

今回は新入社員の皆さんにメッセージを送りたいと思います。もちろん、どなたにとっても知っておいてほしい大切なメッセージです。

皆さんは65歳まで仕事をするつもりでいると思います。が、40年後は70歳あるいはそれ以上まで働くのが常識になっているかもしれない。人生「100歳時代」です。日本老年学会も高齢者の定義を75歳以上に引き上げるよう提言しているくらいです。若い移民によって経済や社会保障を維持している欧米諸国と違い、日本では、高齢者が国を支えるほかありません。

がんは「遺伝子の老化」と言ってもいい病気ですから、年齢とともにリスクは高まりま

## がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

識と行動でコントロールできる病気でもありません。遺伝や家系はがんの原因の5%にすぎませんが、禁煙（これが一番大事）、節酒（百薬の長は1合まで）、運動、食事、体型の維持を心がければ、男性の発がんリスクは半分以下になります。

しかし、どんな聖人君子でもがんのリスクは残りますか

# 新入社員へ 禁煙・節酒し検診を

によるもので、病死に限ればがんが原因の9割を占めるといふデータもあります。がんは社会人にとって非常に大きな壁といえるでしょう。

一方で、がんはわずかな知

ら、「運悪く」がんになった場合に備えておく必要があります。これが早期発見で、がん全体の5年生存率は65%程度ですが、早期がんに限れば9割以上が治ります。

がんはかなり進行しないかぎり、症状を出しにくい病気ですから、体調が万全であっても定期的ながん検診を受ける必要があります。つまり、「生活習慣+がん検診」が、がんから身を守るための特效薬といえます。

実は、今回お伝えしている内容は今後、子どもたちが学校で習うものです。新しい学習指導要領では、中学校、高校で「がん教育」を行うことが定められており、教科書の内容も数年で変わります。

その点、皆さんはがんを習わずに社会人となった世代です。この連載を通して、「大人のがん教育」を受けていただきたいと願っています。

（東京大学病院准教授）