

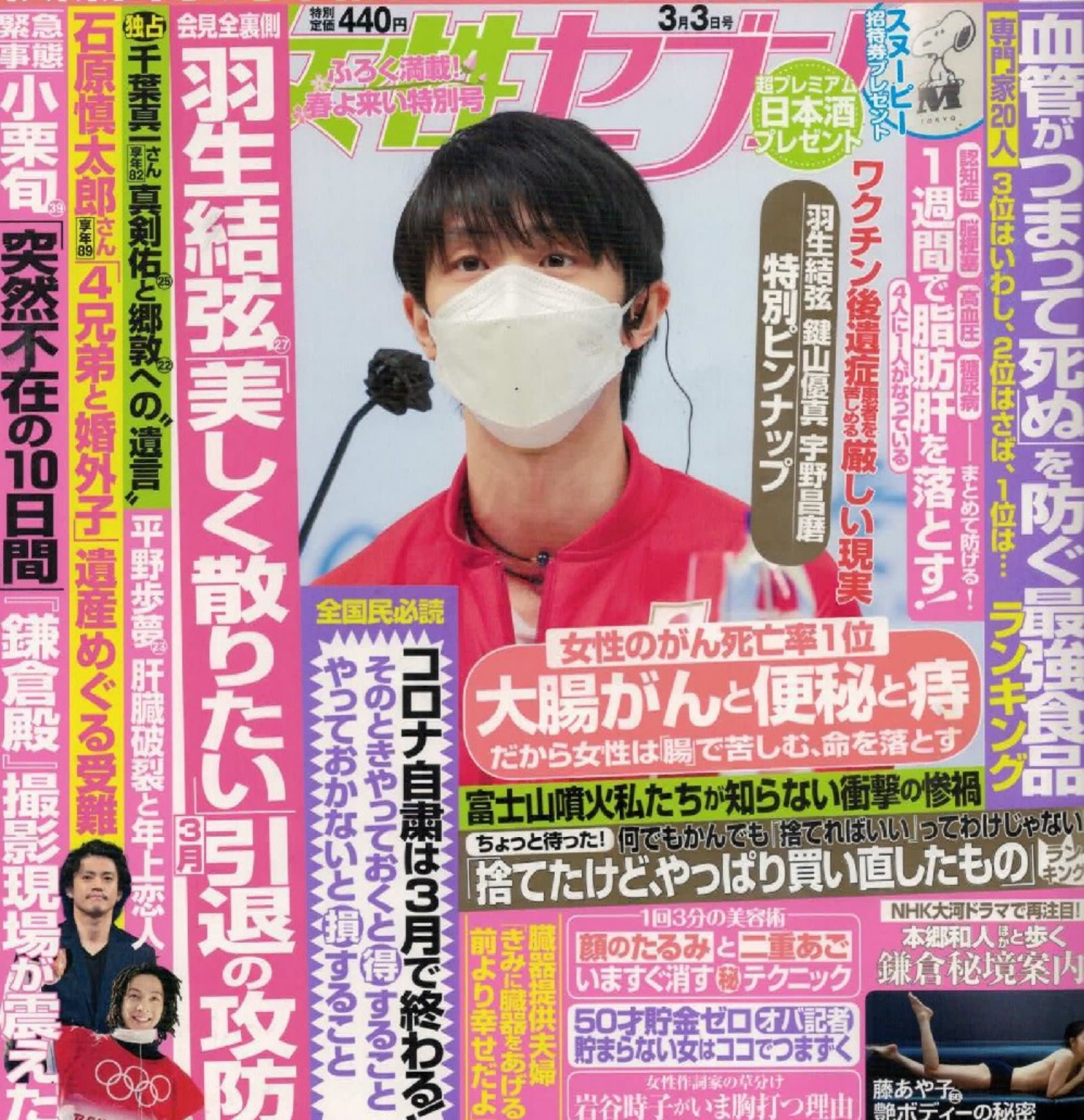
独占
ノンフィクション 文学賞受賞作の コピペ問題

悠仁 隠された成績 最難関国立校 筑附高 受験全内幕

秋篠宮家 学習院をないがしろ 暗闘の30年

特別定価 440円 3月3日号

ふろく満載! 春よ来い特別号
超プレミアム日本酒プレゼント
招待券プレゼント



緊急事態
小栗旬 突然不在の10日間
鎌倉殿 撮影現場が震えた

独占
石原慎太郎さん 4兄弟と婚外子 遺産めぐる受難
真剣佑と郷敦への「遺言」 平野歩夢 肝臓破裂と年上恋人

会見全裏側
羽生結弦美しく散りたい
引退の攻防

全国民必読
コロナ自粛は3月で終わる! そのときやってくる「得」はなんぞ? やっておかないと損する「得」

女性のがん死亡率1位
大腸がんと便秘と痔
だから女性は腸で苦しむ、命を落とす

富士山噴火 私たちが知らない衝撃の惨禍
ちょっと待った! 何でもかんでも「捨てればいい」ってわけじゃない
捨てたけど、やっぱり買い直したものは?

