

がんにならないために一番大切なのは、たばこを吸わないことです。たばこの煙には数十種類の発がん性物質が含まれており、これがDNAに結合し、細胞のコピーミスを起こしやすくするのです。受動喫煙でもがんを増やします。

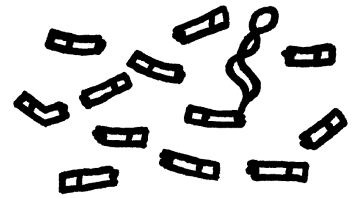
たばこは、がんの最大の原因で、日本からたばこがなく

# がん社会 を診る

中川 恵一

なれば、日本人のがん死亡の約25%（男性では約40%、女性では約5%）が消滅します。たばこのパッケージには「肺がんの原因になる」と書かれています。たばこはほとんどすべてのがんを増やします。例えば、肺がんによる死亡率は喫煙で4・5倍になります。喉頭がんでは30倍以上になります。

## たばこが最大の原因



イラスト・中村 久美

アルコールでもがんは増えますが、特に酒とたばこが重なると、がんの危険は一気に高まります。アルコール関連の酵素が、たばこの発がん性物質を、より活性化する可能性があります。喫煙者の男性で、日本酒換算で1日平均2〜3合飲むと1・9倍、3合以上では約2・3倍、がんにかかるリスクが高くなります。

特に大腸がんでは、1日平均2合以上の酒を飲み、かつ、たばこを吸う男性の場合、どちらもうらない人に比べ、発生率が約3倍となります。もし酒もたばこもなくなれば、男性の大腸がん患者の約半分

がいなくなる計算なのです。たばこを吸わないこと、お酒を控えること以外には、野菜や果物を欠かさず、塩分を控えて、運動を心がけ、太りすぎず痩せすぎないことが大事です。女性の場合、赤ちゃんを母乳で育てた人の方が、乳がんにかかる確率が確実に低くなります。

ただし、肉食主義者だとがんが少ないというわけでもありません。肉、魚、乳製品を含めて、バランスのよい食事がお勧めです。焼き魚や焼き肉の焦げも少しなら問題ないでしょう。逆に、運動はできるだけした方が、がんの予防になります。

男性の場合、おおまかに言って、がんの原因の3分の1がたばこ、もう3分の1が飲酒やその他の生活習慣ですが、残りの3分の1はどうすることもできません。がんは100%の生活習慣病ではなく、「生活習慣病的」な病気だということです。がん検診が必要な理由がここにありません。（東京大学病院准教授）