

日本経済新聞

がん予防、節酒から「ひかえる」推奨へ 6項目を改訂



国立がん研究センターを中心とした研究班は、日本人のための「科学的根拠に基づくがん予防法 5+（プラス）1」を提唱しています。たばことお酒、食生活、身体活動、体重の 5 つの生活習慣に「感染」を加えた 6 つの要因を挙げ、対策を示しています。センターは 6 月に「5+1」を改訂し、ウェブサイトと冊子を刷新しました。

今回の改訂で、私も大好きなお酒への言及がより踏み込んだ内容に変わりました。少量の飲酒でもがんのリスクが上昇することが示されたのを受け、推奨内容を「節酒する」から「飲酒をひかえる」に変更しました。

「飲酒をひかえる」とは微妙な表現ですが、文中では「がんになるリスクを減らすには、お酒を飲まないことがベスト」と断言しています。「酒は百薬の長」は完全に否定され、一滴も飲まないのが最も健康的ということです。

体重に関しては、体重（キログラム）を身長（メートル）の 2 乗で割って求める体格指数（BMI）の男性の推奨の上限を見直し、従来の 21～27 から 21～25 に修正しました。食生活については、減塩が胃がんのリスクを下げる、熱い飲食物を避けることで食道がんを予防できることや野菜と果物をとることが挙げられました。運動面では毎日の運動や長い時間座り続けないことで大腸がんや乳がんの予防につながると述べています。

感染は女性の発がん原因、および男女計の発がん原因のトップです。肝臓がんは B 型・C 型肝炎ウイルス、胃がんはピロリ菌感染が主因です。子宮頸（けい）がんは性交渉に伴うヒトパピローマウイルス（HPV）が原因のほぼ 100%です。HPV や B 型肝炎の予防にはワクチンが、ピロリ菌には除菌治療が、C 型肝炎には抗ウイルス治療が有効です。まずは自身の感染状況を把握することが第一歩です。

しかしながら、生活習慣や感染が原因のがんは男性の 43%、女性は 25%です。男女合わせても「5+1」のがん予防で防げるのは約 4 割にとどまります。私のぼうこうがんもそうですが、残る 6 割は細胞の増殖に関係する遺伝子の偶発的な損傷、つまり不運によるものといえます。

がん対策は交通事故の予防に例えるとイメージしやすいです。まず大事なものは安全運転を心がけることです。万が一の事故に備え、シートベルトを着用します。

がん予防も二段構えで考えるとよいでしょう。まずは生活習慣などを整えて発症リスクを減らす。がん罹患（りかん）のリスクを想定し、がん検診で早期発見・治療につなげる。国が推奨する 5 つのがん住民検診が、シートベルトの役目を果たすのです。

2026 年 6 月 24 日