



大腸がんは減らせます

～その手段を使わない手はありません。ぜひとも検診を～

プロフィール

公益財団法人日本対がん協会 がん検診研究グループ マネジャー

こにし ひろし
小西 宏

関西大学法学部卒。産経新聞社を経て朝日新聞社入社。東京本社科学部等で原稿や医学を取材。科学医療部デスクを経て2008年9月に日本対がん協会広報担当マネジャー。16年3月より現職。東京大学大学院医学系研究科生物統計学分野客員研究員。



日本人に増え続ける大腸がん

日本人が患う最も多いがん、それが大腸がんです。日本人のがんの代表的存在だった胃がんが減少傾向にあるのに対し、大腸がんは増え続け、2012年に最も多くなり、さらに増え続けています。（国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」全国がん罹患モニタリング集計。）

胃がんの減少は、原因となるピロリ菌に感染している人の多い高齢世代が徐々に減少し、感染者の少ない世代が増えていることが関係しています。

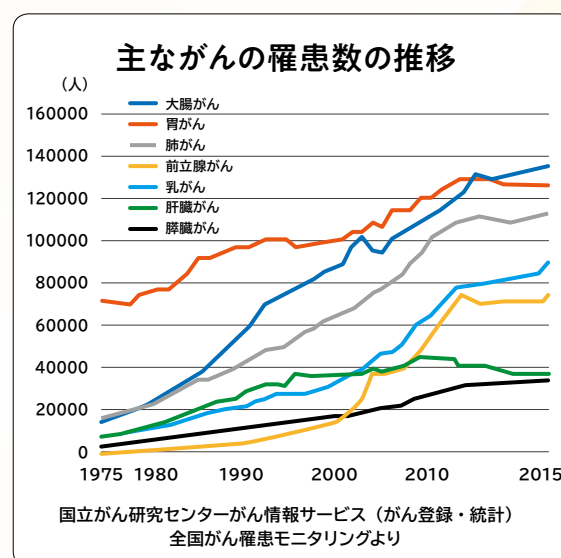
大腸がんが増えている大きな理由の一つは、「加齢」、すなわち年をとることですが、胃がんとはピロリ菌のように、これだ、という理由は見つかっていません。食事や運動などの生活習慣が関係している、としか言いようのないのが実情です。じゃあ、増えるに任せておくしかないのでしょうか。決してそんなことはありません。

大腸がん対策が功を奏している国があります。アメリカです。

アメリカとの比較で見えてくること

5万1420人と5万3200人——大腸がんで年に亡くなる人数の日米比較です。**5万1420人**は日本での大腸がんの死亡者数（2019年、厚生労働省人口動態統計）、**5万3200人**はアメリカでの死亡者数（2020年、アメリカ対がん協会推計）。

罹患数は、日本は15万3189人（2017年、がん登



録速報）で、アメリカは14万7950人（2020年、アメリカ対がん協会推計）で、アメリカの方がやや少なくなっています。

人口は、アメリカが約3億2700万人、日本は約1億2700万人（ともにWHO世界保健統計2020年版）。アメリカの方がざっと2.6倍も多いのですが、大腸がんの罹患率、死亡者数は日本とほぼ同じ、つまり、単純計算すると日本のほうが2.6倍、大腸がんの死亡率が高いということになります。罹患率は日本の方がやや高いかも知れません。

高齢化は日本の方が進んでいるとはいえ、この数字を聞くと多くの方が驚かれます。先ほど、食生活が影響していると述べましたが、肉、とくに牛肉（赤肉）が大腸がんのリスクを上げることが国立がん研究センターの研究でも明らかになっています。アメリカ人の方が肉をたくさ

ん食べるだろうことは想像に難くありません。ところが大腸がんは減っているのです。

その理由に、大腸がん検診が挙げられています。2000年に**38.2%**だった受診率が2018年に**66.8%**に上昇（米疾病管理センターのデータ）。アメリカ対がん協会は「検診で見つかるポリープをとる」ことで、大腸がんが減っていると指摘しています。

