

がんを学んで元気に100歳

がん社会 を診る

中川 恵一

社会」は必然の帰結です。

最良の処方箋は、世界最低レベルに低迷する日本人のヘルスリテラシーを高めること。健康に関心を持つ人でも、様々な誤解があるよつです。

「肉を食べるとがんになりやすい」、「がんは遺伝だから努力してもムダ」などと思い込んでいませんか。65歳以上の高齢者ではたんばく質を十分に摂ることが、がんの予防につながります。またがんの原因のうち、遺伝的要因は5

%にすぎません。

がんは「症状を出しにくい病気」です。ましてや早期がんで症状が出ることはまずありません。絶対調でも定期的に検査を受けなければ早期発見はできません。コロナ禍で「感染がこわいから検査は後回し」にした方に進行がんが見つかるケースが増えています。統計上も検診の遅れによって進行がんの患者が増えています。

早期発見と並んで重要なのが、発がんリスクを減らすライフスタイルです。禁煙、節酒、運動習慣、カロリリー制限などが大切です。

座っている時間が長いと不健康になりがも増えます。日本人の座る時間は世界トップクラスの1日7時間です。コロナ禍での在宅勤務で事態はより深刻になっています。

トップが感染です。胃がんにおけるピロリ菌感染、子宮頸(けい)がんにおけるヒトパピローマウイルス、肝臓がんにおける肝炎ウイルスが最も重要です。感染の有無を確認し、自分のリスクを知ることが大切です。

この本のなかでは、恩師で私の患者でもある養老孟司先生を東京大学の安田講堂にお迎えした特別講演会のようにも紹介しています。老いや医療との関係などを楽しくお話しています。

今後わが国では75歳、80歳まで仕事を続ける人が増えるでしょう。社会との絆を保ちながら健やかに老いる、そんな時代が来るはず。そのためには80歳までがんで命を落とさないことが大切です。超高齢社会のフロントランナーとして「がんの壁」を乗り越えていきましょう。

新刊本のタイトルの通り「がんを学んで元気に100歳！」

本連載をもとにした新刊書「人生を変える健康学 がんを学んで元気に100歳(日経サイエンス社)がこのほど発売されました。今回はこの本の内容を紹介しながら「がんリテラシー」を高めるポイントを解説していきます。

日本人男性の3人に2人、女性でも2人に1人が生涯になんらかのがんを経験します。長生きするほど遺伝子は傷つき、免疫の「守備力」も衰えます。日本は高齢化のトップランナーですから「がん

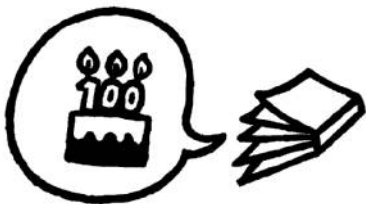


イラスト 中村 久美

男女合わせた発がん原因の

(東京大学特任教授)