



—— 安心のために ——  
知っておきたい「大腸がん」のこと



マイシグナル®を受検いただきありがとうございます。  
 今回の受検で大腸がんの発症リスクが高いことを知り、  
 驚きと共に今後への不安を感じられた方も多いのではないのでしょうか。

「リスクが高いけれど、どうすれば？」

「次にどのような行動を取るべき？」

そんな方へ、マイシグナル®は少しでも力になりたいと思っています。

大腸がんは早期に発見・治療できれば、

身体的・経済的負担も少なく、治癒する可能性も高い病気です。

しかし一方で、発見が遅れることでつらい症状が待ち受けていたり、

治療が難しくなったりする病気でもあります。

こういった大腸がんを取り巻く事実を「よく知る」ことが、

大腸がんと正しく向き合うための第一歩となります。

そして、これらを踏まえた上で、大腸がんの発症リスクを下げる生活習慣や  
 定期的な検査が非常に重要であることをぜひ知っていただきたいと思います。

不安を取り除きたい、安心を手に入れたいあなたに、大腸がんに関する情報誌をお届けします。

あなたに合ったがん対策を知り行動するために、本誌をご活用ください。

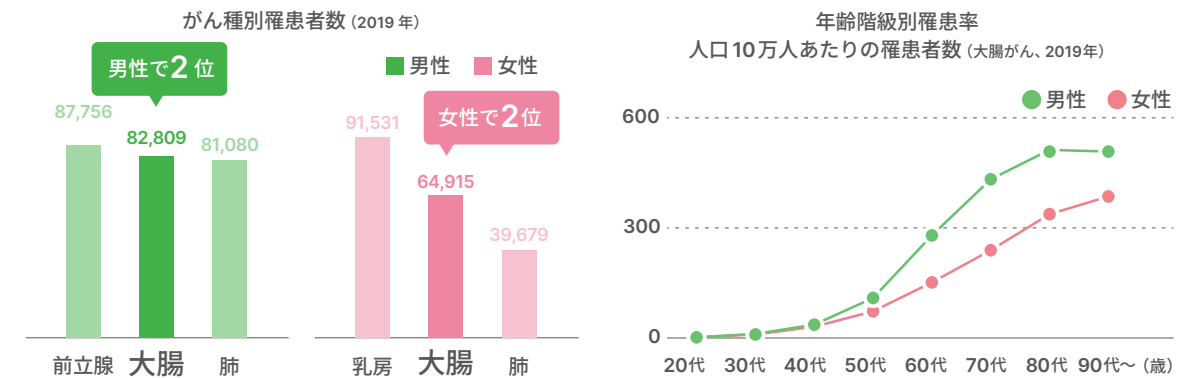


目次

がん基礎情報 ..... P2  
 早期発見 ..... P3  
 がんにならないための過ごし方 ..... P4  
 検査の流れ ..... P5  
 検査の特徴 ..... P6

Q. 大腸がんとはどのような病気でしょうか？

大腸がんは、大腸（結腸と直腸）に発生するがんで、良性のポリープ（腺腫）ががん化したものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。全がんの中で、大腸がんは男女ともに第2位（男性87,872人 女性67,753人,2019年）の罹患数です。さらに、女性で第1位(24,989人, 2022年)、男性で第2位(28,099人, 2022年)のがん死亡者数となっており、男女ともに死亡数の多いがんと言えます。<sup>※1,2</sup> また、男女ともに、40代後半から罹患率が上昇することがわかっています。<sup>※2</sup> 加齢により、大腸がんの発症リスクが高まることは確実ですので、気になる方はなるべく早く検査することをおすすめします。



Q. 大腸がんの兆候として、どのような症状に気がつけたら良いのでしょうか？

大腸がんを疑う症状には以下のようなものがあります。<sup>※3</sup>

血便 (便に血が混じる)	便通の異常 (便秘・下痢)	便の形の変化 (便が細くなる・コロコロした 小さい便になるなど)	貧血
腹痛	嘔吐	残便感	原因不明の体重減少

ただし、初期の大腸がんでは症状が現れにくく、また、これらの症状があった場合でも、大腸がんとは限りません。何か気になる症状がある場合には、医療機関を受診することをおすすめします。