日本の大腸がん検診の受診率は、と言いますと、男性が**47.8%**で、女性は**40.9%**（ともに2019年国民生活基礎調査）。2010年の28.1%、23.9%からみると大きく伸びてはいますが、アメリカが2005年に47%だったのと比べますと、10年以上、後れを取っていると言わざるを得ない状況です。

アメリカと比べて日本が駄目だ、と言いたいわけではありません。良いところがあれば、素直に認めて日本に合わせる形で導入すればいいということです。アメリカも低かった検診受診率をこの20年で伸ばした。日本もそれを真似ようと言いたいのです。

早期発見のために検診受診を！

大腸がんの治療法は近年ずいぶん進歩しました。早期に対する内視鏡治療が普及。進行の程度にもよりますが、開腹手術をせずとも腹腔鏡手術による治療成績も向上しています。抗がん剤治療、分子標的治療薬も開発され、様々な使い方が工夫されています。

5年相対生存率は、Ⅰ期だと**98.8%**、Ⅱ期で**90.3%**、Ⅲ期でも80%以上となっています（全国がんセンター協議会HPより）。とにかく早期発見。大腸がん治療の基本はこの点にあります。

がん検診が対象とするがん一般に言えることですが、大腸がんも比較的進行が遅いとされます。厚生労働省ががん検診の指針に盛り込んでいる「年に1回の便潜血検査」が、非常に簡便かつ受診者に侵襲のない検査としてお勧めです。ほかの検診では、放射線を使ったり（胃・肺・乳）、細胞を採取したり（子宮頸）するなど、

体に負担がありますが、唯一、大腸がん検診は、体外に排出したもの（便）を調べるわけですから、理想的な方法だと個人的に思っています。

大腸がん検診

注意しなければならない点もあります。採便したら、提出するまで容器を「**冷暗所**」に保管しておくことです。便の中に出血を意味するヘモグロビンがあったとしても、温度管理が不適切だと壊れてしまっていてきちんと検査できない可能性があります。もちろん便潜血検査には限界があります。もし大腸がんが発症していたとしても、うまく検出できないこともありますし、逆に異常がないのに、「陽性（要精密検査）」と判断されることもあります。

大腸がん検診のポイントは、40歳になったら毎年、便潜血検査を欠かさず、もし「陽性（要精密検査）」と判定されたら、必ず精密検査を受けること、です。大腸がん検診では他のがん検診に比べて精密検査を受けない人が多い傾向にあります。精密検査を受けていないのは、せっかくの発見の機会を自ら放棄しているのと同じです。検査は大腸内視鏡検査、大腸CT検査などです。精密検査を受けに行った医療機関で「検診で陽性だったのが間違いの可能性もあるから、再度、便潜血検査」を勧められても、避けてください。

また、これは指針には盛り込まれていませんが、50歳を過ぎたら60歳になるまでに、一度は大腸内視鏡検査を検討してください。アメリカでは50～75歳で10年に1回、大腸内視鏡検査による検診が勧められています。これもアメリカで大腸がんが減っている要因の一つです。

QOL（生活の質）を保ち、伸びる健康寿命を文字通り健康に過ごすキーワードは「**生活習慣の見直し、適度な運動、それと検診**」です。大腸がんを減らす手段があるのに使わない手はありません。明日からではなく、今日から始めてください。

健康の力ギは腸にある!?

