

便の便り NO6

今回は、**大腸癌にかかりにくい生活**について紹介いたします。

大腸癌はタバコと関連のない稀な癌です。だからといってタバコを勧めるわけではありませんよ。癌による死因で最も多いのはタバコが原因の肺がんですからね。

<大腸癌の予防> というと皆さん何を思い浮かべますか？食物繊維を十分とれば良いのでしょうか。食物繊維をたくさん取って便をきっちり出せば、食物中に含まれる発ガン物質の影響をうけにくいように思うのですが、食物繊維は大腸がん予防につながるという証拠はないようです。私の意見は、若い方には食物繊維をお勧めし、高齢者は食物繊維の取りすぎに注意していただきたいと思います。食物繊維は便秘に良いとはかぎりません。腸力（腸ちからと発音してください）のない人にとって大量の食物繊維は負担になるからです。お腹が張るだけでむしろ便秘で苦しむ方がいます。それでは何が良いのでしょうか。はっきり証拠が出ているのは**適度な運動**です。適度な運動とはどんな運動でしょう。軽く汗ばむ程度の運動を30分以上することをお勧めします。几帳面な方は自分の脈を数えながら運動を試してみたらどうでしょう。

目標は1分間に脈が120回から130回程度の運動が良いといわれています。週に最低3回以上、できれば楽しく続けられる運動が良いと思います。生活習慣病の予防にもなりますしね。検診結果で出てくる肥満度の目安に**BMI** というのがあります。これでいうなら**25%以下**を保つようにしてください。



さて、大腸癌の危険を承知で食べていただかなければならないものもあります。有名なのは**赤身肉、加工肉（ソーセージなど）**です。大変なご馳走がだめなんてショックですよね。でも、全面禁止ではありませんよ。週に一回程度なら良いのではないかと思います。ちなみに私はめったに肉を食べません。理由は健康のためではなく妻が肉を食べないからです。また、**アルコール**の取りすぎに注意

しましょう。これは意外に思われる方がいると思いますが、アルコールの取りすぎは大腸癌を発生させるようです。さて、皆さんにとってアルコールの取りすぎとはどの程度ですか？

「わしはアルコールは飲まん。焼酎だけや」とか「最近あまり飲んでません。毎晩、酒2合程度やがな」など人によ

って**適度な酒**の量が違うようです。一般論になってしまいますが、日本酒なら1合まで、ビールなら缶ビール1本（350ml）までが適量の良い目印になります。週に2日は休肝日を作りましょう。ちなみに私は下戸で、酒とは縁のない生活を送っています。毎日、ダイエット COKE を飲んでます。



皆さん、大腸癌予防の生活についてご理解いただけましたでしょうか。まとめるとこんな生活になります。**豚肉、牛肉を控え、アルコールを控え、適度な運動をしてメタボにならない生活**をしていたら大腸癌とは縁がなくなっていく

ようです。

ただし、例外があります。

大腸癌には遺伝するものがあります。恐らく、大腸癌の方のうち10人に一人は遺伝と考えられています。遺伝する大腸癌は50%の確率で子供に遺伝してしまいます(2人子供がいたらどちらか一人は遺伝する)。遺伝しない大腸癌と比較すると若くしてポリープができ易く、早く大きくなり、癌になるスピードも速いといわれています。遺伝する大腸癌はたちの悪い癌ではありませんが(治りにくいことはない)胃がんや肝癌、女性だと子宮体癌、卵巣癌の併発が知られています。毎年、しっかりとがん検診を受けることが大切です。もし大腸ポリープや大腸癌が見つかったときは血のつながりのある方に大腸癌がないかよく調べて教えてください。

遺伝の可能性が高い場合、治療の方法が変わる可能性があります。また、子供や孫のことも心配しなければなりませんから、『うちは癌家系なので心配している』という方は、一度主治医に相談されるのもよいでしょう。