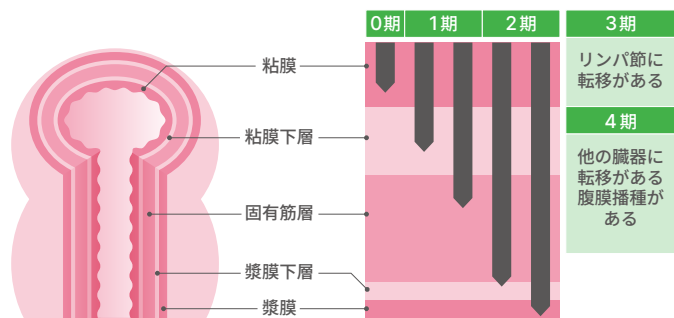
※1：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)  
 ※2：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)  
 ※3：国立がん研究センターがん情報サービス「大腸がん(結腸がん・直腸がん)について」

大腸がんは40代後半から罹患率が上昇。  
 気になる方は早めの検査行動や医療機関の受診をおすすめします。



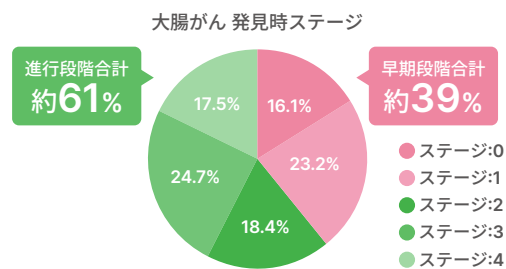
Q. 大腸がんはどのように発症・進行するのでしょうか？

大腸がんは、飲酒や食生活の乱れなどにより、大腸の細胞の遺伝子が傷つくことで発症します。生まれ持った遺伝子の異常によって大腸がんのリスクが高い方もいるため、ダメージをできる限り避けることが重要です。初期の大腸がんは症状がないことも多いですが、次第に増殖して大きくなり、全身に転移します。症状が出るころには、進行していることも少なくありません。腫瘍のサイズや転移の状況に応じて、0~4の5段階のステージに分類され、治療方法が決定します。<sup>※1</sup>



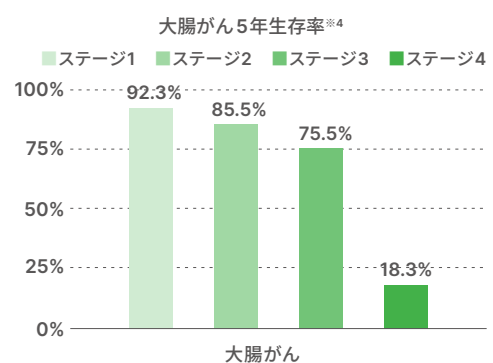
Q. 大腸がんはどの病期(ステージ)で見つかることが多いのでしょうか？

大腸がんは早期段階(ステージ:0,1)で見つかる方が約39%、進行段階(ステージ:2~4)で見つかる方が約61%です。大腸がんは症状が出にくく、進行してから見つかるケースも多いため、どれだけ早くがんを発見・治療できるかが特に重要です。たとえがんを発症したとしても、早期段階で発見できれば、開腹手術ではなく内視鏡で切除できる可能性が高まり、身体的・経済的負担も少なく済みます。早期発見のための行動を強くおすすめします。



Q. 各病期(ステージ)の予後について、くわしく教えてください。

大腸がんは、5年生存率がステージ1で90%以上、ステージ2で85%程度、ステージ3でも75%程度と治療効果が比較的良好ながんです。しかし、ステージ4になると20%を切ってしまいます。ステージ4ではほかの臓器にがんが転移するため、手術で取り除くことが難しく、治療する可能性は低くなります。<sup>※4</sup>大腸がんは早期発見できれば、治癒率の高いがんです。がんにならないための生活習慣を整えるだけでなく、どれだけ早くがんを見つけられるか、治療を開始できるかが重要です。がんの早期発見のためには、体の状態を定期的にチェックすること、異常を感じたら速やかに適切な医療機関を受診することが大切です。



※1：国立がん研究センターがん情報サービス「大腸がん(結腸がん・直腸がん) 治療」  
 ※2：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録 全国集計(2021年)」  
 ※3：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録\_5年生存率集計報告書(2014-2015年)」  
 ※4：国立がん研究センター ステージ4大腸がんの新たな標準治療を検証

