

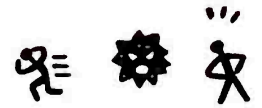
「がんには放置してよいものと、最初から転移があって治らないものがあり、どちらかは運命的に決まっている」という考えの人がいます。こうした「がん運命論」は、がんになることも、がんで死ぬことも自分の努力では変えることはできないといった一種の諦観と言えるでしょう。

しかし、がんの原因のうち遺伝は5%にすぎませんから、がんは「運命」ではありません。生活習慣の改善で発症リスクを半分程度まで下げられますし、がん検診によって早期に発見できれば95%が治ります。がんは自らの行動でリスクをコントロールできる病気といえます。

日常の問題に対する対処の

# がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

## 行動次第で「運命」変えられる

仕方と、がん発症やがん死亡との関連を調べた大規模調査の結果でも、このことが実証されました。研究では、がんに罹患（りかん）したことがない全国の50〜79歳の日本人

約5万5千人に自記式のアンケートを行い、「日常の問題や出来事に対する対処の仕方」を尋ねました。約10年の追跡期間中に5241人ががんが発症し、1632人が

なかったことが分かりました。対処型行動をとる人では、早期のがんが有意に多く、検診でがんが発見されたケースが多かったことも確認されました。対処型の行動をとる人

ん死亡が確認されました。対処の仕方を「計画を立てて実行する」「誰かに相談する」といった「対処型」と、「自分を責める」「避けてほかのことをする」といった「逃避型」に大別して、回答ががん発症、がん死亡との関連が検討されました。

その結果、対処型の行動をとる人は有意にがん死亡が少なくなりました。

は、逃避型の人に比べて、検診を積極的に受けることでがんを早期に発見でき、結果的にはがん死亡のリスクを減らすことができたのだと考えられます。

がんは、少しの知識とそれによる行動の変容で運命を変えられることができる病気です。まずはがんを知ることが非常に大切ですが、積極的に行動することも必要です。

2007年に閣議決定された国の「がん対策推進基本計画」では「がんを知り、がん」と向き合い、がんを負けることのない社会」を目指すとされています。この精神を一人でも多くの国民に届けたいと思います。

(東京大学病院准教授)