

この連載が始まって6年になり、2019年末、単行本として出版されました。『知っておきたい「がん講座」—リスクを減らす行動学』（日本経済新聞出版社）です。今回は、この本の内容を紹介しながら、「復習」をしたいと思います。

がんはわずかな知識の違いで大きく運命が変わる病気です。最初に「がんになる前にがんを知ること」の重要性を解説しています。とくに大事なのは「生活習慣」と「早期発見」のセットです。

次にがんのリスクを取り上げます。タバコは最大の発がん要因ですが、過度の飲酒も要注意。バランスの取れた食事や毎日の運動も習慣にした

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

知識持ち「がんの壁」超えよう

歩のがん治療にも触れていきます。がん治療の3本柱は手術、放射線治療、薬物療法です。

日本では手術に偏りがちですが、米国では患者の半数以上が放射線治療を受けます。がん治療は選べる時代です。

近年のがん治療は、治療しながら自分らしく暮らすことが重視されています。がん患者の3人に1人は働く世代

つあります。仕事と治療の両立は、働き方改革の大きなテーマです。

最後に、社会が取り組むべき課題をまとめました。「がん対策企業アクション」は、企業のがん検診受診率の向上と、がんになっても働き続けられる職場環境の構築を目指す厚生労働省の国家プロジェクトです。推進パートナー企業の総従業員数は775万人に達しています。

がんは運にも左右される病気です。しかし、知識や情報はだれもが平等に手にすることができるとは、多くの日本人が「がんの壁」を乗り越えて、幸せな長寿を謳歌できていることを切に願っています。（東京大学病院准教授）

いものです。「言うは易し」ですが、自戒も含めて、注意を促しています。

早期発見の重要性もまとめました。がんは早期発見できれば95%近くが治ります。が

ん検診の有効性が高い5つのがん（胃がん、子宮頸がん、肺がん、乳がん、大腸がん）の定期検診を忘れずに受けてください。

読者が最も気になる日進月

で、告知後も4人に3人は仕事を続けたいと考えています。がんは細胞の老化と言え病気になるから、就労人口の高齢化で働く人のがんが多発する「がん社会」が到来しつ