

忘年会の季節、恋しくなるのが「鍋料理」です。家族や仕事仲間などと一つの鍋を囲むと、温かい気持ちが自然に広がります。しかし、「温かい食事」はよくても、「熱い食事」は要注意です。アツアツの飲食物は食道がんのリスクを高めるからです。

喫煙、飲酒は食道がんを確実に増やします。特にお酒とたばこの両者をたしなむ方に多くみられます。

日本では年間約2万3千人が食道がんになり、1万2千人ほどが命を落とします。男女比で男性が女性の5〜6も多いのは、このがんがたばこやお酒で増えるからです。

50歳以上の男性で、たばこを吸う方、お酒をたくさん飲む

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

食道がん「アツアツ」も注意

方は定期的に内視鏡検査を受けるとよいかもしれません。なお、野菜、果物は食道がんの予防にプラスです。

また、アルコールで顔が赤くなる人が深酒するのは特に

危険です。食道がんにかかる方は咽頭（のど）や口、喉頭などにもがんがでやすいですし、咽頭や口、喉頭などの

がんにかかった方は食道にもがんがでやすい傾向があり

この分析のなかで、喫煙と飲酒の食道がんに対する悪影響は「確実」とされています。そして、熱い飲食物の影響も「ほぼ確実」とされています。

熱い飲食物はたばこ、お酒

ます。国立がん研究センターは発がん性やがん予防効果についての科学的分析を行っています。国内で発表された膨大な数の論文の中から「がん予防」に関連するものを抽出し、エビデンスとしての信頼性などを判定基準に沿って評価したものです。

ほどは影響が大きくないのは確かです。しかし、飲酒や喫煙習慣が少ない一方、日常的に紅茶を多く飲むことで知られるイラン北部のゴレスタン州の住民を対象にした調査の結果、紅茶の温度が高いほど、お茶を注いでから飲むまでの時間が短いほど、食道がんのリスクが高くなることがわかりました。中国の調査でも、飲酒または喫煙と熱いお茶を飲む習慣が重なると食道がんのリスクが高まることが分かっています。

喫煙者がお酒を飲みながら、鍋をアツアツでたべれば、食道がんのリスクがすべて揃うこととなります。くれぐれも、ご用心。

(東京大学病院准教授)