Health Link
Healthy living after treatment of childhood, adolescent, and young adult cancer

CHILDREN'S ONCOLOGY GROUP

大腸がん：あなたのリスクは？

がんになるリスクは、誰でも年齢とともに高くなります。小児がんの治療内容によっては大腸がん（結腸または直腸のがん）を発症するリスクが高くなることがあるので、自分のリスクを理解し、健康でいるための対策をとることが大切です。

大腸がんとは？

大腸がんは、結腸（大腸）または直腸（大腸の最後の部分）に発生するがんです。米国や日本では、大腸がんはがんによる死亡原因の第 2 位です。死亡例の多くは、がんが治癒できないほど進行してから発見されるためです。十分に早い段階で発見できれば、大腸がんは通常、治癒が期待できます。

リスク因子は何ですか？

複数の研究から、小児期、思春期、若年成人期に腹部、骨盤、脊椎への放射線治療、または全身照射（TBI）を受けた人では、大腸がんを発症するリスクが高いことが示されています。そのため、自分がどのような放射線治療を受けたか確認できるよう、放射線治療の記録を入手しておくことが重要です。

その他、知られているリスク因子には次のものがあります。

- 過去に大腸がんまたは大腸ポリープになったことがある
- 近親者（兄弟姉妹、親、子）が 50 歳未満で大腸がんになったことがある
- 潰瘍性大腸炎またはクローン病と診断されている
- 遺伝性大腸がん症候群（家族性大腸腺腫症など）と診断されている

大腸がんの徴候にはどのようなものがありますか？

大腸がんの多くは、ポリープと呼ばれる病変から始まります。ポリープとは、結腸や直腸の壁にできる小さな良性の隆起です。しかし、ポリープが大きくなるにつれて、増殖・転移するがんへ進展することがあります。大腸がんの初期には、本人や医療従事者ががんの存在に気づくような徴候や症状はほとんどありません。このため、検診が非常に重要です。がんが進行すると、次のような徴候が現れることがあります。これらがある場合は、すぐに医療機関を受診してください。

- 直腸からの出血
- 便に血が混じる、または排便後に便器内に血がみられる
- 便の形が変わる
- 下腹部のけいれん性の痛み
- 排便する必要がないのに、不快感や便意を感じる
- 通常の排便回数が変化する

これらと同じ症状は、他の病気でも起こることがあります。症状の原因を調べるため、医師による評価を受けてください。

大腸がんはいつ頃起こりやすいですか？

一般人口では、大腸がんは 45～65 歳で最も起こりやすいとされています。一方、腹部、骨盤、脊椎への放射線治療または全身照射を受けたがん経験者では、より若い年齢で発症する可能性があります。リスクは放射線治療から約 10 年後より上昇し始めます。

Copyright 2023 © Children's Oncology Group. All rights reserve worldwide.

健康でいるためにできることは？

腹部、骨盤、脊椎への放射線治療または全身照射を受けた人の多くが大腸がんになるわけではあり**ません**。しかし、このような放射線治療を受けた場合、放射線治療を受けていない同年代の人よりも**リスクが高くなる**と理解しておくことは重要です。ご自身の健康を守るためには、大腸の状態を定期的に詳しく確認することが最も大切です。そうすることで、がんが発生した場合にも、治療効果が最も期待できる早期の段階で発見できる可能性が高まります。

どのような検診が推奨されますか？

小児期、思春期、若年成人期に腹部、骨盤、脊椎への放射線治療または全身照射を受けた場合は、「放射線治療から 5 年後」または「30 歳」のうち、遅い方の時点から大腸がん検診を開始することが推奨されています。どの検診方法が自分に適しているか、医師と相談してください。3 年ごとの便検査や、5 年ごとの大腸内視鏡検査などの選択肢があります。

便検査とは？

検診に便検査を選択した場合は、便を採取して提出します。採取した便は検査機関に送られ、大腸がんを示す所見がないか調べます。

大腸内視鏡検査とは？

大腸内視鏡検査では、ビデオカメラにつながった細く柔らかい管を直腸から挿入し、ゆっくりと大腸内へ進めます。医師はモニターで大腸の内部を観察し、ポリープや腫瘤があれば検査中に管を通して切除することができます。
検査の前日または前夜には、腸の中を空にするための「前処置」が必要です。具体的な方法については、医師から説明を受けてください。検査中に不快感を感じることはありますが、通常、強い痛みはありません。検査前には、リラックスして眠くなるような薬を使用することがあります。

リスクをできるだけ減らすために、他にできることはありますか？

下記のような生活習慣を心がけることで、大腸がんのリスクを減らし、健康を保つことにつながる可能性があります。

- 穀類、果物、野菜を中心に、さまざまな健康的な食品を食べましょう。
  - さまざまな野菜と果物を十分に食べましょう。
  - 精製された穀類や糖類よりも、全粒穀物を選びましょう。
  - 赤肉、特に加工肉（ホットドッグやソーセージなど）や脂肪の多い肉の摂取を控えましょう。
  - 健康的な体重を維持できる食品を選びましょう。
- 身体活動のある生活を心がけましょう。
  - 週 5 日以上、1 日 30 分以上の中等度の身体活動（速歩など）を行いましょう。
  - 週 5 日以上、1 日 45 分以上の中等度～高強度の運動（例：息を整えなければ会話を続けられない程度のランニングなど）を行うことで、大腸がんのリスクをさらに低下させる可能性があります。

Copyright 2023 © Children's Oncology Group. All rights reserve worldwide.

