

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^{かか}病気
- 〈番外〉自分は罹らないと思う病気

その2 >> リスクを減らせる病気

遺伝はがんの原因の5%程度にすぎません。まったく同じ遺伝子を持つ一卵性双生児でも同じがんにかかる確率は1割程度にすぎません。逆に、結婚後長い時間とともに暮らす夫婦は同じがんにかかりやすい傾向があります。とくに、肺がんや胃がんでは、夫婦が同じがんになる確率が高いことが分かっています。

がんの原因の半分以上が生活習慣によるものですから、社会のあり方や生活習慣によって、がんの種類も変わってきます。たとえば、最近、韓国に抜かれましたが、日本は長い間、世界一の「胃がん大国」でした。今、がん死亡数では肺がんが1位ですが、患者数では胃がんが依然トップです。

一方、白人では、胃がんは日本人の十分の一程度で、米国では白血病を下回ります。しかし、米国でも1930～40年代は胃がんがトップで、今の日本並みに発生率が高い時代がありました。日米の「胃がん格

差」は民族差によるものではないのです。

ハワイやブラジルなど、海外に移住した日系人は日本人の遺伝子を持っていますが、かかりやすいがんの種類は日本に住む私たちと大きく異なります。たとえば、乳がんはわが国でも増えているものの、依然として欧米と比較すれば罹患率、死亡率ともに半分にも満たない低さです。しかし、ハワイやブラジルの日系人の罹患率は国内の2～5倍に達します。動物性脂肪などが多い西洋的な食生活が、海外の日本人に乳がんを増やしたと考えられています。

逆に、ハワイへ移住した日本人では、胃がんの発生率は大幅に低くなっています。塩分の少ない食事につながったことが原因でしょう。一方、ブラジルの日系人では、国内とほとんど変わっていません。ハワイとの差は、塩分の多い日本的な食生活を海外の移住先でも続けたかどうかによるものだと思います。

■ 2017年の死亡数が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

■ 2014年の罹患数（全国合計値）が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

※大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸6位

がんの発生原因の半分以上が、喫煙、飲酒、食事、塩分過多、運動不足などによるものです。そして、男性のがんの約6割が、女性のがんでも3割程度が予防できることが分かっています。

なかでも、一番大切なことは、「タバコを吸わない」ことです。タバコの煙には約70種類の発がん性物質が含まれていて、これがDNAに結合し、細胞のコピーミスを起こしやすくするのです。

タバコは、がんの最大の原因で、日本からタバコがなくなれば、日本人のがん死亡の約25%（男性では約40%、女性では約5%）が消滅します。また、受動喫煙でも肺がんを増やすことが分かっています。

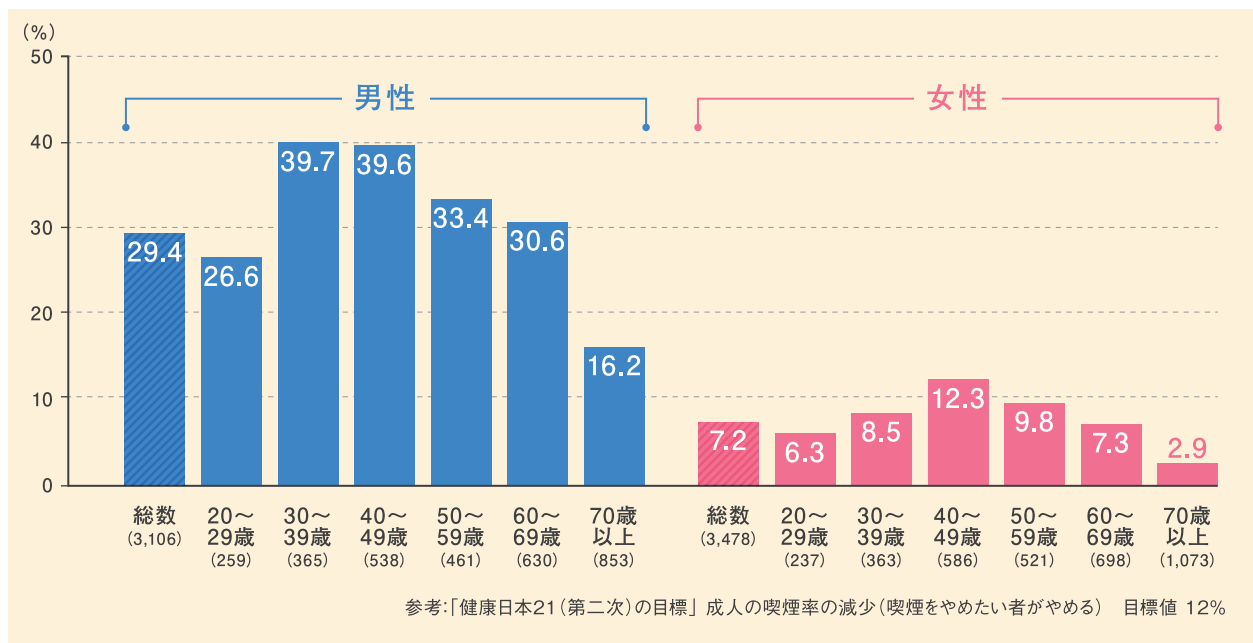
タバコのパッケージの裏には、「肺がんの原因になる」と書かれていますが、タバコはほとんどすべてのが

んを増やします。たとえば、肺がんによる死亡率は喫煙で4.5倍になりますが、喉頭がんでは30倍以上になります。

アルコールでもがんは増えますが、特に、お酒とタバコが重なると、がんの危険は一気に高まります。喫煙者の男性で、1日平均2～3合飲むと1.9倍、3合以上では約2.3倍、がんに罹るリスクが高くなります。特に大腸がんでは、1日平均2合以上のお酒を飲み、かつ、タバコを吸う男性の場合、どちらもやらない人に比べ、発生率が約3倍となります。もしお酒もタバコもなくなれば、男性の大腸がん患者の約半分がいなくなる計算なのです。

がんのリスクは生活習慣によって、減らすことができるのです。

■ 現在習慣的に喫煙している者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



出典:厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」



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。