

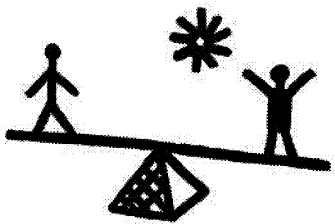
がん社会 を診る

中川 恵一

2014年の日本人の平均寿命は女性が86・83歳、男性が80・50歳と、ともに過去最高を更新しました。女性は世界一の長寿、男性も3位です。がんによる死亡率の減少もプラスに作用し、14年に生まれた女性の半数近くは90歳まで生きると推計されます。

寿命と所得は、正の相関があることが知られています。がんの罹患(りかん)率や死亡率も学歴や収入が高いほど、低くなります。これまでの日本人の死因トップだった結核や脳卒中が減ってきたのも、経済発展による栄養状態の改善が寄与しています。

日本人は「清貧」という考え方が好きです。清く貧しいというのが善である、善だけでなく健康あるいは長寿につながる、と考えている人も多いようです。実際、がんになった途端、肉を一切食べず「玄米菜食」を貫く患者もいます。



イラスト・中村 久美

やせ過ぎ 健康にリスク

しかし、菜食主義者だとがんが少ないというわけではありませぬ。肉、魚、乳製品などを含め、バランスのよい食事で栄養状態を整えた方が、がん予防に有効で長生きにもつながります。

動物実験の結果ですが、肉も野菜も食べさせた「雑食ネズミ」は野菜だけを食べさせた「菜食ネズミ」より2倍近く生きます。100歳以上の長寿者の多くが、肉をたくさん食べる話すのはよく知られた傾向です。

飽食を勧めるつもりはありません。欧米のデータによると、肥満はがんのリスクを高めめます。日本人を対象にした疫学研究でも、肥満の人は乳がん、大腸がん、肝臓がんのリスクが高くなることが分かっています。

また、日本で急増している糖尿病は膵臓(すいぞう)がんを2倍に増やします。体格指数のBMI(体重を身長²乗で割った値)は22が日本肥満学会の標準で、25未満を健康目標として掲げています。

ただ、日本人では肥満よりも、やせ過ぎが健康リスクを高めます。中高年の35万人をBMI別に7グループに分けて長期間追跡した調査では、男性は25〜27の人が、全死因でも、がん死亡でも一番少ない結果となりました。逆に、19未満のやせ過ぎのグループは、全死亡率が8割以上高くなっていました。

おなか回りが気になる男性は多いと思いますが、小太りが一番長生きとは朗報ですね。(東京大学病院准教授)