健康 経営者・従業員のための ひとくちメモ

（公財）福井県健康管理協会
がん検診事業部長　松田　一夫

３月は大腸がん月間

３月は大腸がん月間

大腸がんは、世界中で多くの人が罹り、多くの命を奪います。そこで米国を始め多くの国では毎年３月を大腸がん月間に定め、大腸がんの予防や検診の重要性を訴えています。

日本における大腸がん

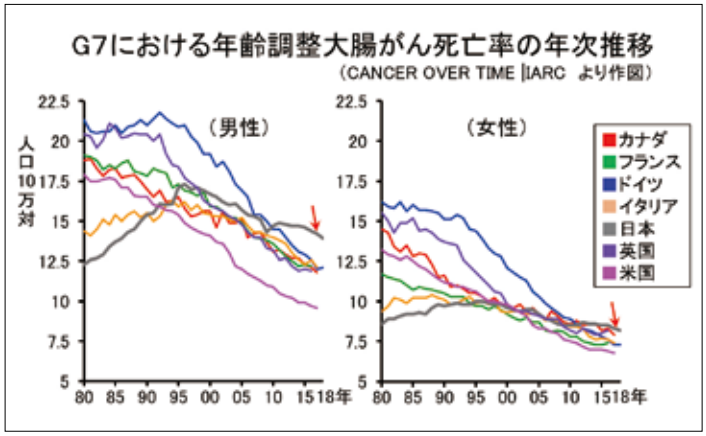
２０２１年の大腸がんによる死亡者数は、男性は２８，０８０人で肺がんの５３，２７８人に次いで２番目に多く、女性では２４，３３８人でもっとも多くなっていました。また２０１９年に大腸がんと診断されたのは男性が１１６，００４人、女性が８３，０９５人で、日本人がもっとも多く罹るがんは大腸がんです。

大腸がんの原因

これまで言われてきた食生活の欧米化は大腸がんの主な原因ではありません。確かに牛肉・豚肉を多く食べると大腸がんに罹りやすいのですが、日本人はそれほど多くの肉を食べてはいません。代わって、大腸がんの一番の原因は加齢です。加齢以外に男女共通の大腸がんの原因はタバコであり、男性では飲酒と肥満も大腸がんの危険性を高めます。

Ｇ７諸国の大腸がん死亡率

大腸がんは加齢とともに増えるため、各国の年齢構成を世界人口で補正した「年齢調整大腸がん死亡率」で日本と諸外国を比較すると、米国の大腸がん死亡率が著明に減少しているのに対して、日本の死亡率減少は緩やかで、日本の大腸がん死亡率はＧ７でもっとも高くなっています。



大腸がん検診と予防法

米国で大腸がん死亡率が著明に減少したのは大腸がん検診の効果です。米国では10年に１回の大腸内視鏡検査がもっとも多く行われ、受診率は60％を超えています。一方、日本で大腸がん検診として行われている便潜血検査の死亡率減少効果は確実ですが、国民生活基礎調査による２０１９年の受診率（40～69歳）は44・２％に過ぎません。また、便潜血陽性となっても３割の方が精密検査を受けていません。これでは便潜血検査による大腸がん検診が本来の威力を発揮しません。

大腸がんで命を落とさないため、40歳になったら毎年、便潜血検査を受けましょう。職場で受けられない方は市町の検診を受けられます。また、「便潜血陽性」となれば、必ず大腸内視鏡による精密検査を受けましょう。将来的には便潜血検査に加えて生涯に１回の内視鏡による大腸がん検診が開始されると思います。

３月は大腸がん月間です。大腸がんを予防するため、禁煙、酒を飲み過ぎず、肥満防止に努めましょう。