

## 所長の部屋



### 所長のひとことアドバイス

#### 大腸癌を防ぐ

[2017年1月]

日本人の死亡原因の1位は癌ですが、その中で大腸癌は男性の3位、女性の1位を占めています(2014年データ)。大腸癌にかかる人は、高齢化に伴い今後も増加するでしょう。では、どうすれば大腸癌にならずに済むでしょうか？

大腸癌になりやすい人の特徴を6つ挙げます。①タバコを吸う人。喫煙の本数×年数が多いほど、大腸癌を含む多くの癌の危険性が増します。②お酒を多く飲む人。アルコールにして1日約40g(日本酒で1合半、ビールで700ml)以上は要注意です。③肥満の人。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が25以上だと要注意です。④運動をしない人。スポーツが出来なくても、なるべく歩く、階段を上げる、など小さな努力の積み重ねが大切です。⑤野菜をあまり食わず、動物性脂肪を多く食べる人も危険とされています。

そして最も影響の大きいのが⑥高年齢です。大腸癌の頻度は、40歳頃から高くなりはじめ、高齢ほど高くなります。しかし年を取ることは避けようがありません。そこで癌検診です。毎年1回、2個の検便を調べるだけでも有効です。2個のうち1個でも陽性に出たら、医療機関を受診し大腸内視鏡検査を受けて下さい。他の癌検診よりも高頻度に癌が見つかります。小さなポリープなどは、検査同日に切除してくれる病院や医院が多くなりました。検査の苦痛は一般に言われている程ではないと思います。どうぞ大腸癌を防ぎ、元気に長生きして下さい。