早期発見・早期治療がカギ！

肉・脂肪の
＼とり過ぎに注意！／

大腸がん

がん死亡数は年々増加 女性では死亡数第１位！

大腸がんの死亡者数

（「令和３年人口動態統計」より）

全がん死亡者数のうち、
大腸がんが占める割合

女性 第１位　男性 第２位

高齢化と食事の欧米化により、日本人の大腸がんの罹患者数、死亡者数は急増しています。一方、大腸がんは比較的進行が遅いケースが多く、早期に発見できれば完治の確率は高くなります。

どんな症状があるの？

早期の段階では症状はほとんどありません。進行すると、腹痛や出血、便秘、下痢、便が細くなる、残便感などさまざまな症状が現れます。最も頻度が高いのは血便などの出血ですが、痔でも出血が起こるため、しばらく放置してがんがさらに進行してしまうこともあります。

こんな症状があれば医療機関の受診を！

血便が続く

「痔による出血だろう」と自分で判断せず、消化器科、胃腸科、肛門科を受診しましょう！

増加の原因は欧米化？

大腸がんの発症の主な原因として、飲酒や運動不足、喫煙、肥満があります。また赤肉や加工肉の食べ過ぎも大腸がんの罹患リスクを高める可能性があります。この数十年で、動物性脂肪が多く、食物繊維が少ない欧米型の食事が日本でも普及したことが、大腸がん増加の原因ではないかとも考えられています。

⚠ 摂取は控えめに

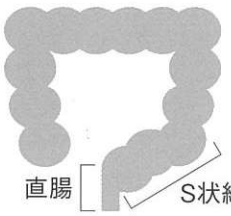
- アルコール
- 赤肉（牛、豚、羊）・加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）

⚠ 他にもこんなリスク要因

- 喫煙　●肥満
- 食物繊維の不足
- 家族に大腸がんになった人がいる

Q 大腸がんとは？

大腸（結腸・直腸）に発生するがんのこと。便が長い間貯留しているS状結腸と直腸にがんができやすく、これらの部位で大腸がん全体の70％程度を占めています。



早期はほぼ100％完治！ だから年に一度の検診を

▶こんな検査です

対象者　40歳以上
受診間隔　年１回
検査内容　質問（問診）、便潜血検査

□便潜血検査…２日分の便を採取し、便に血が混ざっていないか調べる検査です。目には見えないわずかな出血も発見できる上、食事制限の必要もありません。

実はこんなにカンタン！

便を市区町村の指定場所もしくは医療機関に提出し、検査結果通知の文書が届くのを待つだけ。費用も多くの自治体で無料～1,000円以内で受けられます。

著者：岡村 智教（慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授）　企画・制作：一般社団法人 日本家族計画協会　☎03-6407-8971
© 複製・複写・転載禁止
111071　2023-02　829

2人に1人。

これ、日本人が生涯でがんにかかる割合なんです。

現在の日本では、約２人に１人が生きている間に何らかのがんにかかるといわれています。実はがんは、全ての人にとって身近な病気なのです。

がんは細胞が何らかの原因で傷つき、異常が起こることで発症します。加齢に伴い細胞も傷みやすくなることが分かっています。

ご存じかと思いますが…
がんは年齢と共にかかりやすくなります。

40歳以降に急増！

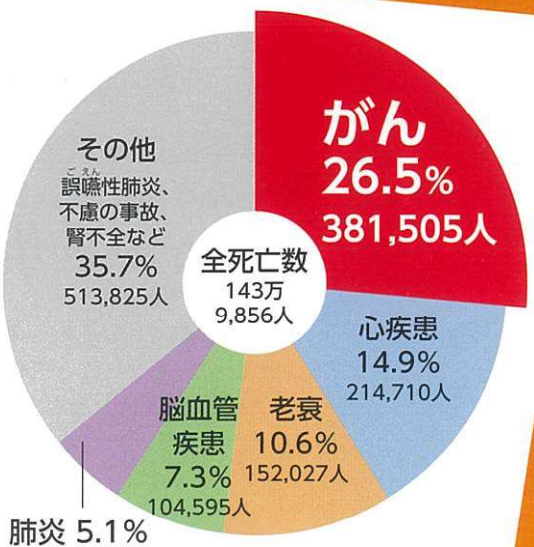
（厚生労働省「全国がん登録罹患数・率 報告 令和元年」より）

知っているようで知らない

がんの事実

数字で見てみよう

残念ながら…死亡原因も1位なんです。



（厚生労働省「令和３年人口動態統計」より）

がんの治療技術は日々進歩していますが、現在も３～４人に１人ががんで亡くなっています。

男女で異なる！
かかりやすいがん 死亡しやすいがん
1〜5位

男性			女性	
罹患数	死亡数		罹患数	死亡数
前立腺	肺	1位	乳房	大腸
大腸	胃	2位	大腸	肺
胃	大腸	3位	肺	すい臓
肺	すい臓	4位	胃	胃
肝臓	肝臓	5位	子宮	乳房

（厚生労働省 令和元年「全国がん登録」「人口動態統計」より）

男女ともに、かかりやすいがんの部位はある程度共通していますが、性別の特徴として男性は「前立腺がん」、女性は「乳がん」「子宮がん」があります。

早期発見・早期治療により完治率・生存率は大きく上がるため、がん検診や人間ドックを上手に活用しましょう。

みやま市役所健康づくり課健康係　0944-64-1515

著者：岡村智教（慶応義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授）
企画・制作：一般社団法人 日本家族計画協会 ☎ 03-6407-8971 © 複製・複写・転載禁止

111071　2022-11　819