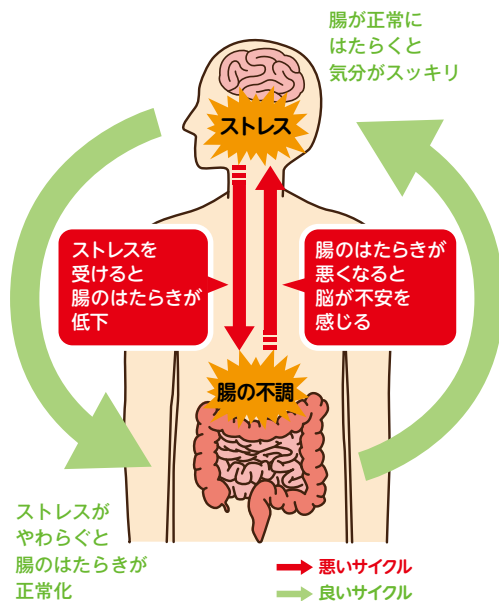
～何歳からでも腸は若返る!～

腸の健康が心身の健康につながる

大事な会議や試験の前など、急におなかが痛くなったり、下してしまった、という経験はありませんか？それは脳がストレスを感じ、その刺激が腸に伝わり、下痢や便秘になるからです。逆にストレス以外の原因で下痢や便秘が起こり、腸内環境が乱れると、それが脳に伝わり、脳の活動に影響を及ぼすこともあります。このことから、腸は**第二の脳**とされています。

また、腸には体内の**免疫細胞の60%以上**が存在しており、腸内環境が悪化すると免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなるのです。

つまり、**腸が正常に機能することが、心身の健康にとって重要**なのです。



腸内環境を改善して若々しい腸をつくるには

腸内環境は便に現れます。便秘気味・便が硬くてでにくい・便やおならの臭いが気になるという方は、腸の機能が低下し、腸内環境が悪化している可能性があります。腸内環境を改善するには、食生活や運動習慣の改善はもちろんですが、腸の働き（リズム）に合った生活習慣をおくることが大切です。

夜と朝の過ごし方が腸の健康を守るポイント

1. 夜はリラックスモードに

リラックスすることで腸の消化吸収の働きが高まります。スマホやPCは脳を興奮させるため、寝る1時間前には終わらせましょう。



2. 朝の光を浴びて腸を活動モードに

朝の光を浴びることで、体のスイッチがオンになり腸がお休みモードから活動モードに切り替わります。腸も目覚めさせましょう。



3. 起きたら1杯の水を飲む

水を飲み、腸に刺激を与えることで、スムーズな排便につながります。



4. 朝食は必ず食べる

朝食は腸の運動を促して便秘を起こす大切なスイッチです。少量でも良いので何か食べ物を口にするのが大切です。



べんぴの身近な疑問を解決!!

その1 毎日お通じがなければ「便秘」なの？

毎日でなくても、すっきりとしたお通じがあれば大丈夫！

排便の回数は人それぞれです。1日3～4回でも、3～4日に1回でも、長年の習慣で、全く苦痛がなければ便秘と考えなくても良いとされています。

一方、たとえ毎日お通じがあったとしても、すっきりしない、便が硬い、力まないと出ない等の状態であれば便秘と考えても良いでしょう。

その2 便秘になったら下剤を飲めばいい？

下剤を常に使用すると腸の働きが低下します。

下剤を常用することを**下剤依存症**と言います。この下剤依存症を放置していると、自然な排便ができず、腸や肛門括約筋などの筋肉の働きが低下してきます。すると腸の動きが制限され、悪玉菌が増えてさらに便秘になるという悪循環が生じます。まずは生活改善を行い、それでも改善しない場合は医師に相談しましょう。

『食物繊維』×『発酵食品』で腸が若返る!

～食事で善玉菌を増やすコツ～

腸を若返らせるには、腸内の善玉菌の活動を活発にし、数と種類を増やすことが大切です。善玉菌の活動を活発にするには**「エサ（エネルギー源）」**が必要です。エサの多くは胃や小腸で消化・吸収され大腸まで十分に届きませんが、大腸まで届き善玉菌を活発にするのが**“食物繊維”**です。そして、善玉菌の数と種類を増やし腸内環境のバランスを整えるのが**“発酵食品”**なのです。

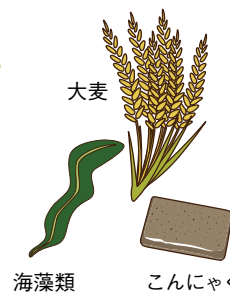
腸内環境を改善するためには、日頃から「食物繊維」と「発酵食品」を上手にとることが**“力ギ”**なのです。

