

がん社会 を診る

中川 恵一

がんで命を落とさないうためには、まずはがんにならないことが一番です。がんの原因については、生活習慣が最大約3分の2を占めるといわれていますが、完全な生活習慣病とは言えません。

どんなに優等生のような生活をしていても、がんにかかるとはありますし、その逆もまたしかりです。ただ、「聖人君子」とヘビースモーカーを比べた場合には、がんになるリスクは雲泥の差があります。発がんリスクは日々の暮らしの中でかなりコントロールできるのです。

特に、喫煙はがんの原因の3分の1を占める最大のリスク要因です。この世からたばこが無くなれば、男性のがんの3〜4割が消滅します。たばこの包装には「喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります」という言葉がありますが、実際にはほと

がん予防は生活習慣から

んどのがんを増やすので、この文章は誤解を与えます。ヘビースモーカーが肺がんの検査ばかりして他のがんで命を落とす例は数知れません。

受動喫煙でも肺がんは3割も増えることが分かっています。私はもちろん、たばこを吸いません。自分はともかく、他人に危害をもたらすからです。「間接飲酒」が存在しないお酒は好きですが、アルコールが「百薬の長」なのは1合くらいまで。2合以上になれば、肝臓がん、大腸がん、食道がん、ノドのがんなどのリスクを高めます。

特に、顔が赤くなりながら深酒をするのは要注意です。これにたばこが加わるともっと危険で、赤くなって3合以上飲み、同時に喫煙するよう人は食道がんのリスクが30倍以上にもなるというデータがあります。なお、熱い飲食物は食道がんのリスクを高めますから、猫舌くらいがちょうどよいかもしれません。

運動不足、肥満、野菜・果物不足もがんを増やす可能性があります。糖尿病になるとがん全体では2割、膵(すい)がんや肝臓がんは2倍にまで発症リスクを高めます。

クルマの運転にたとえるなら、生活習慣は安全運転に相当します。そして、シートベルトにあたるのが早期発見です。がんはよほど進行しないかぎり症状を出さない病気で、早期発見のカギは定期的ながん検診と言えます。生活習慣とがん検診の「二段構え」が特効薬なのです。

(東京大学病院准教授)



イラスト・中村 久美