

大腸がんの予防について

●がん予防のための 12 か条とは

- バランスのとれた栄養をとる
- 毎日、変化のある食生活
- 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめ
- お酒はほどほどに
- たばこは吸わない
- 野菜を多くとる
- 塩からいものは少なめに
- こげた部分は避ける
- かびのはえたものに注意
- 日光にあたりすぎない
- 適度にスポーツをする
- 体を清潔にする

●大腸癌予防のエビデンス

・大腸がん検診による大腸がんの減少 (便潜血→大腸内視鏡検査)

米国の大規模研究によれば、大腸がん検診（便潜血→大腸内視鏡検査）を受診する人が約50%増加することによって、大腸がんが26%減少し、進行大腸がんが36%、大腸がん死亡が52%減少する結果となり、研究結果が「Gastrointestinal Endoscopy」誌に報告されました。

・血中イソフラボンと大腸癌リスクについて

高濃度の血漿中イソフラボンは大腸癌リスクの低下と関連することがGUT誌に報告されました。

・ コーヒー摂取による大腸がん死亡率低下

コーヒーを摂取しない患者と比較して、一日 4 杯以上のコーヒーを摂取した患者では大腸がん死亡が 52%減少、全死亡も 30%減少したことが Gastroenterology 誌に報告されました。

・ 高脂血症薬スタチンで大腸がん患者の死亡リスクが低下

大腸がんの診断前後に高脂血症薬であるスタチンを使用することで、大腸がん患者の死亡リスクが 15%低下することが Cancer Med 誌に報告されました。

・ 魚菜食ベジタリアンの大腸癌低リスク

菜食・魚食が大腸癌リスクを低下させることが JAMA

Internal Medicine 誌に報告されました。ハザード比は、ヴィーガン（完全菜食）0.84、ラクトオボベジタリアン（乳卵菜食）0.82、ペスコベジタリアン（魚菜食）0.57、セミベジタリアン（準菜食）0.92 でありました。

・ 歯周病による大腸癌リスク

歯周病患者では大腸がんの累積発症率が有意に高いことが、「International Journal of Colorectal Disease」誌に報告されました。

・ 低身体活動と肥満は結腸がんのリスク

健康的な体重と高強度の身体活動はそれぞれ独立して結腸がんのリスク低減に重要であることが BMC Public Health 誌に報告されました。高 BMI (≥ 29.4 - ≤ 50 kg/m²) では低 BMI (15- < 23.6 kg/m²) と比べ結腸がんのリスクが高い結果となりました。

・加工/赤肉の摂取は大腸癌のリスク

加工/赤肉を常日頃からたくさん摂取している人は大腸がん死亡率が高い傾向にあることが、「Journal of Clinical Oncology」誌に報告されました。

・アスピリンの大腸がんの予防効果について

アスピリン（1日75mg）を長期間服用することにより大腸がんの発生率と死亡率が低下することが Lancet 誌に報告されました。また、アスピリンの便益は、アスピリン錠を週 0.5~1.5 錠以上、6 年以上服用すれば得られることが JAMA Oncol 誌に報告されました。

・アルコールと大腸がんのリスク

米臨床腫瘍学会は、過剰な飲酒が喉頭、食道、肝臓、大腸、

すい臓のがんの危険性を高めると警告。世界で新たにがん患者となる人の5・5%、がんによる死亡者の5・8%は飲酒が原因とされています

• 喫煙は大腸がんのリスク

なんらかの喫煙歴がある患者では、喫煙歴がない患者に比べて、死亡リスクが高いことが、Lancet 誌に報告されました。非喫煙群に対する喫煙歴（現在は非喫煙）群、現喫煙群のハザード比（HR）はそれぞれ 1.12（95%CI 1.04~1.20）、1.29（同 1.04~1.60）でありました。

• 食物繊維摂取による大腸がん死亡率低下

総繊維摂取量の高さは、大腸がん死亡率、全原因死亡率の低下と関連することが JAMA Oncology 誌に報告されました。

・大腸がん家族歴と大腸内視鏡検査について

大腸内視鏡検査後の大腸がん発生率低下について、通常は10年間持続するのに対して、大腸癌患者の第一度近親者（本人の父母、兄弟姉妹、子供）では5年間と短いことが明らかとなり、「The American Journal of Gastroenterology」誌に報告されました。

・ナッツ摂取による大腸がんリスクの低下

ナッツ類摂取量が多い食生活は、大腸がん患者における再発率および死亡率の低下と関連することが、Journal of Clinical Oncology 誌に報告されました。

・ビタミンDの大腸がん予防効果について

ビタミンDの血中濃度が高いほど大腸がんになるリスクが低くなることが「Journal of the National Cancer

Institute」誌に報告されました。

地中海食による大腸がんリスクの低下

地中海食が大腸がんリスク低下に関与していることが、British journal of cancer 誌に報告されました。

ビタミン B6 による大腸がんリスクの低下

ビタミン B6 の癌リスク軽減効果は全ての癌において確認され、特に消化器癌でその効果が顕著であったことが「Journal of the National Cancer」誌に報告されました。

余暇時間の運動による大腸がんの予防

余暇時間での高レベル身体活動は、10 種のがんのリスク低下と関連することが JAMA Internal Medicine 誌に報告されました。各種がんのリスクは、食道がん 0.58 倍、肝臓が

ん 0.73 倍、胃がん 0.78 倍、結腸がん 0.84 倍、直腸がん 0.87 倍となりました。