

大腸がんは早期に発見、治療すれば5年生存率が90%を超える疾患です。世界がん研究基金(WC RF)と米国がん研究協会(AIC R)は、食物や食品成分と発がん性やがん予防効果について、科学的論文を系統的に評価することにより、この因果関係の確からしさを評価しています。

2007年に10年ぶりに改定されましたが、抑制因子の確実なものとして身体活動が指摘されています。その機序として、肥満の改善効果やインスリン抵抗性改善作用、腸管蠕動運動亢進、細胞性免疫の増強、活性酸素生成抑制などが考えられています。次にほ

大腸がんの抑制因子は？

消化器内科



ほ確実とされる抑制因子として、食物繊維、ニンニク、牛乳、カルシウムが挙げられています。しかし、食物繊維に関する欧米での前向き研究では、多くの論文において有意な抑制効果を示すことができなかったとあり、わが国でも同様の結果が報告されています。ニンニク、牛乳、カルシウムも統計的有意差までは至っていませんが、基礎研究の結果から予防因子とさ



国吉 宣俊 さん
国吉病院 院長

善が大腸がんの発生予防になると考えられています。まずは軽いジョギング等から始めてみてはいかがでしょうか。

れています。

以上より、大腸がんリスクファクターとして遺伝子的要因や炎症などの他に、肥満、糖尿病、酸化ストレスなどが考えられています。生活習慣病としての一側面を持つため、生活習慣の改