

生活習慣の「最適化」で予防

がん社会 を診る

中川 恵一

感染症の予防や生活習慣の改善によって、日本の男性のがんの53%、女性のがんの28%は予防することができるとされています。

とくに、「禁煙」「節酒」

「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣が大切です。この5つの健康習慣をすべて守っている人は、全くしない、あるいは1つしかない人に比べ、男性で48%、女性で37%、がんになるリスクが低くなることも分かっています。

生活習慣のなかで、なんといっても大事なのが禁煙です。男性の発がん要因の3割近くがたばこによるものです。喫煙によって、食道がん、肺がん、胃がん、膵臓(すいぞう)がん、子宮頸(けい)がん、肝臓がん、頭頸部がん(咽頭がん、喉頭がんなど)、ぼうこうがん、大腸がんのリスクが「確実に」増えます。一部の白血病も「ほぼ確実に」増やし、乳がんでもリスクを高める「可能性あり」です。

なお、受動喫煙も肺がんを「確実に」増やし、乳がんでも「可能性あり」です。

たばこはほとんどすべてのがんを増やし、周囲にも悪影響をもたらす最悪の生活習慣といえるでしょう。

喫煙の次に問題なのが、飲酒です。お酒は、肺がんや胃がんについては「データ不十分」ですが、肝臓がん、大腸がん、食道がんを「確実に」増やし、乳がんでも「可能性あり」です。

お酒は、たばこと異なり、遺伝的な体質によって、がんのリスクが違ってきます。

アルコールで顔が赤くならない人も多量の飲酒を続けると、飲まない人に比べて、食道がんの危険は8倍になります。赤くなる人では、50倍に高まりますから要注意です。お酒が好きな私も気になる

食道がんですが、熱い飲み物

や食べ物で「ほぼ確実に」増え、野菜や果物を食べることで「ほぼ確実に」に減ります。

その他、肥満は肝臓がんや閉経後の乳がんを「確実に」、大腸がんを「ほぼ確実に」増やします。膵臓がん、子宮体がんでも「可能性あり」です。

糖尿病は肝臓がんや膵臓がんを、塩分は胃がんを「ほぼ確実に」増やします。一方、運動は大腸がんを、コーヒーは肝臓がんを「ほぼ確実に」減らします。

自身の価値観とも照らし合わせ、生活習慣の「最適化」を図ることが大切でしょう。ただ、在宅勤務などによ

って、喫煙者の18%で喫煙量が増え、自分が非喫煙者で喫煙者と同居する人のうち、34%で受動喫煙の量が増えたという調査結果も出ています。

テレワークによる座りすぎも問題で、10年後にはがん患者が増える予想されますが、早期発見の遅れの結果はすでに明らかになりつつあります。(東京大学特任教授)



イラスト 中村 久美