抑制し、便量を増加させます。便の大腸通過時間を短縮させ、便内の発がん物質を希釈させることにより、大腸がん発生を抑制できるのです。また、カルシウムや魚に含まれる不飽和脂肪酸は、がん発生を抑制する可能性があることも分かっています。食事や運動を含めた生活習慣の見直しと改善は、病気予防のための基本であり最も重要なことです。ひとつしかない大切な自分の体のために、できることから少しずつ、ぜひ取り入れてみてください。

今回のドクターは



いし胃腸科内科
院長

石 忠明 先生

岩手医科大学卒。日本内科学会
会専門医、日本消化器病学会
会専門医、日本消化器内視鏡学
会専門医