

宜野湾 FM

国立がん研究センターがん情報サービスによると 2014 年沖縄県の大腸がん死亡率は全国で青森県について第 2 位で、沖縄県の女性ではワースト 1 位でした。胃癌死亡率は最下位の 47 位でした。8 年前から沖縄県では大腸がん死亡率は急激に上昇し、全国で青森県とともに常にワースト 1 位を争うようになってしまいました。沖縄県大腸がん死亡率は胃癌死亡率の倍以上を示しています。

沖縄県の胃癌検診受診率は 30% であるが、大腸がん検診受診率は 22.7% と低く、一般には多い大腸がんよりも少ない胃癌の方を気にかけているように見えます。沖縄が長寿県にもどるためにも、もう少し大腸がんの事を考えていただきたいのです。

第 1 にお願いしたい事は大腸がん検診を受けることです。我が国では 2004 年から 40 歳以上の人に便潜血による大腸がん検診が行われていますが、とても優れた検診方法です。胃の場合と比べてみると、胃のバリウム検診で引っかかった 100 人全員に胃カメラをしたら胃癌は 0 から 1 人しか見つからないのに、便潜血で引っかかった 100 人全員に大腸カメラをしたら 3-4 人ぐらい大腸がんが見つかる計算になります。こんなに簡単で優れた便潜血検査であるのに全国でも沖縄でも約 2 割の人しか受けてません。自分の便を見たくなくても、触りたくなくても、ぐっところえて便潜血検査をすることが大事です。

第 2 番目としておすすめは大腸カメラ（大腸内視鏡）を 1 度は受けてみることです。小さい大腸癌の場合は血液がその表面からにじみ出ることが少ないので、便潜血だけでは不十分と思われれます。大腸がん患者の大半は 50 歳以上で、大腸がん発症のピークは 60 歳代です。50 歳を過ぎたら大腸検査を 1 度受けてみてはいかががでしょうか。血便、便秘、下痢、便が細い、腹部膨満感、腹部違和感、嘔気、食欲低下、体重減少、貧血などの症状がある場合は特に大腸カメラを考慮すべきです。

大腸カメラのメリットは極早期の大腸がんや将来的に癌になる可能性のあるポリープはその場で切除できることであり、これがすなわち全体として大腸がん死亡率を下げる事になります。大腸ポリープがなかったら長期的に安心が得られるし、もしあったとしてもその場で完全に治療ができる場合も多く幸運だったとなります。万が一進行していた場合でも、他の癌と比して外科手術の成

績はかなりいいのです。

これらのことは沖縄の新聞などで何回も記述されてきました。しかしそれらの記事を読まれたとしても大腸カメラは苦しうだし、特に女性はお尻を出すのが恥ずかしいので大腸カメラまで受ける気は起こらないのが本音ではないでしょうか。

我如古にある国立病院機構沖縄病院は肺と神経の病院と思われがちですが、消化器科もしっかりとあります。苦痛のない大腸カメラをモットーとする内視鏡医が2人いて、ひとりは女性ですから、大腸カメラは恥ずかしいと思う人は女性内視鏡医を指定できます。また、当院の大腸カメラは胃カメラよりずっと楽であるとほとんどの患者さんから評価されてます。

それでも大腸カメラには恐怖感がある場合やかなりご高齢の場合は大腸CT検査という検査が当院では可能です。CTとは大きなドーナツ状の機械で人間の輪切りのレントゲン写真が撮れます。特殊な前準備をすることで、細く柔らかいチューブで二酸化炭素を肛門からゆっくりと入れてCT撮影して大腸の内部が詳細に分かる検査です。この検査では5ミリ以上のポリープは十分に発見可能です。臨床的にも5ミリ以上のポリープは切除すべきですが、5ミリ未満のものは経過観察可能です。つまり大腸CT検査で異常なければ、ある程度安心できるわけです。ただし、この検査で異常が見つかった場合は、大腸カメラを受けなければならなくなります。

第3に食生活（高タンパク、高脂肪、低繊維）、喫煙、飲酒、運動不足を改善することです。これら全て大腸がんの発症と関係していると言われています。大腸がんの原因としては、米軍とともに肉食、ファストフード文化が入ってきたため、高タンパク、高脂肪、低繊維食、肥満が沖縄に蔓延していることが挙げられます。

また、モノレールがありますが、全島にわたる鉄道がないので、車のドアから建物のドアまで歩くだけとなり運動不足、肥満が普通に生じます。

もう年だから、大腸カメラはいいですという言葉をよく耳にしますが、もっと高齢になって下血したら、結局もっと高齢で大腸カメラをすることになります。一度大腸カメラをしたら、何もなければ、だいたい3-5年ぐらいは安心できます。

日本人は4人に1人は癌で亡くなります。癌死亡率は

日本男性 肺がん、胃癌、大腸がんの順、

日本女性 大腸がん、肺がん、胃癌の順

沖縄では癌死亡率は

男性 肺がん、大腸がん、胃癌、

女性 乳がん、肺がん、大腸がんの順です。