

# 健康アドバイス

No.197



立川総合病院消化器センター  
外科 主任医長  
日本大腸肛門病学会指導医

蛭川 浩史

1775年、イギリスのパーシヴァル・ポットは煙突掃除夫に皮膚がんが多いことを報告し、原因として皮膚が長い間、煙突のすすにさらされているためではないかと考えました。これを基にドイツの病理学者ウイルヒョーは、1863年、学者ウイルヒョーは、1863年、がんは刺激による組織の損傷と炎症が原因で発生すると提唱しました。ウイルヒョーのもとで研究した山極勝三郎は、ウサギの耳にコールタールを塗り続け、1915年、世界で初めて人工がんを作ることになりました。現在では、約20%のがんは、細菌やウイルスなどの感染による慢性炎症が原因で発生すると考えられています(表1)。

慢性炎症性疾患	発生するがん	要因
潰瘍性大腸炎	大腸がん	慢性腸炎
歯肉炎、虫歯	口腔がん、舌がん	慢性炎症
逆流性食道炎	食道がん	胃液
慢性胆嚢炎	胆嚢がん	細菌、胆石
慢性肝炎	肝がん	肝炎ウイルス(B型、C型)
萎縮性胃炎	胃がん	ピロリ菌
慢性子宮頸部炎	子宮頸がん	ヒトパピローマウイルス

大腸がんでも、様々な慢性炎症が関与していることが知られています。なかでも、高脂肪の肉食中心の食事、飲酒、肥満、運動不足などが大きく関与していると考えられています。国際的には、赤肉や加工肉の摂取は、大腸がんの「確実なリスク」とされています。

肥満では、脂肪細胞が脂肪を過剰に溜めこみ肥大するだけでなく、全身

の様々な慢性的な炎症を引き起こしています。また、高インスリン血症やインスリン様成長因子という物質の増加がみられます。これらが生活習慣病や、発がんなど多くの疾患の基盤になっているのではありませんかと注目されています。

では、大腸がんの予防はできるのでしょうか。残念ながら、これといった決め手はありません。それでも、適度な運動はがんのリスクを確実に下げます。飲酒を控え、体重を減らすなど、健康的なライフスタイルを維持することが大切です。食物繊維の大腸がん予防効果は



そばのひ孫と孫(は)優しい子かい? 納得!!

はつきりしていません。ただ、極端に少ない人では大腸がんリスクは高くなります。

カルシウムや、ビタミンD、マグネシウムの摂取は大腸がんのリスクを減らすとされています。ちなみにマグネシウムは狭心症のリスクも下げるとされています(図1)。

大腸がん検診を受けている方は、受けていない方にくらべ、大腸がんによる死亡リスクが70%少なくなります。やはり、最も大事なものは、検診をうけ、早期発見、早期治療を心がけることだといえそうです。

図1. マグネシウムを多く含む食品、語呂合わせもありますよ。