

“がん”を知り、“がん”と向き合い、“がん対策”に前向きになるために

がん対策のススメ 2018

Dr.中川のがん通信 vol.1

今年も行こう
がん検診

社員とその家族のために
会社が始めるがん対策

日本は2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなる世界トップクラスのがん大国です。

がんの6割が治る今、がんを抱えながら働く人も増えています。

これから一緒に、がんについて学んでいきましょう！

ぜひ、あなたの大事なご家族や、職場のみなさんと読んでみてください。

【がんを防ぐための新12か条】

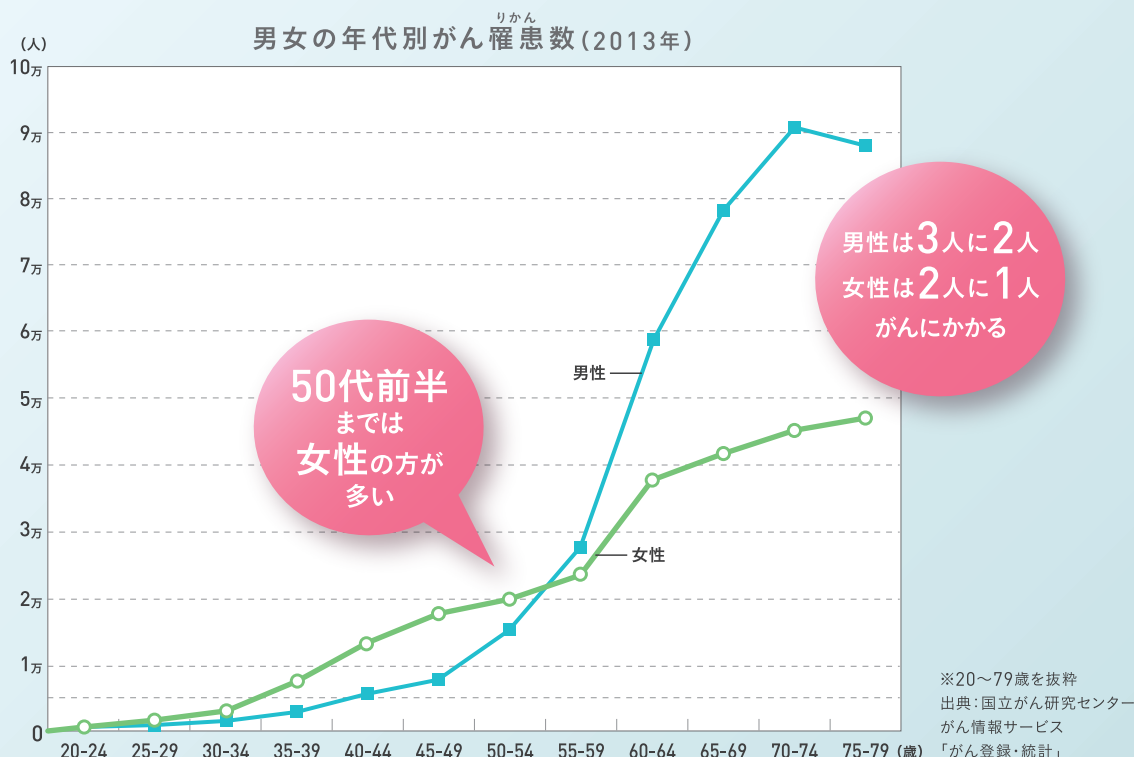
こんにちは。がん対策推進企業アクション アドバイザリーボード議長の中川恵一です。

がんは一種の老化と言えますから、急速な高齢化とともに、がんが急増しており、日本男性の3人に2人、女性でも2人に1人が生涯にがんにかかります。

ただし、60歳までにがんにかかる確率は1割程度にすぎません。しかし、70歳になると2割になります。欧米とちがって移民を受け入れない日本では、若い労働力の減少を高齢者が補う必要があります。実際、日本の就労人口の12%が65歳以上の高齢者です。今後予想される定年延長はさらに会社にごがん患者を増やすことになります。日本の男性が75歳までに

がんになる確率は3分の1もありますから、非常に大きなリスクだと言えるでしょう。

女性の場合は若い世代からがんが増えるのが特徴で、30歳代にかざれば、女性のがん患者は男性の2倍以上になります。乳がんのピークは40代後半、子宮頸がんは30代に最も多いなど、女性のがんは老化以外の要因が多いからで、女性は若いころからの備えが必要となります。女性が当たり前のよう働けば、若い会社員にがんが増えることになります。定年の延長と女性の就労は働くがん患者を増やすことになるのです。



がんで命を落とさないための秘訣を12か条としたものがあります。国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめ、がん研究振興財団が2011年に公開した「がんを防ぐための新12か条」

です。この12か条は日本人を対象とした疫学調査などの科学的な証拠をもとにまとめられたもので、以下の内容となります。

「がんを防ぐための新12か条」

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから



がんは、少しの知識とそれに基づく行動によって、運命が分かれてしまう病気ですから、とくに、12番目の「がんを知る」ことが大切です。

がんを知ることによって、がんを予防し、検診によって早期発見することが何より大切です。幸い、中学、高校の学習指導要領にもがん教育が正式に盛り込まれ、全国の小中高校で「がん教育」が始まりました。

教科書も数年で一新されます。一方、問題はがんに直面しつつある今の大人たちへの教育です。

私は、大人のためのがん教育は企業で行う必要があると思います。職場には学校と同様に、一種の強制力があるからです。がん対策推進企業アクションの大きな使命がそこにあると思っています。



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。