

東大病院・中川恵一准教授がポイントを提唱 / がんから身を守るための がんを知る7か条

東大病院の中川恵一准教授（放射線治療部門長）は、がんから身を守るには『がんを知ること』と警鐘をならされてきました。ご自身が昨年末に早期の膀胱がんを発見・手術された体験を機に、そのポイントを簡潔にまとめ、『がんを知る7か条』として提唱されました。

今年も行こう、
今年も行こう、
がん検診
会社が始めるがん対策

がんを知る7か条

- ① 症状を出しにくい病気
 - ② リスクを減らせる病気
 - ③ 運の要素もある病気
 - ④ 早期なら95%が治る病気
 - ⑤ **生活習慣＋早期発見が大事**
 - ⑥ 早期発見のカギはがん検診
 - ⑦ 治療法も選べる病気
- 〈番外〉自分は罹らないと思う病気

その5 ≫ 生活習慣＋早期発見が大事

がんで命を落とさないためには、まずはがんにならないことが一番です。がんの原因については、生活習慣が最大約3分の2を占めるといわれています。

特に、喫煙はがんの原因の3分の1を占める最大のリスク要因です。この世からたばこが無くなれば、男性のがんの3～4割が消滅します。たばこの包装には「喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります」という言葉がありますが、実際にはほとんどのがんを増やすので、この文章は誤解を与えます。ヘビースモーカーが肺がんの検査ばかりして他のがんで命を落とす例は数知れません。

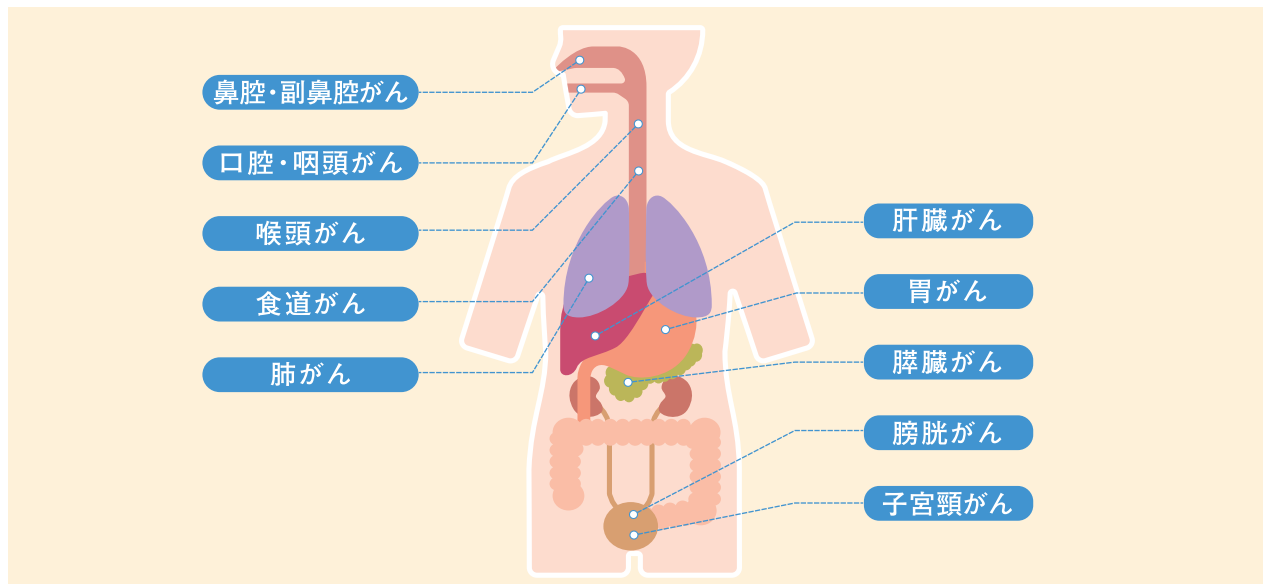
受動喫煙でも肺がんは3割も増えることが分かっています。私はもちろん、たばこを吸いません。自分はともかく、

他人に危害をもたらすからです。「間接飲酒」が存在しないお酒は大好きですが、アルコールが「百薬の長」なのは1合くらいまで。2合以上になれば、肝臓がん、大腸がん、食道がん、ノドのがんなどのリスクを高めます。

特に、顔が赤くなりながら深酒をするのは要注意です。これにたばこが加わるともっと危険で、赤くなって3合以上飲み、同時に喫煙するような人は食道がんのリスクが30倍以上にもなるというデータがあります。なお、熱い飲食物は食道がんのリスクを高めますから、猫舌くらいがちょうどよいかもしれません。

運動不足、肥満、野菜・果物不足もがんを増やす可能性があります。糖尿病になるとがん全体では2割、膵（すい）臓がんや肝臓がんは2倍にまで発症リスクを高めます。

■ たばこを吸っている本人がなりやすいがんの種類（科学的に明らかなもの）



しかし、どんなに優等生のような生活をしていても、がんにかかることはありますし、その逆もまたしかりです。がんは、人生のほぼすべてのできごとと同様、「運」の要素も大きいのです。私が罹患した膀胱がんでも、発がんを増やす要因は喫煙だけですが、私はタバコは吸いません。がん発生原因を一言で言うなら、「増殖に関係する遺伝子の偶発的な損傷」です。どの遺伝子が傷つくかはランダムに起きますので、運の要素が大きいのです。

ただ、「聖人君子」とヘビースモーカーを比べた場合には、がんになるリスクは雲泥の差があります。発がんリスクは日々の暮らしの中でかなりコントロールできるのです。

しかし、運の要素に備えておく必要があります。それが早期発見です。運悪くがんになっても、早期に見つければ95%が治ります。私のようながん専門医でも5ミリの肺がんを見つけることはほぼ不可能。2センチくらいまでが

早期がんと言えますから、1~2センチで見つけることが大切です(私は自分の膀胱がんを14ミリで自分が見つめました)。1~2センチのがんが症状を出すことはありませんので、絶好調であっても定期的に検査する必要があります。

がんにならないような生活習慣(とくに、喫煙、節酒)を心掛け、同時に、定期的ながん検診を受ける、このことが非常に重要です。

クルマの運転にたとえるなら、生活習慣は安全運転に相当します。そして、シートベルトにあたるのが早期発見です。交通事故で死にたくなかったら、安全運転を心掛け、シートベルトもきちんと着用することが大切です。

同様に、がんに人生を邪魔されたくなかったら、生活習慣とがん検診の「二段構え」で身を守るしかありません。

■ 5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります



※国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究 https://epi.ncc.go.jp/can_prev/



中川 恵一 (がん対策推進企業アクション アドバイザリーボード議長)

東京大学医学部附属病院 放射線科准教授、厚生労働省 がん等における緩和ケアの更なる推進に関する検討会委員、文部科学省「がん教育」の在り方に関する検討会委員

東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室専任講師、などを経て、現職。緩和ケア診療部長、放射線治療部門長等を歴任。著作には「がんのひみつ」などがんに関する著書多数。日本経済新聞でコラム「がん社会を診る」を連載中。