



## 大腸がんの予防と検診

3月は大腸がん啓発月間です。2020年に全国で新たにがんと診断された人のうち、最も多いがんは**大腸がん**で、**147,725人**でした。

### ■ 大腸がんについて

大腸がんの発生要因は、**喫煙、飲酒、肥満**などの生活習慣や、**遺伝的な体質**です。

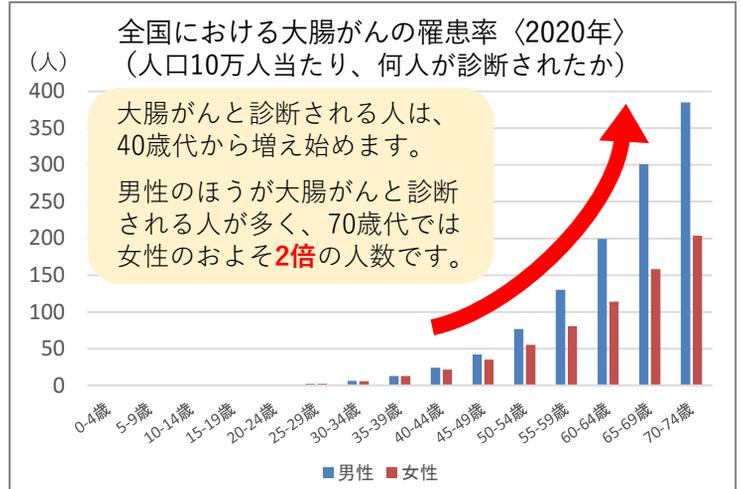
〈症状〉

**早期の段階は自覚症状がほとんどなく、進行すると症状が出る**ことが多くなります。

便に血が混じる、便秘や下痢、便が細くなる・残る感じがする、おなかが張る、めまいがする、等の症状があります。

〈治療〉

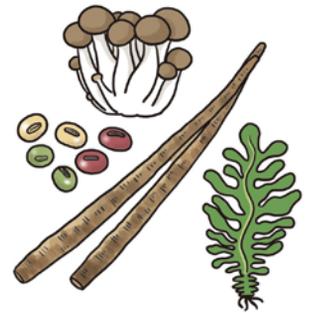
内視鏡による切除、手術、化学療法、放射線療法があり、がんの進行具合や体の状態により異なります。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録) 全国がん登録罹患データ (2016年～2020年)

### ■ 大腸がんを防ぐ生活習慣

- ① **禁煙、節酒、適正体重の維持**をして大腸がんになるリスクを下げましょう。
- ② 加工肉や赤肉は食べ過ぎないようにし、バランスの良い食事をしましょう。野菜、海藻、豆、きのこなどの**食物繊維を含む食品**は、大腸がんの予防に効果的です。
- ③ **運動**も大腸がんの予防に効果的です。エレベーターを使わずに階段を使う、ウォーキングをするなど活動量を増やしてみましょう。



### ■ 大腸がん検診を受けて早期発見

国の指針では、**40歳以上**の方が推奨されており、**1年に1回**受けるのが良いとされています。大腸がん検診の内容は**問診**と、2日分の便を採取する**便潜血検査**です。

#### ◎次のようなときは必ず受診しましょう

- ・大腸がん検診の結果、「**要精密検査**」「**要受診**」と判定が出た方は早めに受診
- ・**便に血が混じる、便やお腹の症状、めまいが続く**方は、次の大腸がん検診のタイミングを待たずに受診



#### 【引用・参考】

- 1) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録) 全国がん登録罹患データ (2016年～2020年)
- 2) 国立がん研究センターがん情報サービス 大腸がん