

今日から  
いかせる



健康  
知識

# 3人に1人はがんで命を落とす

**がん細胞は生命を脅かすほど増殖していく**

私たちのからだは約60兆個の細胞からできています。がんとは、正常な細胞ががん細胞に変化して分裂をくり返し、増殖に制御がかからなくなった状態です。最初の変化が起こってからがんが診断されるまでには10年、20年といった長い年月がかかる

がんは、20世紀の初めには死亡原因の3%にも満たなかったのですが、近年増加の一途をたどり、1981年以来、死因のトップを占め続けています。現在、がんで命を落とす人は約30万人にもなっています。からだの表面や内部に発生するがんが、つまり腫瘍のうち生命を脅かす可能性のある悪性腫瘍があり、これがすなわち「がん」といわれるものです。

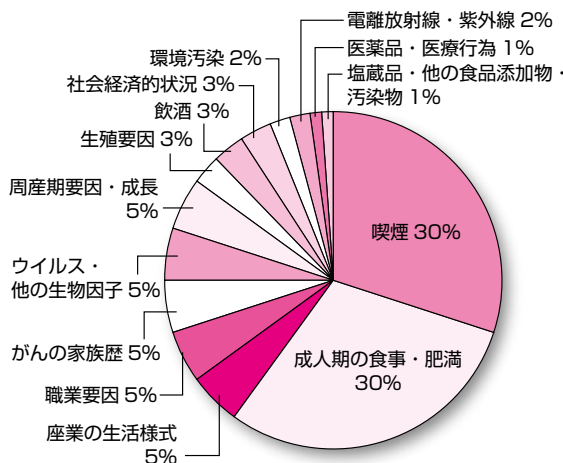


ものもあります。がんは、放置しておくと、周囲の正常な組織を破壊しながら広がっていく\*だけでなく、血液やリンパ液の流れによって遠くの臓器に運ばれ\*\*、そこで新たな増殖を始めるという性質をもっています。

\*「浸潤」という  
\*\*「転移」という

## ■1996年ハーバード大学のがん予防センターの推計

がん死中に占める、各因子の割合(%)。研究者により評価に差があるが、適正と思われる割合を円グラフに示した。



がんを引き起こす要因には、加齢や遺伝的な素因など、防ぎようのないものもありますが、重要な要因として毎日の食生活や喫煙習慣などもあげられます。

**がん発生の要因となる  
生活環境**

## 2つの段階をへて がん細胞に変化する

正常な細胞は、発がん物質によってがん細胞に変化します。

発がん物質には、発がんの引き金となる物質（イニシエーター）と発がんを促進させる物質（プロモーター）があり、それぞれの物質による引き金（イニシエーション）と促進（プロモーション）の2段階をへて、はじめてがん細胞になります。

### イニシエーター

たばこ、魚や肉の焼け焦げ、AF2(食品添加物)、ベンツピレン(自動車の排ガスやタバコに含まれる)、紫外線、放射線、肝炎ウイルスなど

### プロモーター

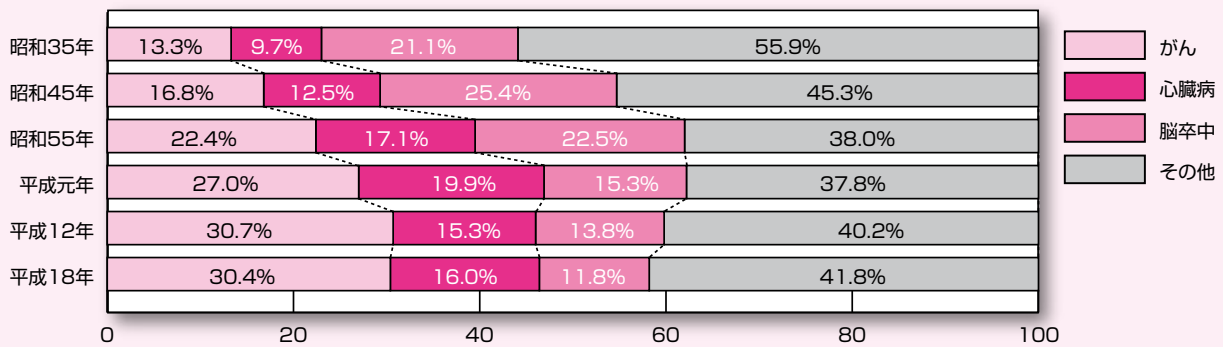
たばこ、性ホルモン、胆汁酸、サッカリン、DDT、フェノバルビタール(鎮痛剤)など