Health Link

Healthy living after treatment of childhood, adolescent, and young adult cancer

CHILDREN'S ONCOLOGY GROUP

作成者：Kevin C. Oeffinger, MD, Duke University Medical Center, Durham, NC.
レビュアー：Amelia DeRosa, RN, BSN, CPON ; Kayla L. Foster, MD, MPH ; Christine Yun, MSN, PNP, CPON.
翻訳者：Miho Kato, MD, DrPH; Yuki Yamamoto, MD, PhD; Kimikazu Matsumoto, MD, PhD. 本業務を行うにあたり、厚生労働科学研究費補助金 26EA0301、MEXT 科研費 JP25K19250 の支援を受けました。

小児がん経験者のためのその他の健康に関する情報は、下記からご覧いただけます
www.survivorshipguidelines.org

注：このヘルスリンクシリーズを通して、「小児がん」という用語は小児期、思春期、若年期に発生する可能性のある小児がんを指しています。ヘルスリンクは、小児がんが小児期、思春期、若年期のいずれの時期に発生したかに関わらず、小児がん経験者に健康に関する情報を提供することを目的としています。

免責事項および所有権に関する通知

晩期合併症のガイドラインとヘルスリンクの紹介：小児がん、思春期がん、および若年成人がんの経験者のための長期フォローアップガイドラインおよび、それに付随するヘルスリンクは、米国Children's Oncology Groupの晩期合併症委員会と看護部門により共同で作成され、Children's Oncology Groupの長期フォローアップガイドラインコア委員会とその関連タスクフォースによって質の担保および更新が行われています。

がん患者さん（小児の場合は代諾者の方）へ：病状に関するご質問は、医師またはその他の医療従事者の助言を求め、本情報コンテンツに依存しないでください。Children's Oncology Groupは研究機関であり、個別の医療や治療を提供するものではありません。

医師およびその他医療従事者の方へ：この情報コンテンツは、あなた個人の臨床判断や医学的助言に取って代わるものではなく、またこれにより小児がん治療の特定の合併症に対するスクリーニング、健康相談、介入における既存の基準に優先するものではありません。また同様に本情報コンテンツは、他の合理的なフォローアップ方法の代替案に優先するものでもありません。本コンテンツは、小児がん経験者の医学的評価における唯一の指針として提供されるものではありません。Children's Oncology Groupは、患者のケアにおける特異的な判断は、 患者、家族、および医療従事者が行うものと考えています。

なお、本情報コンテンツ、Children's Oncology Group、並びにChildren's Oncology Groupの関係者や会員は、特定の検査、製品、または処置を推奨していません。

内容の正確性や完全性について：Children's Oncology Groupは、情報コンテンツが公開日現在において正確かつ完全であることを保証するためにあらゆる努力を払っていますが、かかる情報コンテンツの正確性、信頼性、完全性、関連性、または適時性については、明示または黙示を問わず、いかなる保証または表明も行いません。

Children's Oncology Groupおよび関係者の免責/Children's Oncology Groupおよび関係者に対する補償および免責の同意：Children's Oncology Group、またはその関係者や会員は、情報コンテンツの使用、レビュー、またはアクセスに起因する損害について、いかなる責任も負いません。利用者は、以下の補償条件に同意するものとします：(i)「免責される当事者」には、情報コンテンツの著者および作成協力者、Children's Oncology Groupおよび関連組織のすべての役員、取締役、代表者、従業員、代理人、および会員が含まれます；(ii)利用者は、情報コンテンツを使用、確認、またはアクセスすることにより、情報コンテンツの使用、確認、またはアクセスに関連または起因するあらゆる請求、訴訟原因、訴訟、手続き、または要求から生じるあらゆる損失、責任、または損害（弁護士報酬および費用を含む）について、利用者の費用負担で免責当事者を補償、防御、および免責することに同意するものとします。

所有権：本情報コンテンツは、米国および世界各国の著作権法およびその他の知的所有権法に基づく保護の対象となります。Children's Oncology Groupは、情報コンテンツに対する著作権およびその他の権利、権原、および利権を保持し、法律の下で利用可能なすべての知的財産権を主張します。利用者は、後日、同意書や法的文書に署名し、情報コンテンツの普及や複製を制限するなどの追加的な行動を取ることで、Children's Oncology Groupの利益のために、Children's Oncology Groupがすべての著作権および知的財産権を確保できるよう支援することに同意するものとします。

Copyright 2023 © Children's Oncology Group. All rights reserve worldwide.