大腸がんの早期発見はより良い予後・より体への負担が少ない治療につながるため、とにかく早く見つけるための行動が大切です。



Q. 大腸がんにかかりやすい人の特徴、危険因子にはどのようなものがあるのでしょうか？

大腸がんのリスクを上昇させる危険因子として、以下が挙げられます。<sup>※1</sup>



【飲酒、食事と大腸がんリスク】

大腸がんのリスクを高める原因として、大量の飲酒があります。1日あたりのアルコール摂取量が23gを超えると、大腸がんのリスクが1.4倍上昇します。アルコール23gの目安は、日本酒であれば1合、ビールであれば大瓶(633ml)1本、ワインであればボトル1/3程度です。<sup>※2</sup>大腸がんのリスク低減のためにも、目安量を超えないように注意しましょう。また、この20年で大腸がんによる死亡数は1.5倍に増加しており、食生活の欧米化が関係していると考えられています。<sup>※3</sup>高脂肪・低食物繊維の食生活を続けることは、大腸がんのリスクを上昇させる可能性があるため、毎日の食事を見直すことが大切です。赤身肉やハム・ソーセージなどの加工肉を食べ過ぎないようにし、食物繊維を多く含む野菜や海藻類を意識してメニューに取り入れてみましょう。厚生労働省では、1日に350g以上の野菜を摂取することを推奨しています。<sup>※4</sup>



毎食適切な食生活を保つことは難しくても、「いつもの食事に野菜をあと1皿プラスする」「ファストフードの頻度を減らす」など、ライフスタイルに合わせてバランスの取れた食生活を心がけることが重要です。

※1：国立がん研究センターがん情報サービス「大腸がん(結腸がん・直腸がん) 予防・検診」  
 ※2：国立がん研究センター がん対策研究所 予防関連プロジェクト 飲酒と大腸がんリスク  
 ※3：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)  
 ※4：厚生労働省 健康日本21(がん)

できることから食生活を見直してみましょう。メニューに具だくさんの豚汁を1品加えるだけでも大きな改善です。



## 検査の流れ

### Q. 大腸がんを発見するためにどのような検査を受ければ良いのでしょうか？

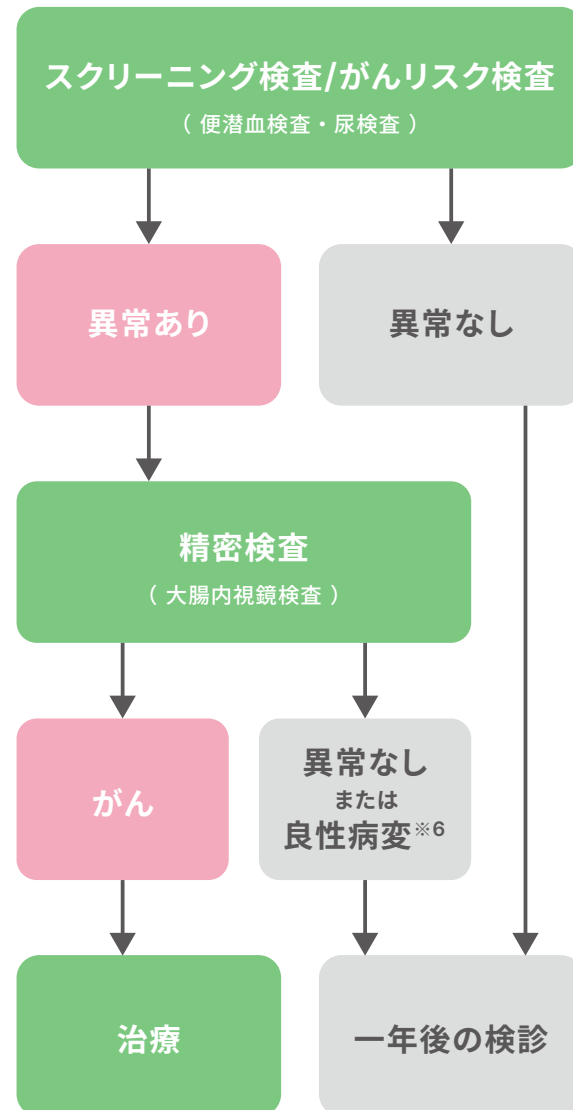
大腸がんの検査は、大きく分けて「スクリーニング検査/がんリスク検査」と「精密検査」の2つがあります。

