



がんを知って、がんにも備える

日本人が一生のうちでがんと診断される確率は、現在では2人に1人よりも多い。なぜ発生するのか、防げるのか、早期発見はどうすればよいか。佐野武氏が解説した。

講師：佐野 武 氏

公益財団法人がん研究会 有明病院
病院長



がんは遺伝子の病気

がんは遺伝子の病気である。がん発生にかかわる遺伝子には、がん遺伝子とがん抑制遺伝子の2種類がある。がん遺伝子に傷が付くと、細胞増殖のアクセルが踏み放しになり、一方、抑制遺伝子に傷が付くと、細胞増殖のブレーキが止まらない状態になる。それぞれ数百のがん関連遺伝子が発見されている。

遺伝子に傷が付く原因として喫煙、感染、食物、飲酒、住環境、化学物質、薬物、放射線、遺伝的素因などが挙げられる。例えば感染の場合、分かっているものではピロリ菌、肝炎ウイルス、ヒトパピロマウイルスなどがある。ピロリ菌以外ほとんどはウイルスだが、世界のがんの約3割はこれらによる感染が原因といわれている。

がんの9割以上は遺伝しないが、生殖細胞に傷が付くことで、がん関連遺伝子の異常、つまりがんになりやすい体質が遺伝してしまうこともある。

発がんリスクを減らす五つの習慣

発がんの危険因子に関する多くの研究を詳細に検討し、その因果関係や予防の確かさをランク付けすることで、科学的根拠に基づいたがん予防が提唱されている。例えば、消化器がんだけでもさまざまなリスクがある。全てのがんのリスクを下げるためにはあらゆる対処が必要で、無理である。

しかし全てのがんに対して共通する予防法がある。それが禁煙、食生活の見直し、適正体重の維持、運動、節酒といった五つの健康習慣だ。これらを守るように努力をするほど、がんのリスクは減る。

特に大事なのが禁煙だ。程度の問題ではなく、たばこ1本でも猛毒なので絶対にやめるべきである。飲酒も量が増えるほどリスクが高まる。食生活では減塩、野菜・果物の十分な摂取、熱い汁物などは冷ましてから摂るなどの注意が必要だ。また、身体活動量が多い人ほどリスクが減る。毎日60分しっかり歩く、息が弾んで汗をかく程度の運動を週に60分程度行う運動も大事だ。痩せ過ぎ、太り過ぎはリスクを高める。

早期発見の社会的基盤を活かせ

早期発見は大切だが、早期発見が有効なのは、その安全な検査法がある場合や早期がんの有効な治療法がある場合、放置すると命にかかわる場合、費用に見合うだけがんを見つけられる場合に限られる。転移のない早期がんなら抗がん剤も不要となるし、手術で切り取る範囲も小さくて済む。正常な臓器への影響も小さい。

がん検診には、対策型検診(自治体が費用を負担し住民に対し低価格または

無料で行う)と、任意型検診(人間ドックのように個人が費用を負担する)がある。例えば、小さな肺がんは対策型検診では見つからないが、任意型検診ならCT検査で見つかる場合がある。

また大腸がんの便潜血検査は、早期では見逃しも多いが、内視鏡では確実に診断でき、早期であれば即治療できる。ただし、技術のある医師が不足しているため、対策型検診では不可能だろう。

日本は検診システムが発達している。高度な診断機器も広く普及しており、アクセスが容易だ。それらを保険制度が支え、早期発見のための社会的基盤が充実しているといえる。5大がん*については、欧米諸国との治療成績に圧倒的な差を付けている。

がん研では新型コロナウイルスに対して感染防止策を徹底したが、都からの強い要請で1病棟をコロナ専用とした。専用病棟での対応は一般病棟で診るより安全だと分かった。しかし「検診は不要不急だ」と言われるなどの要因で検診や早期発見が激減し、進行がんが増加してしまった。仮にコロナ禍が終わっても検診・受診控えが続き、日本の早期発見システムが壊れることを医療者は心配している。

* 肺がん、胃がん、子宮頸がん、大腸がん、乳がん

※写真はイメージ