

遺伝するがんは全体の5%程度と例外的ですから、がんの発症は基本的には運命ではありません。禁煙、節酒、バランスのよい食事、運動などを心がければがんになるリスクを4割程度まで減らせま

す。しかし、生活習慣がどんなに立派でも、がんを完全に防ぐことはできません。現行の

がん社会 を診る

中川 恵一

学習指導要領は、がんを生活習慣病の一つとして位置づけている点の問題で、今後、指導要領を改めるとともにがん教育の実施が望まれます。

完璧な生活習慣でも、発がんリスクは3分の1程度までしか下がりません。「運悪く」がんになった場合にも、早期発見で完治を目指す必要があります。

特効薬は定期的な検診



イラスト・中村 久美

現在、がんの半分以上が治癒し、不治の病ではなくなりました。早期がんに限れば、大半のがんが9割以上の確率で治ります。

ただ、がんの早期発見について多くの日本人が「身体にわずかでも異変を感じたらすぐに病院に行くこと」といった誤ったイメージを持っていきます。現実には、よほど進行しない限り、がんは症状を出しにくい病気です。

特に早期がんでは、ほとんどの場合、症状を伴いません。早期発見には、症状の有無によらない定期的な検査、つまりがん検診が必要です。要するに、がんで命を落とさない

ための特効薬は、生活習慣とがん検診だといえるのです。最新の画像診断をもってしても、がん病巣が1センチ程度にならないとがんを診断することはできません。乳がんの早期は2センチ以下のものと定義されていますから、1〜2センチまでの乳がんが診断可能な早期がんといえます。

1センチの乳がんが2センチになるのはおおむね2年です。2年に一度、マンモグラフィ（乳房エックス線検査）を受ける必要があります。

がん検診の有効性が確認されているのは胃、肺、大腸、乳房、子宮頸（けい）部にできるがんです。この5つについて日本では現在、定期的な検診が勧められています。受診年齢は、子宮頸がんは20歳からで、その他のがんでは40歳以上が対象です。

胃、大腸、肺は年に1回、乳房と子宮頸部は2年に1回を基準としています。しかし、受診率は欧米の半分程度と低迷を続けています。

（東京大学病院准教授）