

# 健康メモ

## お酒と大腸がんの意外な関係

現在、日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で命を落としています。

なかでも大腸がんは、全国で年間5万人以上の方が亡くなっており、和寒町においても大腸がんは死因の上位となっています。

### 【お酒を飲みすぎると大腸がんになりやすくなる?】

国立がん研究センターによると、大腸がんのリスクを高める要因の中で「**确实**」（科学的根拠の信頼性が高い）となっているのが飲酒と喫煙です。（右表）

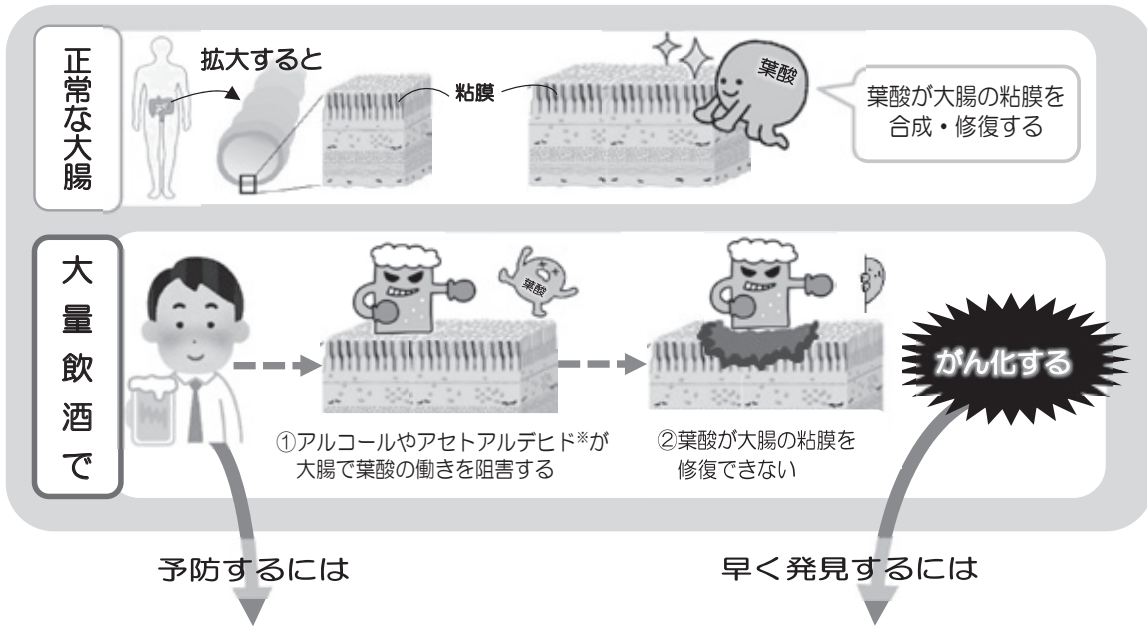
大腸がんのリスクを上げる要因		
<b>1 飲酒</b>	<b>确实</b>	<b>★★★★</b>
2 喫煙	确实	★★★★
3 肥満	ほぼ确实	★★
4 糖尿病	可能性あり	★
5 赤身肉・加工肉	可能性あり	★

国立がん研究センター  
「がんのリスク・予防要因 評価一覧 (2020.11.30)」より

### 【飲酒が大腸がんを引き起こすしくみ】

大腸の粘膜は唇や口の中の表面と似ており、傷つきやすく出血しやすいですが、再生力も豊富です。飲酒が大腸がんを引き起こすしくみとしては、再生に必要な葉酸の働きをアルコールやアセトアルデヒド\*が阻害することで、大腸がんが発生するという考えが現在のところ有力です。

（※アセトアルデヒドとは、アルコールが肝臓で分解されたときに発生する毒性物質のこと）



予防するには

早く発見するには

お酒は1日**1合未満**にしましょう

- ビールなら 500ml
- 焼酎なら 0.6合
- ワインなら 200ml
- ウイスキーなら 60ml (ダブル1杯)

全く飲まない人と比べて、

1日1~2合の人は **1.4倍**

1日2合以上の人は **2.1倍**、

大腸がんになりやすくなる!

年1回は**大腸がん検診**を受けましょう

採べん容器で便の表面をこする。



大腸にポリープやがんがあると便とこすれて出血することがあるため、便にわずかな血がついてないか調べる。ご希望の方は保健福祉センターまで。

※この検査で『陽性』と判明した場合は精密検査（大腸カメラ等）で詳しく調べましょう。

【保健師 伏見 瑞季】