1回3分美容術
顔のたるみと二重あご
いますぐ消すテクニク

50才貯金ゼロのババ記者
貯まらない女はココでつまづく
女性作詞家の草分け
岩谷時子がいま胸打つ理由

血管がつまって死ぬを防ぐ最強食品
ランキング
専門家20人 3位はいわし、2位はさば、1位は...
認知症(脳血管) 高血圧(糖尿病) — まごめが防げる! —
1週間で脂肪肝を落とす!
4人に1人がなっている
Wakuchin 後遺症を苦しめる厳しい現実
羽生結弦 鍵山優真 宇野昌磨
特別ピンナップ
NHK大河ドラマで再注目!
本郷和人と歩く
鎌倉秘境案内
藤あや子の秘密

コロナより
恐ろしい

女性のがん死亡率1位

「大腸がんと便秘と痔」

だから女性には「腸」で

苦しむ、命を落とす

その便秘や出血、もしかしたら大腸がんの初期症状かも
予防法から治療まで最新事情を徹底取材。

「なんだか最近、便秘気味で……」こんな思いを抱いた女性も、実は乳がんよりも女性の死亡率が高い大腸がん、そして病気の兆候になりうる便秘、さらに新型コロナウイルスで罹患者が急増中の痔は、生活習慣と早期発見で9割防げる！

日本対がん協会が試算したがん未発見者の数は少なく見積もっても約2100人。新型コロナウイルスが猛威を振るい、外出自粛で病院から足が遠のく人が増える中、気がつかぬうちに体をがんが蝕んでいる可能性がある。

内視鏡専門医で藤井隆広クリニック院長の藤井隆広さんが指摘する。

「実際、がん検診を受ける人の数は激減しており、20年の受診率は前年と比べて約3割低下しています。とりわけ大腸がんは、女性の死因としてがんの中で最も割合が高いにもかかわらず、前年比68・8%と大きく落ち込んでいます。大腸がんはほかのがんに比べて進行が遅いため早期に治療すればほぼ100%治る病気です。また、検診で発見される大腸がんの6割は無症状の早期がんであるのに対して、症状があつて病院で発見される大腸がんは8割が進行がんです。したがって無症状の大腸がんを検診で見つけることが大切なのです。いまの検診控えの風潮は大きな問題だと感じます」

便秘が原因で

トイレで突然死

大腸がんはがんの中で最も女性の死亡率が高いうえ、その数は年々増えており、国立がん研究センターの統計によれば、ここ20年で2倍になっている。そもそも、なぜ女性に大腸がん罹患者が多いのか。便秘外来を開設し、「健康の9割は腸内環境で決まる」(PHP新書)などの著書がある松生クリニック院長の松生恒夫さんが解説する。

「女性ホルモンの関連など諸説ありますが、まだはっきりとした原因は解明されていません。しかし、腸の冷えや便秘と無関係ではないと推察される。腸が冷えればその働きは停滞し、便秘になる。便に含まれる二次胆汁酸には発がん性があるともいわれている。うえ、大腸がんが発生しやすい部分は、便が長時間たまる場所と同じです。便秘をして便が長時間腸の中で滞留すればそれだけがんになる可能性は高くなると考えられます」

便秘に悩む女性は多く、そ

の数は男性の2倍とされているうえ、ステイホーム生活でその数はさらなる増加が予測される。毎日の小さな不調が大病につながる可能性があるとするれば、放っておくのはあまりに危険だ。

鳥居内科クリニック院長で消化器内科医の鳥居明さんは、便秘そのものが死に直結するケースもあると警鐘を鳴らす。「その1つが、トイレでの突然死です。便秘の状態が強いきむと、血圧が急上昇するため、心臓や血管に大きな負荷がかかり、狭心症や脳梗塞を引き起こす可能性があります。高齢者がトイレで倒れてそのまま亡くなることも珍しくありません。」

実際に、排便頻度と循環器疾患との関係を調べた研究では、明らかに有意差が出ています。排便が「4日に1回以下」と「2〜3日に1回」の群を比べると、「4日に1回以下」の群は循環器系の疾患が多く、寿命が短くなる傾向があります（鳥居さん・以下同）



