

がんは老化現象の一種ですが、高齢化の影響を除いても1980年代の半ば以降、発症者は増えています。とくに、男性では前立腺がん、女性では乳がんの増加ペースがずば抜けています。がん死亡の第4位に順位を上げた膵臓(すいぞう)がんとともに、食の欧米化や運動不足、そして糖尿病の増加が背景にあると考

# がん社会 を診る

中川 恵一

えられます。今回は、肥満や糖尿病が増えた社会的要因を「診断」してみよう。

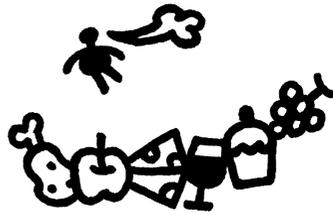
生物には、外界の変化に関わらず、体内の状態をなるべく一定に保つ「ホメオスタシス」と呼ぶ働きがあり、血液中のエネルギー源である血糖値を自動調節する機能が存在します。人類は食料不足という過酷な環境のなかで進化を

## 飽食時代の弊害

遂げてきましたので、食べ物  
が足りなくても生存できる仕  
組みが備わっています。

たとえば、空腹でも身体を  
動かせるように、アドレナリ  
ン、成長ホルモン、ステロイド  
ホルモン、甲状腺ホルモンな  
ど血糖値を上げるホルモンが  
たくさん用意されています。

しかし、血糖値を下げるホル  
モンはインスリンしかあり  
ません。これは、飢餓と隣り  
合わせで、日常的にエネルギー  
不足だった太古からの人類  
の暮らしが原因です。血糖値  
を無理にでも上げる必要が多  
かった一方、食料を十分に摂  
取した後に血糖値を下げる場  
面は少なかったのです。



イラスト・中村 久美

しかし、第2次世界大戦後、  
多くの国で飽食と運動不足が  
進み、栄養不足から栄養過多  
に状況は一変しました。ただ、  
戦後の約70年は人類誕生以来  
数百万年続いた飢餓の歴史か  
ら見れば、ほんの一瞬です。

インスリンのほかに血糖値  
を下げてくれるホルモンを生  
み出す進化が起こるにはあま  
りに短い時間です。突然とし  
て幕があいた飽食の時代に、  
インスリンだけが孤軍奮闘し  
ていることになりました。

しかも、日本人のインスリ  
ンの分泌量は欧米人の半分程  
度だといわれています。これ  
は、数千年間にわたり高脂肪  
食の習慣を持ってきた欧米人  
と違って、穀物主体の食生活  
のため肥満も少なかった日本  
人は、インスリンを大量に出  
す必要がなかったからでしょ  
う。

この50年で肉の消費量が10  
倍近くになった一方、運動不  
足などによって糖尿病患者が  
増えたことが、日本でがんが  
増加している要因の一つで  
す。(東京大学病院准教授)