

日本経済新聞

生活習慣改善とがん検診、二段構えでがんリスクに備える



がんは交通事故に例えることができます。交通事故で命を落とさないために、まずは安全運転です。ただ、どんなに安全に運転しても、逆走など無謀な行為に巻き込まれて事故に遭うこともあります。その際に命を救ってくれるのがシートベルトです。

がん検診はシートベルトと似た役割
シートベルトをしていないと、交通事故による致死率は10倍以上に跳ね上がります。交通事故から身を守るには「安全運転+シートベルト」。これは常識です。

がんについても、交通事故と同じく「生活習慣の改善+早期発見」の二段構えのリスク対策が必要です。発がんという事故に遭わないために、まずは生活習慣を整えることが大切。禁煙し、飲酒も控えて、感染にも注意を払うこと。この3つが最重要です。

日本では加熱式たばこが急増しており、米フィリップ・モリス・インターナショナルの「アイコス」の世界最大のマーケットが日本です。がんが診断できる大きさになるには20年の年月を要しますから、2014年に世界に先駆けて日本で発売された加熱式たばこのリスクは分かっていません。このため、紙巻きたばこと同様の規制が世界的に必要とされており、タイやインド、シンガポールなど多くの国で販売が禁止されています。

たばこを生涯吸えば1200万円ものお金がかかります。寿命は10年近く短くなりますから、年金のもらい損ねは1800万円、つまり3000万円もの損につながります。副流煙がない加熱式でも、呼気による受動喫煙は避けられません。

また、わずかな量の飲酒でもがんが増えることが分かっており、「百薬の長」は否定的です。特にお酒で顔が赤くなる人（フラッシャー）の深酒がリスクを高めることも重要な事実で、このタイプは毎日3合飲むと食道がんが50倍に増えます。

喫煙率の低い女性の発がん原因のトップは「感染」で、子宮頸（けい）がんの発症原因のほぼ100%が性交渉にともなうヒトパピローウイルス（HPV）です。胃がんの原因のほとんどを占めるピロリ菌（5歳くらいまでに感染）、肝臓がんの原因の7割程度となる肝炎ウイルスも重要です。

塩分を減らし、運動をして肥満を避け、野菜や果物を欠かさないことも大事です。ただ、避けられる発がんリスクは男性で43%、女性では25%程度にすぎません。

交通事故の8割はヒューマンエラーが原因とされます。がんを避ける生活習慣は、安全運転ほどにはリスク減をもたらしません。発がんの最大の要因が偶発的な遺伝子損傷、つまり不運だからです。

がんに備えるには、生活習慣以上にがん検診による早期発見が重要です。次回は早期発見について深掘りします。

2025年7月30日