

すこやか特集 がん予防

監修：笹月 静（国立がん研究センター がん予防・検診研究センター 予防研究部長）

今日からはじめよう！

がん予防のすすめ



Illustration: Tohru Fukushi

日本人が生涯で何らかの「がん」になる確率は、男性58%・女性48%と約2人に1人の割合になっています。

がんになる要因は、遺伝や生活習慣などさまざまですが、長年にわたる研究結果から、生活の仕方によって、がんになるリスクに違いがあることが分かりました。生活習慣の見直しは、がんだけでなく、脳卒中などの予防にも繋がります。将来の健康のためにも、1つでも良い生活習慣を身につけることが大切です。

そこで今回は、効果的ながんの予防法として、国立がん研究センターをはじめとする研究グループが考案した「日本人のためのがん予防法」をお届けします。

1 生活習慣を見直そう

1981年（昭和56年）以降、「がん」は、他の病気を大きく引き放し、日本人の死因1位の病気となっています。2011年は約36万人、じつに日本人の3人に1人ががんで亡くなるなど、がんは日本人にとって、とても身近な病気です。「国民病」といっても過言ではありません。

近年の傾向としては、5大がんと呼ばれる「胃がん」「肺がん」「大腸がん」「乳がん」「子宮がん」のうち、胃がんや肺がんが減少する一方で、働き盛りの女性のがん（乳・子宮）が増加しています。これは、一説には食生活の欧米化が要因といわれています。

また、男性のがんの半数（53.3%）、女性のがんの3分の1（27.8%）が、生活習慣が要因でがんになったと考えられるという研究結果もあるなど、生活習慣の見直しは、がんを予防するためにとっても重要です。では、どのような生活習慣ががんの予防に繋がるか、具体的な予防法をご紹介します。

2 がんを予防する生活習慣

右表は、研究結果に基づき示された、がんになるリスク要因と予防法です。なかでも、「喫煙」は最もがんになるリスクを上げ、男性ではがん全体のリスクが1.6倍にもなります。女性では乳がんのリスクを増加させることから、禁煙や煙を吸わない努力が大切です。

「飲酒」は、少量のお酒を飲む人の方が循環器疾患のリスクが下がるというデータもあるため、飲む場合は節度ある量を心がけましょう。「食生活」は、減塩に努めることが最も重要です。野菜や果物は、1日〇g以上などと量を気にして食べるよりも、定期的に食べることを心がけ、極端な野菜不足や果物不足を避けましょう。また、熱い飲食物は食道がんのリスクを上げるため、冷ましてから口にしましょう。

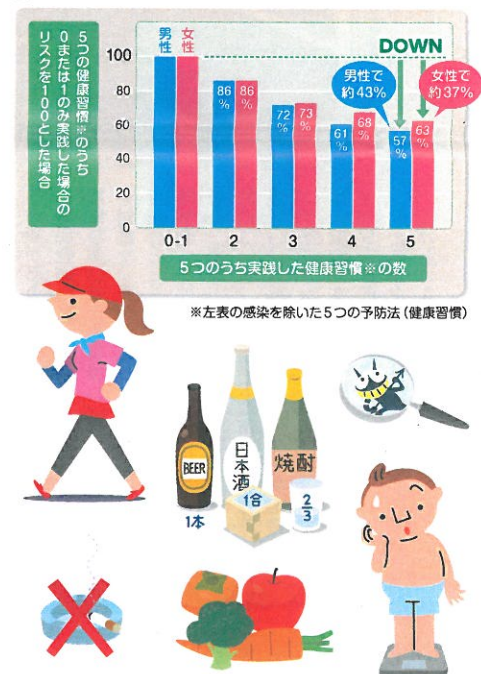
「身体活動」は、生活のなかで可能な限り身体を動かす時間を増やすことが健康につながります。「体形」は、太りすぎだけでなく、痩せすぎでもリスクを上げますので、適正な範囲を保つことが大切です。

どれか1つからでも実践することで、がんになるリスクは下がります（右図）。無理のない範囲で、できるものから生活にとり入れ、がんの予防に努めましょう。

表

日本人のためのがん予防法	
リスク	予防法（健康習慣）
喫煙	たばこは吸わない 他人のたばこの煙を避ける
飲酒	飲む場合は、節度ある飲酒をする 【1日あたりの量の目安】 ビールなら大瓶1本、日本酒なら1合、焼酎なら1合の2/3
食生活	偏らずバランスよく ・減塩する（男性9g、女性7.5g未満） ・野菜と果物をとる ・熱い飲み物や食べ物を避ける
身体活動	日常生活を活動的に ・生活のなかで可能な限りからだを動かすようにする
体形	太りすぎず、やせすぎず、 適正な範囲内を保つ 【BMI※の目安】 男性：21～27 女性：19～25 ※BMI＝体重kg/（身長m×身長m）
感染	肝炎ウイルスの感染の有無を知る ・感染している場合は、治療の措置をとる

図



COLUMN

肝炎ウイルスと肝がん

日本人のためのがん予防法の1つに「感染」の項目があります。

「肝炎ウイルスと肝がん」「ヒトパピローマウイルスと子宮頸がん」「ヘリコバクター・ピロリ菌と胃がん」などは、ウイルス感染・細菌感染によってがんになるリスクが上がることが分かっています。そのため、がん予防には、感染を防ぐこと、そして感染している場合は適切な措置が重要です。

とくに、肝炎ウイルスと肝がんの関連性は深く、肝炎ウイルスを保有している人はそうでない人に比べ、リスクが100倍を上回ることが報告されています。

肝炎ウイルスの感染は、検査でしか分かりません。検査は地域の保健所などが実施していますので、必ず1度は検査を試みましょう。



3 検診受診も予防の1つ

どんなに生活習慣に気をつけている人でも、遺伝など他の要因によってがんになることがあります。そこで、生活習慣の見直しの次に重要なのが、早めにご自身を見つけることです。

今では検査や治療など医療技術の進歩によって、がんと診断された人のうち、約半数が治るといわれています。さらに、がんは初期の段階で発見できれば治癒率が格段に上がり、早期発見できれば約9割が治るともいわれています。しかし、日本のがん検診の受診率は、先進国のなかでも極めて低く、増加している女性の乳がんを例にとると、他の先進国では50%を超える受診率ですが、日本は30%にも達していません。

がんを初期で見つけることは、すなわちその後の自分の命にも関わります。時間がない、面倒だと言わずに、健保組合などからがん検診の案内が来たら、受診するよう心がけましょう。