

# 食卓から がん予防

井藤久雄

がん予防は1次、2次、3次予防の3段階に分けて考えます。

1次予防は「がんにならない」ための究極のがん予防です。しかし、細胞が日々更新されている身体の中では、毎日、新生細胞の約3千~5千個で遺伝子DNAの複製エラーが起こりますが、その大部分は排斥されますが、生体のチェック機構から逃れて成長したのが「がん」です。つまり細胞が分裂する限り、人はがんになる宿命があります。消化器がんを研究していた私にとつて、総人口の3分の1の人にはがんが発生しないことは驚きでもありません。

小児がんや家族性腫瘍を除けば、80%以上のがんは加齢に伴い、40歳前後からがん発生率が急激に増加します。現在のがん予防の戦

## がんは予防できるか?

### がんを防ぐための新12カ条

- ① たばこは吸わない(禁煙)
- ② 他人のたばこの煙(受動喫煙)を避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がついたら、直ぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

※「国立がん研究センター、2011年」  
かつこは筆者挿入

# 「新12カ条」継続が力

略は、がんの増加曲線を30~40年延ばすことです。そうすれば、平均寿命を超えてがんが発生することになり、がん死の大部分は防げます。

がん発生を遅らせるための指針として、国立がんセンター(当時)は1978年に「がんを防ぐための12カ条」を提示しました。国立がん研究センターは内容を見直し、2011年になつてようやく改定しました(表)。「新12カ条」では、「『焦げ』や『かび』

を避ける」がなくなり、「受動喫煙予防」や「定期的ながん検診」が加えられました。3~6条と8条が食卓に

がんの2次予防は、「早期発見、早期治療」。がん検診を上手に利用してください。2016年の広島県のがん検診受診率は胃がん7.0%(全国平均8.6%)、肺がん6.8%(同7.7%)、大腸がん7.5%(同8.8%)、子宮頸がん16.3%(同16.4%)、乳がん15.2%(同16.2%)と、残念な数字が示されています。

がんではリンパ節転移の有無は関係ありませんが、食道がんはリンパ節転移がなりやすいのが特徴です。胃がんはリンパ節転移がなりやすいのが特徴です。胃がんはリンパ節転移がなりやすいのが特徴です。

私は2年に1度、胃内視鏡検査を受けています。さらに、胃がん以外の異なる臓器がん(重複がん)の早期発見にも心掛けています。これも3次予防。今、胃がんの芽が見つかったら私は経過観察とします。胃がん細胞が発生して個体を死に至らしめるには20年以上が必要であり、寿命との競争になるからです。(公益財団法人広島がんセミナー 理事) 〇〇〇〇

早期がんの概念は、19

3次予防はがん治療を受けた人の再発・転移の早期発見、早期治療で、がん死の予防です。大腸がんの切除を受けた人は、残った大腸にがんが発生しやすい、乳がん患者では反対側に新たな乳がんが発生しやすいなどの傾向があります。切除可能であってもステージが進んでいけば、術後に抗がん剤治療を受ける人は少なくありません。予後が改善されるエビデンス(証拠)

60年代に胃がんを対象として日本で確立されました。早期がんは確かに早い時期のがんですが、実は「治るがん」のことで、時間的な概念は入っていません。従つて、臓器により定義が異なります。食道がんや胃がんは大きさに関係なく表面にとどまっています。胃

3次予防はがん治療を受けた人の再発・転移の早期発見、早期治療で、がん死の予防です。大腸がんの切除を受けた人は、残った大腸にがんが発生しやすい、乳がん患者では反対側に新たな乳がんが発生しやすいなどの傾向があります。切除可能であってもステージが進んでいけば、術後に抗がん剤治療を受ける人は少なくありません。予後が改善されるエビデンス(証拠)

【本日のメッセージ】  
食生活を含めて生活習慣を見直し、健康寿命の延伸を心掛けてください。がん予防、がん死の予防には小さな努力や工夫を日々積み重ねて、がん発生活リスクを低下させることが何よりも重要です。  
新型コロナウイルス感染症が一日も早く終息に向かうことを願っています。1年間のご愛読、ありがとうございます。