

大腸がんと食事

消化器内科

国吉 宣俊 さん
国吉病院 院長



大腸がんの促進因子として赤身肉・加工肉・飲酒・肥満成人での高身長が挙げられています。特に、赤身肉や加工肉は、1週間に摂取する赤身肉の食事回数が1回増えると43%大腸がんのリスクが増加し、1日の摂取が100g[※]増加すると29%リスクが増加するといわれています。この原因として、加工肉に含まれる塩分や亜硝酸塩、さらにN・ニトロ化合物や高温調理による熱変性等で生じる活性酸素等が原因であると考えられています。また、アルコールに関しては1日のエタノール消費が10g[※]増加すると大腸がんのリスクが9%増加し、5千例の大腸がんを含む48万人の解析によると、アルコールは大腸がんのリスクを41%増加させると報告されています。アルコール消費は男性に多くアルコールの大腸がん促進作用も男性に強く認められます。これはホルモンに起因したアルコール代謝や感受性の違いが考えられます。しかし、少量摂取群は無摂取群よりもリスクが低くなる、いわゆる「Jカーブ効果」も示唆されています。つまり、少量のアルコールであれば問題ないようです。