

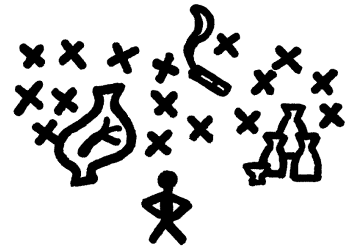
今回は、これまで述べてきた発がんリスクを下げるコツを整理してみます。一番大事な禁煙ですが、受動喫煙にも注意が必要です。お酒が「百薬の長」なのは日本酒換算で1合までで、顔が赤くなる人はとくに要注意。飲みながらの喫煙は自殺行為といえます。子宮頸(けい)がんの原因は性交渉に伴うヒトパピロー

# がん社会 を診る

中川 恵一

マウシウイルスの感染です。このウイルスに対するワクチンが開発されており、接種することで発がんリスクを3割近くまで下げることができます。胃がんはヘリコバクター・ピロリ菌に感染していなければ、発症確率はほとんどありません。肝炎ウイルスの感染がなければ肝臓がんができる確率は約2割に下がります。

## 発症リスク下げるには



イラスト・中村 久美

なお、ピロリ菌には日本人の約半数、高齢者に限ると8割近くが感染していますが、胃がんの年間発症数は約13万人です。ヒトパピローマウイルスも女性の約7割が感染経験を持ちますが、年間の発症数は1万人にもなりません。ピロリ菌やヒトパピローマウイルスに感染している人が、塩分過多になったり、喫煙したりする場合にまれにがんができるのですが、感染がなければ、まずがんは発症しません。各自が感染の有無を知っておくことが大切で、たとえば、ピロリ菌感染がない人が毎年、内視鏡検査を受ける必要はないわけです。

がんを防ぐ食事のポイント  
はバランス良く食べることで  
す。とくに、ブロッコリーな  
どアブラナ科の野菜、大豆、  
青魚などはがん予防に有効で  
す。しかし、日本人の摂取量  
は減り続けている一方、肉の  
摂取量が過去50年で10倍近く  
増えており、乳がん、前立腺  
がんの急増に象徴される「が  
んの欧米化」が進んでいます。  
運動はがん予防の決め手  
で、その量が多いほど発がん  
リスクを減らします。反対に、  
糖尿病はがんを2割も増やし  
ますから、太りすぎないこと  
が大事です。しかし、過度な  
ダイエットによるやせすぎも  
がんを増やしますから問題で  
す。なお、授乳は乳がん予防  
に非常に有効です。サプリメ  
ントはお勧めできませんが、  
コーヒーや緑茶はがんの予防  
に有効です。  
ただ、生活習慣を改善して  
も発がんリスクは3分の1程  
度までしか下がりません。早  
期発見のためのがん検診は欠  
かせません。

(東京大学病院准教授)