

読む医療 専門医が語る現代病気事情

がんの予防

がんの予防に関する情報が溢れている現在、信頼できる情報かどうかを判断するにはその科学的根拠に注目する必要があります。そして予防には原因を遠ざけることがポイントとなります。がん死亡の原因で多いのは食事、喫煙、感染症、遺伝、肥満、飲酒などで大半の原因は環境因子や生活習慣に起因します。つまり、環境や生活習慣をあらためることががんの予防のエッセンスです。今回はとくに、食事、喫煙、飲酒について述べましょう。

食事と肥満は、がんの原因の30%を占めます。個々の食品や栄養素との詳細な関連はまだ明らかではありませんが、知っておくべきポイントは、野菜

◇執筆者紹介 宮下正夫 / 日本医科大学消化器外科教授 / 日本医科大学千葉北総病院外科部長 医学博士 / 日本消化器外科学会指導医 / 日本消化器病



学会指導医 / 日本がん治療認定医機構認定医 / 消化器がんの早期発見と治療に広く活躍中。

生活習慣の改善でリスクを低減



と果物で口腔、食道、胃、大腸のがんのリスクが低くなることです。また、運動をすることでも大腸がんのリスクが低くなります。一方、リスクが高くなることとして「ハムなどの貯蔵肉で

喫煙・飲酒・塩分の過多・食べ過ぎも要因に

大腸がん」「塩辛い食品で胃がん」「熱い飲食物で口腔咽頭、食道のがん」「食べ過ぎによる肥満で食道、大腸、乳房、子宮、腎臓のがん」などが挙げられます。

次に禁煙です。喫煙は肺がんに限らず、口腔、咽頭、喉頭、肺、食道、胃、膀胱、腎盂、膀胱、子宮など多くのがんの原因となり、特に男性の3割のがんが喫煙に関係するといわれています。タバコの煙には約7000種類の物質を含まれ、その中の約60種類の物質ががんの発生に関与します。

過度の飲酒も問題です。口腔、咽頭、食道等、肝臓、乳房のがんのリスクが高くなります。また、喫煙との相互作用でがんになるリスクがより高くなるといわれています。アルコールは体内でアセトアルデヒドに分解され、蓄積すると細胞に傷害を与えます。飲酒で顔が赤くなる人はとくに要注意で、喫煙が加わると高率に食道がんが発生するといわれています。

以上、野菜や果物を十分に摂取し、適度な運動をした上で、リスクを上げる因子をできるだけ取り除いたバランスのよい生活を送っていただきたいと思っています。