

# 総合健診センター がん予防だより

第21号 平成28年6月 公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団 発行

〒470-1101 豊明市沓掛町石畑142-20 TEL 0562-92-9011 FAX 0562-92-9013 <http://www.aichi-kenko.or.jp>

## シリーズ がん予防トピックス 18



### 田島 和雄 先生

愛知県がんセンター名誉所長  
三重大学医学部客員教授

◀ 国際対がん連合理事のジェフ・ダン氏（オーストラリア）との富士山登頂時のスナップ写真（2014年夏）

## 日本で減らない大腸がんを予防するには？

### はじめに

最近のがん統計を見ますと大腸がんの死亡率が肺がん、胃がんに次いで3位、特に女性では大腸がんが1位を占めております。大腸がんだけで毎年5万人弱の日本人が死亡しており、2011年には胃がんの死亡数を超えております。大腸がんはかつて欧米諸国に多いがんと認識しておりましたが、欧米先進国においては大腸がんの予防対策が効果を上げてきて減少傾向を示しております。一方、日本では未だに減少していません。表に見られるように大腸がんの致死率は4割弱と決して高くはないので、あらためて一次予防と二次予防の両対策の重要性について言及してみます。

### 一次予防対策

大腸がんの発病にはいくつかの要因が挙

げられておりますが、第一に、運動不足を取り上げたいと思います。持続的な有酸素運動など健康運動によるがん予防効果については以前に紹介しましたが、特に、大腸がんの多かった米国で最初に問題となったのが運動不足による発病危険度の増加であります。1984年に米国から報告された論文「座位で一日中仕事をする人は結腸がんの危険度が60%高くなる」が大きな反響を呼びました。その後、世界各国の疫学研究においても運動が大腸がん予防に有効であることを示しております。第二に、食生活習慣では赤肉類、特に加工肉の取り過ぎが危険要因として指摘されており、一方では、食物繊維や緑黄野菜は危険度を下げる可能性が示されております。第三に、アルコール飲料の取り過ぎも危険度を高めます。要は、上記のような大腸がんの危険度を下

げる生活習慣を日頃から取り入れ、大腸がんの発病危険度を下げていく努力が必要でして、当然のことながら発病率を下げれば死亡率を下げることも出来ます。

## 二次予防対策

大腸がんが発生してくる自然史（プロセス）はかなり分かってきました。多くの大腸がんは大腸腺腫から長い潜伏期を経てだんだんと悪性化し、臨床的に認められるがん腫となっていきます。だから定期的ながん検診により、大腸ポリープ（腺腫ないし腺腫内がん）や早期がんの段階で発見し、治癒可能な時期に治療をすると効果的です。大腸腺腫や早期がんでも出血しやすくなり、肉眼では認められませんが便潜血反応により陽性となることがあります。大腸がん検診で便潜血反応が陽性になりますと、痔などがん以外の病変からの出血も考えられますが、専門医を受診して大腸のX線検査（注腸検査）や内視鏡検査などを受けることを勧めます。今や大腸がんの5年生存率も60%以上と改善されており、早期がんの段階で切除すれば90%以上は助かります。また、最近では大腸内視鏡も苦痛なくでき

るようになり、早期のがんであれば内視鏡や腹腔鏡による病巣切除も可能となりました。大腸がんも進展していきますと開腹手術や人工肛門の設置など、日常生活の質も低下してきます。大腸がんは胃がんとともに、子宮がん、乳がん、前立腺がんのように早期発見・治療（二次予防）による死亡率低減が可能になりつつあります。

## 大腸がんの化学予防

四半世紀前から米国を中心に、化学物質を用いてがんの発生危険度を低下させる化学予防が試みられるようになりました。その典型的な例は、100年以上も前に世界中で一般的に用いられてきた安価な消炎鎮痛剤であるアスピリンが、血小板の機能抑制作用による塞栓防止に働くということで心筋梗塞や脳梗塞の予防に用いられるようになり、さらに、それは大腸がんの予防にも繋がるという研究報告がなされました。アスピリンが大腸がんの予防作用を示すメカニズムは、大腸内の消炎作用のみならず、大腸の免疫抑制物質であるプロスタグランジンE2の産生に必要な酵素であるCox1やCox2を阻害し、大腸の腫瘍細胞増殖を

表

	罹患数	死亡数	致死率	効率的対応策
全部位	851,523	368,103	0.43	
子宮がん	26,741	6,428	0.24	早期発見で
乳がん	79,472	13,240	0.17	も対応可能
前立腺がん	78,728	11,507	0.15	(効果的検診)
食道がん	23,119	11,576	0.50	早期発見と
胃がん	132,033	47,903	0.36	一次予防の
大腸がん	124,921	48,485	0.39	対応が必要
肝臓がん	43,840	29,543	0.67	現時点では
胆嚢・胆管	23,606	18,117	0.76	一次予防と
膵臓	33,095	31,716	0.96	先進的治療
肺がん	111,858	73,396	0.66	の対応必要

出典：国立がん研究センター（平成27年版）

抑制する免疫機能を賦活するためと説明されています。英国ではアスピリンによる大腸がん予防研究が世界に先駆けて実施されており、日本でも大規模な予防介入研究が実施されています。近い将来には予防効果を示す科学的根拠となる研究成果が期待されています。

## おわりに

大腸がんの一次予防には、食習慣や身体活動を含むライフスタイルの改善が重要で、

発がん危険度の高い集団の場合には化学予防も考えるべきです。がんの一次予防が二次予防に優ることは言うまでもありませんが、一次予防も完全とは言えず、大腸がんの場合には早期発見治療による二次予防も効果的です。大腸がんの多くはポリープ状の病巣から、長い潜伏期間を経て発生しますので、早期発見・治療は非常に有効です。中高年になったら積極的に大腸がん検診を受け、乳がん・子宮がん、前立腺がんなどに致死率を減らしましょう。