#### スクリーニング検査/がんリスク検査

大腸がんの早期発見には、スクリーニング検査である便潜血検査が欠かせません。便潜血検査は、医療機関のほか、職場の健康診断、地方自治体の大腸がん検診、人間ドックなどで受けられます。40歳以上であれば、地方自治体が行う大腸がん検診を無料もしくは少額の自己負担で受けることができます。<sup>※1</sup>ただ、がんの位置や採便部位などによっては、便潜血検査では見つけれないことがあります。そのため、マイシグナル・スキャンなどのがんリスク検査を組み合わせることが大切です。

#### 精密検査

スクリーニング検査/がんリスク検査で異常が見つかった場合、大腸内視鏡検査などの精密検査を行います。大腸内視鏡検査は、先端にカメラの付いた細長い器具（内視鏡）で直腸から盲腸まで大腸全体を確認する検査です。がんが疑われる場所や状態を確認できるだけでなく、組織の採取も行うことができます。採取した組織を検査し、大腸がんの確定診断を行います。<sup>※2</sup>必要に応じて、注腸造影検査、CT検査、MRI検査などの画像検査や腫瘍マーカー検査などを行い、総合的に病状を判断して治療方針が決定されます。大腸がんの早期発見のために、まずはスクリーニング検査/がんリスク検査を受けてみることから始めましょう。



※1：日本医師会 がん検診とは  
 ※2：国立がん研究センターがん情報サービス「大腸がん(結腸がん・直腸がん) 検査」

大腸がんの各検査の役割を理解して、早期発見のために、まずはスクリーニング検査/がんリスク検査を受けてみることから始めましょう。



## 検査の特徴

### Q. スクリーニング検査/がんリスク検査の種類と特徴について、くわしく教えてください。

大腸がんのスクリーニング検査/がんリスク検査の例として、2種類の検査を紹介します。

#### 便潜血検査<sup>※</sup>

便潜血検査は、便を2日分採取し、便に血液が混じっていないかを調べる検査です。便の表面を専用のスティックでまんべんなくぞって採取します。女性の場合は月経中は避ける必要がありますが、検査に当たって食事制限は必要なく、体への負担のない検査になっています。大腸がんは、発生してから症状が出るまでの期間が約7年と比較的ながいがんです。症状がなくても、便潜血検査を毎年受けることで早期発見できる確率が上がります。<sup>※1</sup>

<sup>※</sup>市区町村が行っている住民検診に含まれています。

#### 尿検査

尿を採取し、尿中に含まれる物質を元にがんのリスクを判定する検査です。体内にがんがあると、がんの種類によって増減する物質があります。例えば、マイシグナル・スキャンでは「マイクロRNA」という物質の変化を調べ、がん種毎のリスクを判定できます。健康保険は適用されませんが、自宅で簡単に検査することが可能です。マイシグナル・スキャンの検査キットが届いたら、尿を専用の容器に採取後、返送するだけで完了です。病院への予約や受診、検査前の食事制限も必要なく、検査結果も自宅に届きます。

これらのスクリーニング検査/がんリスク検査を受けることが、大腸がん早期発見の第一歩です。少し億劫に感じるかもしれませんが、ぜひ一歩を踏み出してみましょう。お忙しい方は、手軽にできるマイシグナル<sup>®</sup>から始めてみるのも良いかもしれません。

	便潜血検査	尿検査 <sup>※</sup>
検査の概要	便を2日分採取し、便に血液が混じっていないか調べることで大腸がんリスクを判定する	尿中のマイクロRNAを抽出・測定し、AIによる解析を通じてがんリスクを判定する
検査の方法	便を採取して提出	尿を採取して郵送
検査前の制約	なし	なし
身体的負担	なし	なし
公費負担・保険適応	条件次第であり	なし

<sup>※</sup>マイシグナル・スキャンの場合

※1：日本消化器がん検診学会 大腸がん検診マニュアル

面倒かもしれませんが、大腸がんのリスクが高い方・気になる方はまず検査を受けることから始めましょう。

