

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

番外編 >> **自分は罹らないと思う病気**

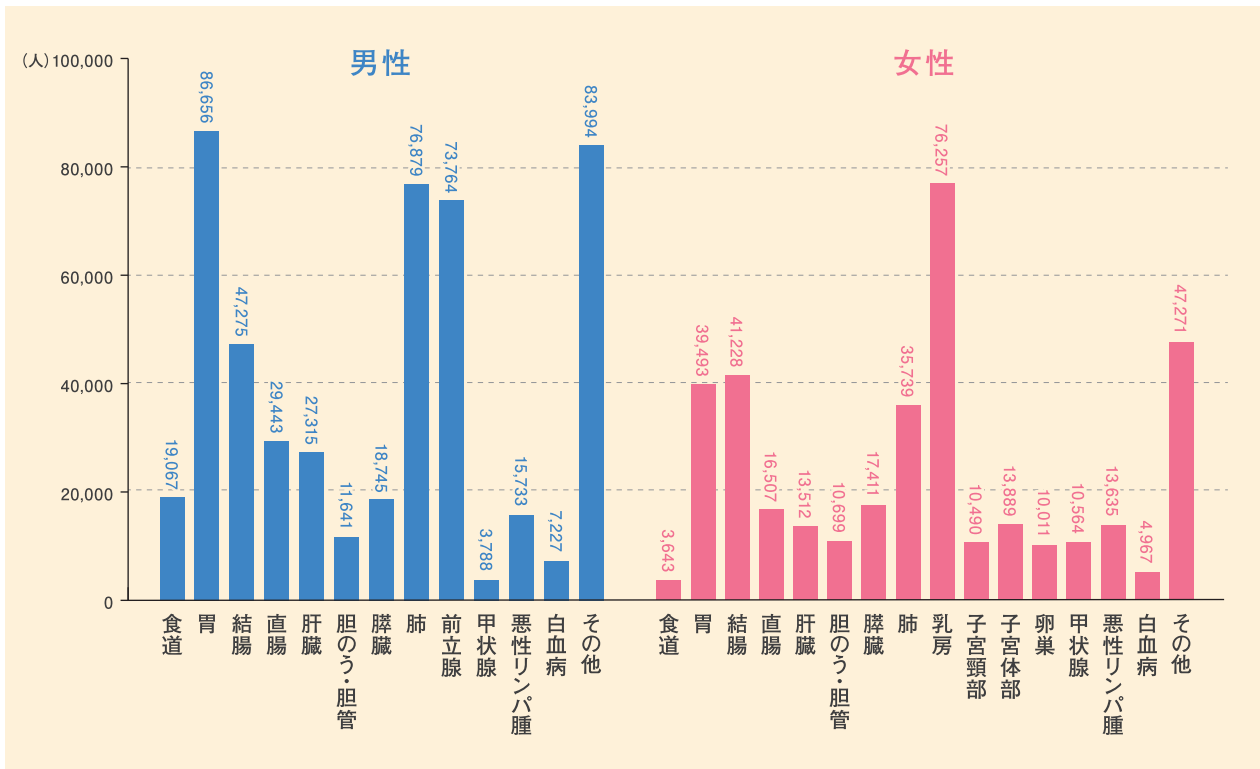
多くのがん患者が「まさか自分が」と言いますが、膀胱がんにも罹患した私もその1人です。2018年12月28日に「内視鏡切除」を受けました。「自己エコー検査」で、自分で発見しました。お手伝いして膀胱のエコー検査を行って、腫瘍を発見したのです。

5年ほど前から脂肪肝を自分で発見して以来、定期的にエコー検査を自分でしてきましたが、ついでに膀胱を診てみると、がんが見つかったのです。血尿はおろか、違和感すら、全くない「完全無症状」でした。

日本人男性の3人に2人が、がんになる時代ですから、「がんになることを前提にした人生設計が必要」などと発言してきました。しかし、たばこは吸いませんし、運動は毎日行っていて、体重も若い頃のままです。正直、まさか自分が罹患するとは思っていませんでした。

全く、現実感がなく、「これは夢だろう」、「何かの間違いだらう」と思いました。35年間もがん医療に携わってきた専門医の私ですらそうなのですから、私たちは自分ががんになるといった意識を持たないように「プログラム」されているのかもしれない。

■ 部位別がん罹患数(2014年)



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

生き物は、基本的には病気や死ぬことについて考えないようにできているのだと思います。たとえば猫はそれなりの大きさの脳を持っていますが、自分で病気を見つけたり、「自分もいつかは死ぬ」ことを想定して生きることはありません。猫の脳は、死を怖がるほど発達していないのです。

動物は、今の時間を、本能にしたがって生きています。過去や未来といった時間の概念もないと思います。ところが、人間は脳を非常に進化させた結果、「ある時間が経てば自分が死ぬ」ことを知ってしまいました。このことが、死の恐怖の根源だと思います。

それ自体も脳の産物と言えますが、「時間」はがんの医療でも重大な役割を持っています。20年後に再発するケースもありますから、厳密には、がん「完治」はありません。しかし、5年間再発がなければ、便宜上治癒と考えることが一般的です。このため、「5年生存率」を治癒率の代わりに使うことが多いのですが、乳がんのように、あとあとまで再発の可能性が残るがんでは、10年生存率が

使われます。ただし、5年にせよ、10年にせよ、数字自体に深い意味があるわけではありません。便宜上、「きりの良い」数字を使っているにすぎません。

私も経験した膀胱がんは再発しやすいがんの代表で、私のように一番早期でも、1年以内の再発率は24%、5年以内では46%にも上ります。

最近では余命6か月などと、医師が「残り時間」を口にするのも多くなっています。がん患者は時間に管理される存在になったかのようです。

私の場合も他の早期がんと同様、症状などありませんでしたが、手術後は排尿時の痛みが続いています。早期発見は当面の生活の質の悪化と引き換えに、将来の時間を手にする行為です。時間の概念を持つ人間にしかありえない行動と言えるでしょう。

最後に、「がんを知る7か条」を再掲し、今年度の連載を終えたいと思います。

■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
- 〈番外編〉自分は罹らないと思う病気



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。