食物繊維（善玉菌を活発にするエネルギー源になるもの）

“便が硬い”
“排便に時間がかかる”
という時は

水溶性食物繊維

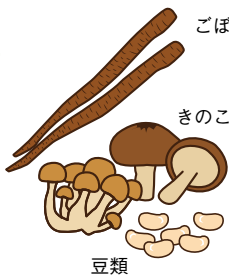
便の水分を増やし、硬い便を柔らかくする働きがあります。



“便の回数が少ない”
“腸があまり動かない”
という時は

不溶性食物繊維

便のカサを増やすことで腸が動き、便意を促す働きがあります。



発酵食品（善玉菌の数と種類を増やすもの）

発酵食品には生きた善玉菌（乳酸菌、ビフィズス菌、麹菌など）がたくさん含まれていますが、その多くは加熱や胃酸で大腸に届くまでに約9割が死んでしまいます。しかし、死んだ菌は善玉菌のエサとなりますので無駄にはなりません。生きて大腸まで届いた善玉菌は、仲間を増やし免疫力の向上に役立つと考えられています。



市販の乳酸菌入り商品を選ぶ？

どの乳酸菌入り商品を選べばよいかわからないことはありませんか？近年の研究では、ヒトの腸内細菌の種類は異なり、「良い」と評判の乳酸菌でも、それが自分にあうものとは限らないことが分かってきました。「気になる乳酸菌入り商品」があれば、100g～150g程を2週間程食べて、便通や排便後のすっきり感があれば**“自分の腸にあう商品”**ということです。

フライパン一つで3度おいしい!!

『食物繊維』×『発酵食品』レシピ

きのこ豚肉のキムチ炒め



■材料(4人分) 430kcal 塩分 2.0g

きのこ(しめじ・エリンギなど)	……300g
豚肉	……300g
白菜キムチ	……200g
チンゲン菜	……150g
ごぼう(そぎ切り)	……100g
酒	……大さじ2
サラダ油	……大さじ1
しょうゆ	……大さじ1
塩	……少々
ごま油	……適宜

■作り方■

- ①エリンギ、チンゲン菜、豚肉は3cm長さに切る。
- ②豚肉に酒をもみ込む。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②豚肉を加えて炒める。色が変わったら、ごぼう、しめじ、エリンギを加え、しんなりするまで2～3分炒める。白菜キムチを加え全体を混ぜ、チンゲン菜を加えひと炒めする。しょうゆ、塩で味を調え、風味付けにごま油を加え全体を混ぜ合わせる。



運動で腸内細菌の数が増える

～腸の動きをよくして排便をサポート～

運動には、健康に役立つ腸内細菌の数を増やし、腸内環境のバランスを良くすることがわかってきました。これは、プロのラグビー選手と一般の人の便に含まれる腸内細菌の数を調べた研究で、プロのラグビー選手の腸内細菌の数が、一般の人の約2倍も多かったという報告があります。このように、腸内細菌の数を増やすには、食生活とともに継続的な運動習慣も欠かせないと言えます。

みなさんは1日にどれくらい歩いていますか？歩くだけでも腸内細菌の数は増えます。「最近外を歩いていないわ」という方、家の中でも歩数を増やすことは出来ます。そして、便をスッキリと出す力をサポートする筋肉も鍛え、お腹をスッキリさせましょう。

腸内細菌の数を増やすオススメ運動

歩く

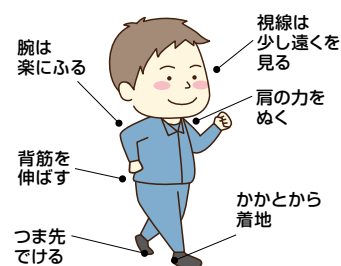
トボトボ歩くだけでは効果は得られません。ゆっくり歩きでは、10分で1,000歩、早歩きでは、10分で約1,300歩になります。今より少し早く歩くことを心がければメタボや生活習慣病の予防につながります。

歩くとこんなに良い効果が

歩 数	健 康 指 標
12,000歩	肥満の予防
10,000歩	メタボの予防(75歳未満)
8,000歩	メタボ(75歳以上)、高血圧、糖尿病、脂質異常症の予防
7,000歩	骨粗しょう症、骨折、動脈硬化、がんの予防
5,000歩	心疾患、脳卒中、認知症、要支援・要介護の予防
4,000歩	うつ病の予防