大腸がんの予防に最も効果的なのは検診をしっかりと受けること。

「下」の群は循環器系の疾患が多く、寿命が短くなる傾向があります（鳥居さん・以下同）

「便が硬くなりすぎて自力で排便できなくなると、腸の中で内容物が停滞し、腸管が機能しなくなる『腸閉塞』や、ひどい便秘に伴う激しい腹痛によって脈拍や血圧が急激に低下し、意識を失うこともある『迷走神経反射』が起きることもあります。21才の女性がトイレの前で倒れていて、亡くなった事例も報告されています」

便秘に潜む命にかかわる大病

病気を引き起こすリスクファクターになりうる一方、便秘が命にかかわる疾患の兆候であるケースもある。藤井さんが解説する。

「慢性的な便秘だと思っていながら大腸がんだったという症例は珍しくありません。大腸がんは進行すると腫瘍によって腸が細くなるため、便が細くなったり、便の流れが止まってしまう、便秘を引き起こすことがあるのです。特に急に起こった便秘には注意が必要です」

腫瘍の存在が便秘を引き起こすのは大腸がんに限らない。

鳥居さんは、ほかのがんが見つかる可能性を指摘する。

「子宮がんや卵巣がんの腫瘍によって腸が圧迫され、便秘になる場合もあります。こうした腫瘍による便秘の場合、排便してもお腹が張って、不快感があるのが特徴です。」

がんのほかにも、近年の研究により、パーキンソン病やレビー小体型認知症の初期症状として、自律神経の働きが不調になり便秘になるケースがあることも明らかになりました。糖尿病をはじめとした代謝疾患も同様で腸の動きが悪くなるため、便秘になりやすいといわれています（鳥居さん）

ステイホームと

更年期で痔に

便秘とともにもう1つ、病気の兆候が潜む症状として気をつけるべきは「痔」だ。肛門疾患・胃腸疾患を専門とする草間かほるクリニック院長の草間香さんが解説する。

「そもそも、肛門の違和感や排便時の出血は痔が原因ではなく、消化器で炎症が起きていたり、ポリープや悪性の腫瘍ができてきている可能性があります。いぼ痔を患っている患者が血便が出ることを痔の症状だと判断し、放置していたら大腸がんだったこともあ

る。自己判断で痔と決めつけるのは非常に危険です」

たとえただの痔だったとしても、悪化すれば日常生活に支障が出たり大がかりな手術が必要となったりする可能性もある。

「コロナ禍で外出機会が減り、座っている時間が増えたことで、いぼ痔が悪化する人や、運動不足で便秘になり、それが原因で切れ痔を患う人も多い。また、女性ホルモンが変動しがちな時期はより便秘や下痢になりやすい。下痢も便秘も肛門に負担をかけるため痔のリスクを上げます。ホルモンが乱れがちな更年期の女性は、特に注意が必要です」（草間さん）

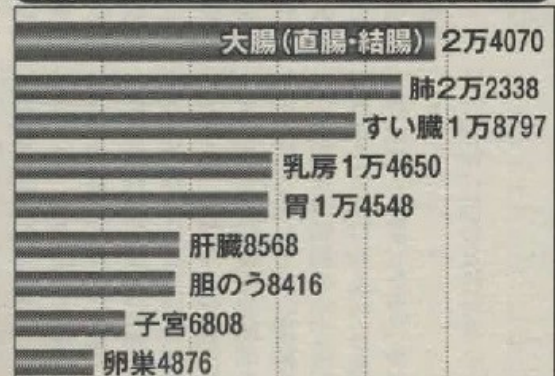
いちばんの予防は

検診を受けること

日常に潜む便秘やお尻の違和感を放置し、見過してしまえば取り返しのつかない事態になる。腸や肛門の病気で死に至らないために、何よりも大切なのは定期的に検診を受けることだ。

「40才を過ぎたら、1年に1度の便潜血検査を欠かさず受けてほしい。早期に発見で

女性のがん死亡数は大腸がんが最も多い



'20年度のがん検診受診率

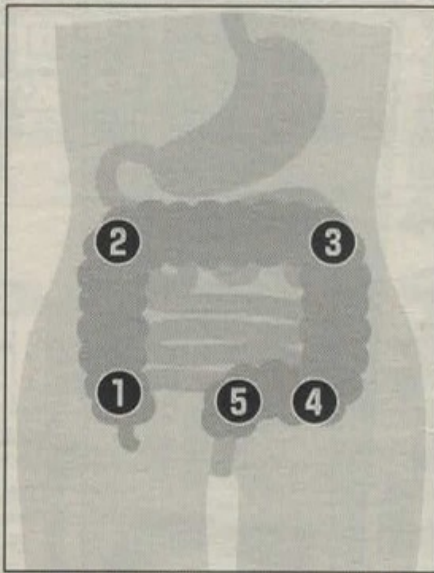
種類	'18年度比	'19年度比
大腸がん	68.4%	68.8%
乳がん	70%	70.3%
子宮頸がん	74.6%	75.1%

