

# がん社会 を診る

中川 恵一

ストレスががんの引き金になるという話は、広く信じられていたようです。がんになると「仕事のストレスが多かったから」といった具合に原因を探す人もいます。

そう思うのも一理あります。私たちの身体のなかでは毎日多数のがん細胞が発生していますが、免疫細胞が水際で排除し、増殖してがんになるのを阻止してくれています。ストレスはこの免疫の働きを抑えてしまうからです。

生物の進化の過程において、ストレスは長らく、敵に襲われるなど生命の危険に直結するような事態に伴って生じるものでした。ストレスを感じるとステロイドなどのストレスホルモンが分泌され、交感神経がたかぶり、身体が「戦闘モード」に入ります。免疫システムは抑制され、その分のエネルギーや栄養素を、心拍数や血圧を高めたり、

## ストレスとの関連は不明

運動を促したりすることに振り向けるのです。

こうしたストレスはあくまで一過性のものでした。危機をつまく回避できればストレスホルモンが減り、身体は定常状態に戻ったはずですが。

一方、現代社会では、ストレスは主に仕事や人間関係によってもたらされます。携帯電話やインターネットによってどこでも24時間仕事ができ、人ともつながっているのが、恒常的にストレスを感じるようになってしまいました。

絶えずストレスホルモンにさらされると免疫が抑えられ、がんのリスクが高まるのではないかと考えるのは自然なことです。実際、のびのびとした環境で実験動物を飼育するとがんを予防できるという研究結果もあります。

しかし今のところ、ストレスとがんとの関係は、はっきりわかっていないわけではありません。疫学的にストレスとがんとの関連性を強く示すデータはないのです。デンマークで実施された心的外傷後ストレス障害（PTSD）とがんの関連を調べる大規模な調査研究では、関連は認められませんでした。これまでの研究を統合するメタアナリシスという手法で分析しても、結果は同じでした。

ただ、ストレスにさらされているとタバコを吸ったり、深酒したりしがちです。これらががんのリスクになることがわかっていきますので、過剰なストレスはがん予防の面でも要注意といえるでしょう。

（東京大学病院准教授）



イラスト・中村 久美