

# がん社会 を診る

中川 恵一

11月10日付の本欄「同じ食品、続けて食べない」で紹介したコメやヒ素の発がんリスクについては、読者から質問を頂きました。「1日3食、毎日コメを1年間食べた場合の発がんリスク」と書いたので、1年間だけ食べた場合との誤解を招いてしまったようです。

正確には、1年中、1日に茶わん5杯の玄米を食べ続けた場合、玄米に含まれる無機ヒ素による発がんリスクは、品種にもよりますが、最大でおよそ20 $\mu$ gの放射線被曝（ひばく）に相当します。ヒジキも毎食1 $\mu$ gを生涯食べ続けると、約30 $\mu$ gの被曝と同等のリスクになります。

ただ、これらの食品が特に危険というわけではありません。私たちが口にする食べ物にはさまざまなリスクがあり、「体によい」とされる食べ物も例外ではありません。特定の食品を食べ続けるよ

## 長生きになればこそ

り、いろいろなものを食べて、リスクを分散するほうが安全です。

細胞は通常、一定の期間で死んでいき、新たな細胞が取って代わります。しかし細胞内のDNAにある「がん関連遺伝子」に傷がつき、積み重なっていくと、細胞が不死になってがんになります。ヒ素や放射線は、傷の原因となる物質のひとつです。

がん細胞は毎日発生しており、その数は年齢とともに増えますが、体の免疫機構が監視し、増殖にストップをかけています。ただ、免疫力も年齢とともに衰えますから、発がんのリスクは年齢とともに上昇します。

1つのがん細胞が増殖して1 $\mu$ gの腫瘍をつくるまでには、10年から30年の年月を要します。男性の3人に2人、女性でも2人に1人が生涯でがんにかかるようになったのは、日本人が長生きになったからです。

動物でも事情は同じです。野良猫ががんになるのは珍しいことですが、それはがんになるまで生きることが難しいからです。一方、ペットのがんは増えています。ペットの放射線治療も大はやりですし、ペットのPET検査も行われています。人間と同じような暮らしをすれば、動物もがんになるまで長生きするわけです。

国民が世界一長生きする国の一つである日本が世界一の「がん大国」になるのは、当然のことといえるでしょう。



イラスト・中村 久美