

# 日ごろの注意で大腸がん予防



尾田胃腸内科・内科 院長・医学博士  
**尾田 恭氏**

おだ・やすし 1987年熊本大学医学部卒業。国立がんセンター中央病院、同東病院を経て、1997年熊本地域医療センター内視鏡部医長。2002年服部胃腸科副院長、2005年同院長。2009年9月尾田胃腸内科・内科を開業。2007年から熊本大学医学部消化器内科非常勤講師も務める。

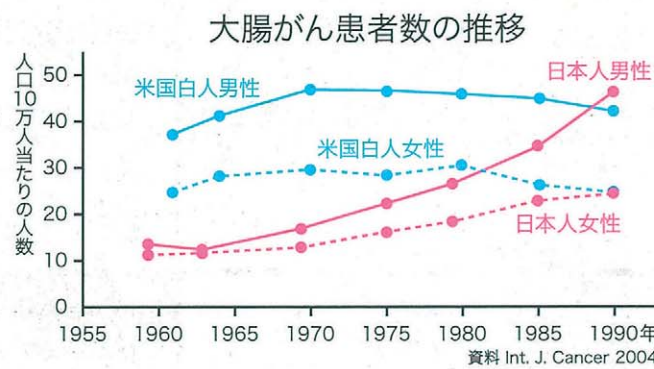
新鮮な野菜や果物には、多くの微量物質（フィトケミカル）が含まれていることが分かってきました。それらがビタミンやミネラルなどと総合的に作用して、がん予防効果を発揮しているようです。そして、加工した野菜や果物からは、時間の経過とともに微量物質

## 微量物質の働き重要

が消失することも分かっています。つまり、野菜や果物は、新鮮なうちに摂取することが重要、というわけです。また、男性では特に、日ごろの運動量が少ないか、糖尿病体質であるほど、大腸がんになりやすいという報告もあります。大腸がんに対しては、予

防とともに検診による早期発見も大事です。推計では、検診で推奨されている毎年の便潜血検査で、大腸がんによる死亡が6割抑制できます。また、定期的な大腸内視鏡検査で、大腸がん発症を6割抑制し、大腸がんによる死亡を9割抑制できるとされています。生活改善による予防とともに、集団検診や健康診断を心掛けたいものです。

日本人の大腸がん増加の背景には、日本人の生活や生活習慣の変化が影響しているようです。それを裏付けるのが、戦前、ハワイやカリフォルニア州に移住した日本人移民の2世、3世のデータです。彼らの食生活や生活習慣は西洋化し、米国在住の日系人に大腸がんが急増しました。その大きな要因に、肉の摂取量の増加がありました。1980年代、米国日系人の大腸がん発症率は、米国白人の1.5倍に達しました。また、米国の日系人を追いかけるように、日本に住む日本人にも大腸がんが増加しています（グラフ参照）。1990年代、日本人の肉の摂取量は米国人の3分の1程度であるにもかかわらず、日本人の大腸がん発症率が米国白人と並びました。現在では、日本人女性のがん死亡の第1位が



健康寿命の延伸を目指す国民運動「健康日本21」では、1日に350g以上の野菜摂取や運動習慣の継続などを推奨しています。まずは、新鮮な野菜や果物をサラダや生ジュースなどで、たくさん取ることから始めてはいかがでしょうか。

大腸がんとなっています。食事の内容と大腸がんの関係についての研究がなされた結果、日本人は肉食、特に赤肉（牛肉や豚肉）の影響を白人よりも受けやすいことが分かっています。ただ一方では、肉食による良質の動物性たんぱく質の摂取が、現在の日本人の長

寿に寄与しているとも言われています。米国では日本とは逆に、大腸がんの発症者が減っています。その背景には、「野菜果物1日5皿・運動促進キャンペーン」が、国内で大々的に宣伝されている影響もあるかもしれません。つまり日本人は、肉食の増加に比べ、野菜や果物の摂取量が少ないことが重要なポイントです。

「野菜果物1日5皿・運動促進キャンペーン」が、国内で大々的に宣伝されている影響もあるかもしれません。つまり日本人は、肉食の増加に比べ、野菜や果物の摂取量が少ないことが重要なポイントです。

## 新鮮な野菜果物食べ バランスよい食事を

この40年間で日本の大腸がん発症者は4倍に増加。中でも女性のがん死亡の第1位が大腸がんです。これをいかに予防し、早期発見につなげればいいのか、大切なポイントを尾田胃腸内科・内科の尾田恭先生に聞きました。

### 尾田胃腸内科・内科

院 長 尾 田 恭 日本消化器内視鏡学会認定指導医

●診療科目 胃腸内科・内科・内視鏡内科・内視鏡外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30～午後0:30	○	○	○	○	○	○
午後3:00～午後6:00	○	○	○	○	○	○

～午後3:00  
～午後7:00

診察・検査は毎日実施（○火、金の午後は内視鏡手術を優先させていただきます）

●休診日 日曜日・祝日・土曜日の午後

交通センター 代々橋 産業道路 公園 南熊本大通

熊本城 熊本市役所 熊本大病院 熊本大医学部 JA熊本市本店 尾田胃腸内科・内科

お車でお越しの際は、JA熊本市駐車場の「ACTY熊本」の駐車場をご利用ください。（無料券発行）

〒860-0812 熊本市南熊本1丁目9-25 ACTY熊本2F FAX096-375-0029

TEL096-375-0028 (診療予約番号)