※ 発がん物質にふれれば、かならずがんになるというわけではありません。発がん物質がつけた傷は修復されることも多いからです。

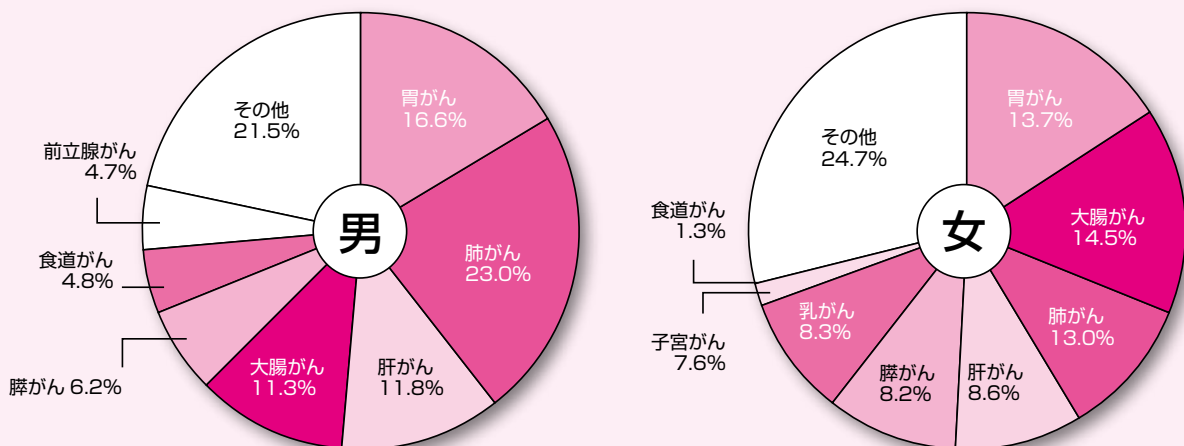
## ■年次別三大成人病死亡割合

●厚生労働省「人口動態統計」平成18年



## ■臓器別がん死亡率の割合

●財団法人・がん研究振興財団「がんの統計'07」より



40~64歳の壮年期にかぎってみると、死亡原因の中でがんが占める割合は4割近くと、圧倒的に多くなっています。



## がんを防ぐための12か条

**1 バランスのとれた栄養をとる** 栄養のバランスのとれた食生活は健康の基本。

**2 毎日、変化のある食生活を**

動物実験によって、身近な食べ物にも発がん物質が含まれていることが明らかになっています。たとえば、ある種の食品添加物など。ヒトに関する影響については確かではありませんが、“危険分散”のために、特定の食品に偏らないようにしましょう。



**3 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに**

とくに動物性脂肪のとりすぎは、乳がん、大腸がん、前立腺がんなどの発生率を高めるといわれています。

**4 お酒はほどほどに**

過度の飲酒は肝臓に悪影響を与えます。また、アルコール濃度の高いお酒の飲みすぎは口腔や喉頭、食道の細胞を傷つけ、がんの発生率を高めます。

**5 たばこは吸わないように**

たばこはがんの危険因子の筆頭にあげられます。禁煙すれば、がんの危険はそれ以上増えず、禁煙後5年ぐらいでタバコを吸わない人とほとんど変わらなくなります。



**6 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる**

ビタミンAや緑黄色野菜に含まれるβ-カロチン(体内でビタミンAに変わる)は発がん促進物質の効力を弱め、がんの発生を防ぎます。ビタミンCやビタミンEにもがん発生を防ぐ効果があります。また、便秘は大腸がんを引き起こす要因の一つになりますが、食物繊維は便通をよくするので大腸がんにかかりにくくします。

**7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから**

塩辛いものや熱いものに直接発がん作用があるわけではありませんが、がんが発生しやすい状況をつくるので注意しましょう。

**8 焦げた部分はさける**

魚や肉の焼け焦げには発がん物質が含まれています。微量であるため、あまり神経質になることはありませんが、毎日好んで食べるようなことはさげましょう。

**9 かびの生えたものに注意**

ピーナッツのカビは、肝がんを起こす危険のあるアフラトキシンという発がん物質を含んでいるので注意!(輸入ピーナッツのカビに多い。)