女性がかかりやすいがんの中でも大腸がんの検診率は新型コロナの影響で前年度、前々年度に比べ、大幅に低くなっている。

きれば、大腸がんの5年生存率は9割以上と高いのです。ただし、便潜血検査でがんが見つかる精度は、早期がんが3〜5割程度、進行した大腸がんでも8〜9割です。そのため便潜血検査で異常がなかったとしても、大腸内視鏡検査を受診するのがいいでしょう。内視鏡検査は精度が高く、将来がん化する可能性があるポリープを数多く見つけることができ、その場で痛みなく切除治療までが可能です」（藤井さん）

0人 5000人 1万人 1万5000人 2万人 2万5000人
出典:厚生労働省「2020年人口動態統計」より

腸を活性化させるマッサージ



①から⑤までを「の」の字を書くように順番に揉み込んでいく。③の部分は特に便がたまりやすいため、強めに押すことを意識して。

「喫煙と大量の飲酒が大腸がんのリスク要因であることは、さまざまな研究やデータによって明らかになっています。たばこはやめて、お酒は適量にすること。ウォーキングな

「胃がんの原因はほぼピロリ菌だと解明されていますが、大腸がんの原因はまだはっきりとはわかっていません。大腸がんの場合、遺伝的な要因は約25%だといわれています。つまり健康な生活を心がけていて、家族にがん患者がいない人でも罹患するということが、いちばんの予防法は検診です」(藤井さん)

どの運動も心がけてほしい。国立がん研究センターの発表でも、適度な運動と体重維持はがん予防効果があるとされている。

がん予防のための運動は、便秘の予防・解消にもつながる。鳥居さんが言う。

「便秘対策にも、腹筋を鍛えるような特別な運動より、ウォーキングがおすすです。毎日、5分でも10分でもいいので歩くようにしましょう。歩くことで腸の周りが刺激され動きも活性化します」

腸を活性化させるには、腹部のマッサージも効果的だ。「大腸の流れに沿って『の』の字を書くようにマッサージしてください。特に腸が曲がっている部分は、便が通過しにくく、ガスがたまりやすいため、軽く押すように揉むとより効果的です。特に左下のみぞおちの下あたりは便やガスがたまりやすいため意識し

て押してみてもいい」(鳥居さん以下同)

オリーブオイルと水で快便に

運動とマッサージで外側から腸を刺激することと並行して取り組みたいのが、内側から快便を促す食生活の改善だ。「腸内環境を良好に保つために、善玉菌をふんだんに含むヨーグルトや納豆などの発酵食品は積極的に摂ってほしい。便を軟らかくする食物繊維も意識して食卓へ。特に多く含むのはごぼうやきのこ、大豆などの豆類、いも類、海藻類です。加えて水分もじつかり摂ることを意識して。」

この時期は乾燥しがちなうえ、寒さで水分補給が滞り、体の水分量が不足することで便が硬くなる人も多いのです。温かいお茶などをいつも近くに置いて、のどが渴いたらすぐに飲むようにするといいでしょう。目安は1日1.5〜2.5Lです」

松生さんは、便通をよくするにはは適度な脂質も必要だと強調する。

「良質な脂質を摂るには、オリーブオイルが最適です。毎日、スプーン1杯を目安に摂ること。オレイン酸は大腸内で潤滑油の働きをして、便の流れをスムーズに整えてくれ

腸の病気リスクを上げる・下げる行動

行動	理由
喫煙	ニコチンには発がん性物質が。少量であってもリスクを上げるため、すぐにやめるべし。
飲酒	適量ならば問題ないが、毎日であったり大量であったりすればがんリスクを高める。
検診	特に大腸がんは遺伝的な要素は約25%。予防には検診で早期発見するのがいちばん。
運動	ウォーキングなど、軽い運動はがんも便秘も予防できる。特にステイホームが続くいま、積極的に体を動かすことは痔の予防にもつながる。
正しい食生活	食物繊維やオリーブオイル、発酵食品で腸内環境を整えることは便秘や下痢を予防し、腸や肛門の病気を遠ざけてくれる。

「拡大内視鏡は、その場で病変を最大100倍まで拡大で

「拡大内視鏡」保有の有無を挙げる。

「拡大内視鏡は、その場で病変を最大100倍まで拡大で

「拡大内視鏡」保有の有無を挙げる。

「拡大内視鏡は、その場で病変を最大100倍まで拡大で

「拡大内視鏡」保有の有無を挙げる。

「拡大内視鏡は、その場で病変を最大100倍まで拡大で