資料：青柳幸利、東京都老人総合研究所「高齢者の身体活動と健康に関する研究」を参考に改変

理想的な歩き方



きれいな姿勢で歩くことで膝や腰の負担も軽減し若々しく歩くことができます。

おススメ体操

全身の血流を促し快便スイッチオン

ウエストひねり

ひねりを加えることにより腸の動きが活発になります

右肘と左膝を近づけてウエストを絞るようにひねる。

- ① 右肘と左膝を合わせた状態で、5秒間保つ。
- ② 反対側も同様に行い、5回程度、繰り返す。



膝かかえ

- ① 両手で両膝を抱える。深呼吸を5回行い、5回程度、繰り返す。

腸腰筋を刺激し、腸にたまったガスが出やすくなる



座ったままでも効果あり

筋肉を鍛える

外にはみえないけど体の深部の筋肉(腸腰筋)を鍛えることで、排尿や排便をコントロールすることができます。さらに、家の中でも歩数を増やすことができます。

ちようようきん

腸腰筋ってどこ？

腸腰筋とは、お腹の奥にある筋肉です。腸腰筋を鍛えることで、お腹がへこんだり、つまづきにくなったり、腰痛予防にも繋がります。

その場足ふみ運動

- ① その場で、片方のももを3秒かけて持ち上げて戻す
- ② 反対側も同様に行う

※90度を目標に膝を高く引き上げる
無理をせずに、できる範囲で1日に各10回×2～3セットを目安に行いましょう。



イスに座っている時も意識して取り組もう

一歩大きく足を踏みだす運動

- ① 両手を胸の前で組み足を一歩前に大きく踏み出し、前足の膝を90度まで曲げたらゆっくりと元の姿勢に戻る
- ② 反対側も同様に行う

※前足の膝がつま先よりも出ないように注意する



イスを支えに使用しても効果あり

Youtube

にて動画公開中！

アクセスはこちらから



宮崎県健康づくり協会の健康づくり

「マラソン編」



「一生に一度はフルマラソンを走ってみたい」と思っていないですか？それとも、「42.195kmも走るなんて私には無理」と思っていますか？誰しも、最初からフルマラソンを走れるわけではありません。宮崎にはいろいろなマラソン大会があり、いろいろな楽しみが待っています。今回は、宮崎の大会やマラソンの魅力について聞いてみました。



あなたも
Let's try!!

青島太平洋マラソン

宮崎のマラソン大会といえばこれは外せません



日々の練習がタイムに出ることが楽しいです！ゴールを迎えた時は爽快感と達成感に満たされますよ！

週1回、10km程度走っています。鍛えるためには回数と距離を伸ばす必要がありますが、今年は大会が中止になったのでサボリ気味です。では、大会があれば走るのかと聞かれると、自他共に認める“てげてげランナー”なので、結果は見えています。



西都原このはなマラソン

菜の花をバックに史跡をめぐるコースが魅力



私は体を動かすことが好きです。運動をして汗をかくことが良いリフレッシュになっています。

綾照葉樹林マラソン

昨年、惜しまれつつも終了してしまいましたが



なんで！42.195kmも走るの?!とお思いの方。ゴールしてみてください。違う自分がいますよ。

サンのクイズ

腸は「第二の何」と言われているでしょう？

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で7名の方に図書カード500円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォームまたはハガキにてご応募ください。個人情報につきましてはプレゼントの発送のみ使用いたします。

前回のサンテクイズの答え B.うなぎ でした！

必要事項

- ① サンテクイズの答え
- ② 年齢
- ③ お名前
- ④ 郵便番号、住所
- ⑤ サンテの感想、ご意見など

- | | |
|-----------------|---------------|
| A 第二の心臓 | B 第二の月 |
| C 第二のビール | D 第二の脳 |

応募締切 令和2年12月11日(金) 当日消印有効
当選者の発表はプレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。

応募先

応募フォームはコチラ



〒880-0032 宮崎市霧島 1-1-2
宮崎県健康づくり協会
「サンテ宮崎」編集係