

## 保健師便り

Vol.91

## 早期発見が大事！大腸がん

2026.2

今回は大腸がんの予防・大腸がんの検診についてお伝えします。

○大腸がんを予防するには・・・？

大腸がんに限らず、がんは完全に防ぐことはできません。しかし、**生活習慣を見直すこと**によって、がんに「なりにくくする」ことはできます。

**<対策>**

・禁煙	たばこに含まれる有害物質は、血液を通じて全身に運ばれ、DNAに傷をつけるなどしてがんの原因となります。
・飲酒を控える	飲酒は大腸がんのリスクを確実に上げる要因とされています。 飲酒量を減らすほどがんのリスクは低くなります。
・適正体重を維持する	肥満は大腸がんのリスクをほぼ確実にあげるとされています。 体型はBMI18.5～25を目安にしましょう。
・身体を動かす時間を増やす	活発な身体活動は大腸がんのリスクを確実に下げるといわれています。座りすぎはリスクを上昇させますので気をつけましょう。
・食物・栄養をバランスよくとる	高塩分食、肉・赤肉の摂取が多いとリスクが高くなり、野菜、魚の摂取が多いとリスクは低くなります。 がんを予防する単一の食品、栄養素は明らかではありません。偏りなくバランスよく食べましょう。

これら5つの習慣を実践すると、がん(大腸がん以外のがんも含める)リスクは**ほぼ半減**するといわれています。

これらの生活習慣に関わる要因に「感染(肝炎ウイルス・ピロリ菌など)」を加えた6つは「日本人のためのがん予防法(5+1)」として位置づけられています。

## ○大腸がん検診とはどのような検査・・・?

健康診断では、「便潜血検査」を実施します。これはいわゆる検便検査で、便に血が混じっているかどうかを確認する検査です。大腸にがんやポリープがあると、便が腸内を移動する際に便と組織がすべて血液が付着します。この検査は目に見えないわずかな出血も検知します。

### <注意点>

## ○40歳以上は毎年検査を受ける

大腸がん検診は死亡減少効果が認められている検査であり、便を探るだけなので、体に負担がなく、食事や採便の時間の制限も受けない簡便な検査といえます。また、繰り返し検査を受けることで早期発見の可能性が高まります。今回の検査結果が異常なし(陰性)でも毎年検査を受けましょう。

## ○精密検査は必ず受ける

便潜血検査で陽性が出たら必ず「精密検査(大腸内視鏡検査など)」を受けましょう。がんだけでなく、ポリープ(腺腫)などが発見される場合があります。発見されたポリープ(腺腫)の切除により大腸がんになる危険性を減らすこともできます。精密検査は消化器科や胃腸科で相談しましょう。

## ○結果について自己判断しない

内視鏡検査を受けないと出血源はわかりません。病気があってもずっと出血しているわけではなく、血が出たり、出なかったりしています。気になる症状がない、痔がある、毎年陽性が出るなどの理由で精密検査を見送らないようにしましょう。

### <参考・引用文献>

科学的根拠に基づくがん予防 : [国立がん研究センター がん情報サービス 一般の方へ]

がん予防 | 厚生労働省

がん検診（胃がん・大腸がん）Q&A | 検診Q&A | 一般の皆様 | 一般社団法人 日本消化器がん検診学会 JSGCS



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会