

松本人志さん、東野圭吾さん… 有名人で相次ぐ「大腸がん」 罹患リスクを3割下げる方法

昨年暮れからプロゴルファーの尾崎将司さん、俳優の中島ゆたかさん、ロックバンド「LUNA SEA」ドラマーの真矢さん、直木賞作家の東野圭吾さんが相次いで大腸がんで亡くなっています。お笑いコンビ「ダウンタウン」の松本人志さんも大腸がんのため、人工肛門を造設する手術を受けました。

最新のがん統計によると、日本では年間15万人以上が大腸がんに関与し、5万人以上が亡くなっています。男性の10人に1人、女性の12人に1人が大腸がんを経験するという頻度です。死亡者数は1980年の3倍です。男女とも40代から増加し、年齢とともに罹患率も死亡率も上がります。大腸がんは罹患でも死亡でも日本で一番多いがんです。日本はG7（先進7カ国）の中で大腸がんの年齢調整死亡率が最も高い国です。大腸がんにならないために、なっても生き延びるために、何ができるでしょう。

日本人の2人に1人以上が生涯に一度はがんを経験し、4人に1人ががんで亡くなっています。がんの要因には、がん家系のように遺伝やC型肝炎ウイルスのように感染があるものの、最も大きなインパクトを持つのが生活習慣です。疫学研究によると、生活習慣を改善するだけで日本人の男性で40%以上、女性で35%ほど、がんになるリスクを下げることができると推定されます。

大腸はおなかの右下の盲腸から始まり、腹腔内を1周し、肛門に至る全長1.5～2メートルほどの管腔です。主に水分の吸収をつかさどり、腸内細菌叢（そう）による代謝や発酵で便を形成し、排泄（はいせつ）しています。

■リスク上げるのは喫煙、飲酒、肥満…

最近の研究によると、同じ大腸でも盲腸など、へそより右側の大腸と、S状結腸や直腸など左側大腸は、そもそもの成り立ち（従って遺伝子発現）や腸内細菌叢が異なり、それぞれに発症する大腸がんの要因や頻度も異なります。日本人の大腸がんの7割は左側大腸がんです。

大腸がん罹患リスクを上げるのが喫煙と飲酒、加工肉・赤肉の摂取、肥満で、さらに糖尿病や腸内細菌叢も挙げられています。これらの生活習慣を改善するだけで大腸がんの25%～30%が予防可能だと考えられます。

一方、大腸がんリスクを低下させるのが運動です。運動を続けることで大腸がんになるリスクを 20～30%ほど下げられます。最近のアメリカでの研究によると、大腸がんになった人でも運動で再発を 2～3 割、死亡を 3～4 割減らすことが可能です。

では、どの程度の運動をどれだけすればいいのでしょうか？ 世界保健機関（WHO）は、週 150～300 分の中強度有酸素運動、または 75～150 分の高強度有酸素運動を行うことを推奨しています。

中強度の運動とはおおむね、心拍数が 100 拍／分前後になり、息が弾むが会話は可能な程度の運動です。高強度の運動は心拍数が 120 拍／分以上になり、息が上がり会話は困難なほどの運動です。

運動は大腸がんだけでなく、乳がんや前立腺がんのリスクも下げます。さらに、心筋梗塞や狭心症、脳卒中のリスクも 2 割ほど下げます。ただ、国の調査によると、20 歳以上で運動習慣のある人は男性で 4 割弱、女性は 3 割です。幸い、運動はした量に比例してリスクを下げます。WHO の推奨に満たなくても、運動すれば、その分だけ効果は期待できます。