## 10 日光にあたりすぎない

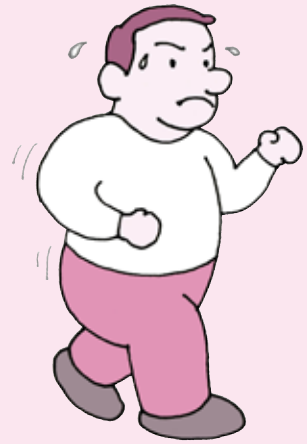
日光に含まれる紫外線は皮膚がんの原因になることがあります。ただし、日本人は紫外線を防ぐメラニン色素が多いため、白人と比べると抵抗力が大きいです。

## 11 適度にスポーツをする

疲労とストレスはがんの発生率を高めることが、動物実験で明らかになっています。気分転換のために、また健康づくりと若さを保つために、積極的にからだを動かしましょう。

## 12 からだを清潔に

衛生状態の悪さは子宮頸がん、陰茎がん、皮膚がんなどの発生に影響を与えます。



### 太っているとがんになる!?

2007年11月、世界がん研究基金が生活習慣やがんに関する7000の研究結果を分析した結果、「太りすぎが少なくとも6種類のがんになる可能性を高める」と発表しました。膵臓、大腸、食道、乳房、子宮体部、腎臓の6つで、体格指数(BMI)が25以上で「リスクが確実に上がる」としています。肥満は糖尿病などにもつながりやすいことが知られていますが、がんとも深い関係があるようです。  
※BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>「22」が標準とされています。

# できてしまったがんは早期発見・早期治療で治す

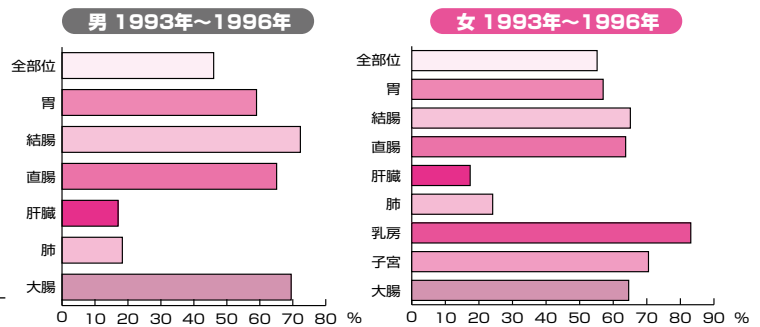
がんの予防には、一次予防と二次予防があります。一次予防とは“がんを防ぐ12か条”にまとめられているように、生活に注意してがんの発生自体を防ごうというものです。二次予防とは、がんになった場合、早期発見・早期治療によって進行を食い止め、がんで命を落とさないようにすることです。どんなに気をつけていても、がんを100%防ぐ方法はありません。また、かなり進行してしまったがんが治りにくいのも事実です。だからこそ、早く見つけて、早く治すことが必要なのです。

## 男性は40歳、女性は30歳を過ぎたら“がん年齢”

早くみつかればそれだけ早く治ります。しかし、早期がんでも進行したがんでも、多くは自覚症状がありません。だからこそ定期的な検診が必要なのです。※5年生存率:治療完了の5年後に生存している割合。がんの再発は2、3年以内におこることが多く、5年たつて再発がなければ、そのがんは一応治ったと考えてよい。

資料: 国立がんセンターがん対策情報センター

●部位別がん患者5年相対生存率(主要部位)



## 早期発見のためには……

職場や地域の集団検診、個別検診を積極的に利用する

要精密検査といわれたら、必ず二次検査を受ける

自覚症状がないがんを発見するためには必要不可欠

要精検=がん、ではない。こわがらずに必ず受診を!

## がんの進行と病気の目安

進行は一概にいえませんが、早期発見のために、1年に1度は検診を受けることをおすすめします。

| がんの進行     | (初期) 早期<br>がん発生から<br>早い時期 | → 進行 (中期)<br>増殖<br>進展 | → 末期 (晚期)<br>はしり<br>全身播種 |      |     |
|-----------|---------------------------|-----------------------|--------------------------|------|-----|
| 腫瘍の大きさ    | (微小) 小                    | 中                     | 大 (超大)                   |      |     |
| 浸潤の有無     | 浸潤はほとんどない                 | 浸潤                    | 隣接臓器浸潤                   |      |     |
| 転移の有無     | なし                        | 少ない                   | 多い                       | 無数   |     |
| 病期 (ステージ) | 0期                        | I期                    | II期                      | III期 | IV期 |

### ひとくちメモ

人間ドックなどの個別健診の費用は、職場健診や住民健診と異なり、多少費用がかさみますが、短時間で集中的に検査を受けられます。