

コロナ禍はいったん収まりつつあるようですが、今後油断は禁物です。一方、がん予防がおろそかにならないか心配しています。

がんの予防は以下の3つに分けることができ、それぞれ非常に重要です。

①一次予防……発がんのリスクを低下させるライフスタイルなどを指します。禁煙、節酒、適度な運動、体形の維持、バランスの良い食事などが大切です。とくに、男性の場合、たばこの影響が非常に大きく、がんの原因の3割が喫煙です。さらに、男性のがんの9%が飲酒に起因します。

②二次予防……がんの早期発見を指します。どんなに一次予防を心がけても、がんを百

## がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

んで症状が出ることはまれです。定期的ながん検診を受けることが必要です。

③三次予防……がんの転移、再発を防ぐという意味での予防です。治療後に勧められる生活習慣は一次予防に準じます。再発病巣を早期に見出すための定期的な検査も含まれます。

# 3段階の予防策で備えを

緊急事態宣言などによる仕

防ですが、先月まで、がん検診や人間ドックは事実上凍結されてきました。やむをえない措置とは思いますが、コロナ禍においても、がんの早期発見の重要性は変わりません。感染を避けながら、早期発見の遅れを最小限にする方が必要かと思えます。

新型コロナウイルス感染症の猛威は医療現場にも大きな影響を与えてきました。感染患者の受け入れや院内感染の予防のため、がんの治療後の定期診察が延期されるケースが増えており、三次予防も心配な状況です。

年間38万人もの命を奪つこの国民病への備えを忘れてはなりません。

(東京大学病院准教授)

パーセント避けることはできません。男性より生活習慣がよい女性でも、避けることができるがんは全体の3割程度にすぎません。たばこを吸わない私が膀胱(ぼうこう)が

んに罹患(りかん)したことも分かるように、発がんには「偶発的遺伝子損傷」が大きく関与します。がんになっても、早期に見出して完治させることが大切です。早期が

事や生活の激変のなかで、生活習慣(一次予防)の悪化が懸念されています。在宅勤務による喫煙や飲酒の増加が大きな問題となります。

早期発見に相当する二次予