

ストレスは、現代社会では人間関係や仕事などに伴うものですが、もともとは敵に襲われるなど生命の危険に直面するような状態によるものでした。こうした状況では「ストレスホルモン」が分泌され、身体は交感神経がたかぶった「戦闘モード」に入ります。

同時に、免疫作用に使っていたエネルギーや栄養素を、心拍数や血圧を高めることや、筋肉運動を促進することに振り向けるため、免疫の働きは抑制されます。

進化の過程では、強いストレスにさらされるのは一時的で、うまくやり過ごせば、身体は定常状態に戻ったはずですが、現代社会ではストレスが恒常的に存在しま

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

データはほとんどありませんでした。

そうした中、国立がん研究センターは1月、自覚的なストレスが長く続くと発がんリスクが高くなり、その関連は男性で強くみられるという研究発表をしました。全国の約10万人を20年近く追跡した成果です。まず、調査開始時に自覚していたストレスの程度

たところ、どちらの時もストレスが低いグループと比べて、ともに高いグループでは、がんになるリスクが11%も上昇していました。ストレスと発がんの関連は男性でより顕著にみられ、臓器別では、肝がん・前立腺がんが自覚するストレスが高いとリスクの上昇がみられました。

福島県飯舘村の避難所などでも、男性は女性よりストレスとのつき合い方が下手だと感じましたが、長期的なストレスは特に男性でがんのリスクを高めることが示唆された

わけです。男性のがん発症数は女性より3割も多くなっています。ストレスも一因かもしれません。

(東京大病院准教授)

長期ストレスでリスク上昇

す。

私たちの体のなかでは毎日多数のがん細胞が発生しますが、免疫細胞が水際でその増殖を阻止してくれています。ストレスはこの免疫力を

抑えてしまいますから、高いストレスを抱える人では、がんのリスクが高まると考えるのが自然です。しかし、これまでの疫学研究ではストレスとがんとの関連性を強く示す

と、その後のがん罹患(りかんと)とは有意な関連はみられませんでした。

しかし、調査開始時と5年後のアンケートの両方に回答した約8万人について分析し