



「がん」の予防は可能か

修琴堂大塚医院 渡辺 賢治

前回、今、この瞬間にもあなたの体の中で、心筋梗塞、がん、認知症などが潜かに進行しているかもしれない、と書きました。

ではいったいどうすればその進行を食い止めることができるのでしょうか？今回と次回ががんを例にとつて予防が可能かどうか説明します。

がんの診断はある日突然やってきました。しかし、発見されるまでには、年単位の長い時間を要します。発見された後は、手術や化学療法で治療しますが、患者さんにとっては体の負担に加えて、経済的・時間的負担も大きくなります。国立がん研究センターが提供しているがん情報サービスに、「科学的根拠に基づいたがん予防」という項目があり、ホームページで閲覧できます (https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause/)

prevention/evidence_based.html)。日本人のがんの中で、原因が生活習慣や感染であると思われる割合をまとめたものです。それを見ると、男性ではがんの53・3%、女性ではがんの27・8%が、生活習慣や感染症によつて引き起こされるということです。がんが生活習慣病？初めて聞く方は意外に思うかもしれませんが、残念ながら、生活習慣を正すことでがんがある程度予防できるとしたら、朗報です。

では具体的にどのような生活習慣が原因になるか見てみましょう。男性では喫煙が1番で29・7%、次が感染症で22・8%、そして飲酒が9%です。女性は1番が感染症で17・5%、2番が喫煙で6・2%、そして3番が飲酒で2・5%です。女性の場合、受動喫煙も含まれます。受動喫煙で肺がんが

1・3倍になるという研究もあります。順番こそ違いますが、男女とも上位3つの原因は共通ですね。この3つについて、それぞれ見ていきましょう。

タバコとがん

タバコというとすぐに肺がんが思い浮かびますが、口腔がん、咽頭がん、喉頭がんなど、タバコの煙が通るところはもちろん、肝臓がん、胃がん、膵臓がん、子宮頸がん、膀胱がんもタバコによつて発症が増えます。

タバコの煙の中には、タバコ自体に含まれる物質と、それらが不完全燃焼することによつて生じる化合物が約5300種類あり、その中に多環芳香族炭化水素類(PAHs)やたばこ特異的ニトロソアミン類などの発がん物質が約70種類も含まれているのです。

これらが煙を吸い込む場所のみならず、体内に吸収されて血流にのつて全身を巡る中で、さまざまな臓器のがんの発生に関与します。喫煙はがんのみならず、心筋梗塞や脳卒中のリスクを増しますし、慢性閉塞性肺疾患(COPD)にもなります。

ここまで読んでくださった読者の中には、「長年吸ってきたので、いまさら遅いよ」と思われている方もいらっしゃるかもしれません。いえいえ、そんなことはないのです。禁煙を1年続ければ心筋梗塞などの冠動脈疾患の危険性が吸い続けた場合の半分に低下します。5年間禁煙を続ければ脳卒中の危険性が非喫煙者と同等になります。10年禁煙を続ければ肺がんの危険性が半減し、その他のがんの危険性も低下します。禁煙は何歳から始めてもよい

のです。ちなみに私の父は88歳で禁煙をして、92歳まで長生きしました。

2019年時点で男性の喫煙率は27・1%、女性は7・6%、全体では16・7%です。新型コロナウイルス感染症の流行を機にやめられた方も多いのではないのでしょうか。受動喫煙も大きな問題です。タバコの煙には肺に吸い込む主流煙のほか、燃焼部分から出る副流煙があります。受動喫煙は、この副流煙に加えて喫煙者が吐き出す煙も吸い込むことによつてさまざまな化学物質を体内に入れてしまうのです。受動喫煙と肺がんの関係は明らかにされていますが、副鼻腔のがんや乳がんも増える可能性があります。また、脳卒中、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患、喘息が増

えます。私の患者さんにも、ご主人がヘビースモーカーで、家庭内受動喫煙により慢性閉塞性肺疾患(COPD)になった女性があります。分煙が進んでいますが、家庭内でも是非とも分煙を徹底していただきたいと思います。

感染症とがん

感染症とがんの関係も明らかにされています。B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルスは肝臓がんと、ヘリコバクター・ピロリ菌は胃癌と、ヒトパピローマウイルスは子宮頸がん、陰茎がん、膣がん、肛門がん、口腔がん、中咽頭がんの原因になります。感染による発がんのメカニズムは、ヒトパピローマウイルスのように、感染体を作り出す

がん原性タンパク質による直接的な作用や、慢性の炎症による細胞の破壊と再生を繰り返して間接的にがん化する場合があります。

まずは、自分がそうした感染症を持っているかどうか、調べるのが肝心です。それが分かれば対処の仕方があるからです。B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルスは輸血などで感染しますが、B型肝炎は母子感染や性交渉による感染もあります。どちらも感染しているかどうかは血液検査で分かります。C型肝炎の治療は抗ウイルス薬の進歩が著しく、ウイルスを完全に排除することが可能です。B型肝炎は完全にウイルスを排除することは困難ですが、ワクチンで予防ができます。感染

が分かった場合には、ウイルス量を抑えてがん化を防ぐ治療が可能になります。漢方薬では小柴胡湯や柴胡桂枝湯、補中益気湯を使います。小柴胡湯は肝硬変の患者さんのがん化を抑制したという研究があります。

ピロリ菌は胃カメラで生検をするのが確実ですが、尿素呼吸試験や血液検査で抗体を調べることもできます。ピロリ菌は抗菌薬による除菌ができます。ヒトパピローマウイルスはワクチンで感染を予防できます。このように、まずは感染があるかどうか、きちんと調べてがんの危険性を知ることからすべてが始まるのです。次号ではみなさんの関心の高いお酒の話を書きたいと思っています。



わたなべ けんじ 渡辺賢治

慶應義塾大学医学部卒。慶應義塾大学医学部内科、東海大学医学部免疫学教室に国内留学後、米国スタンフォード大学遺伝学教室に留学。帰国後北里研究所(現北里大学)東洋医学総合センター長、慶應義塾大学環境情報学部教授を経て、1931年に開設された漢方専門医院、修琴堂大塚医院院長に就任。横浜薬科大学特別招聘教授、慶應義塾大学医学部漢方医学センター客員教授、奈良県顧問、神奈川県顧問、漢方産業化推進研究会代表理事、日本臨床漢方医学会理事、WHO医学科学諮問委員、WHO伝統医学分類委員会共同議長等を兼ねる。1900年以来、西洋医学のみだった国際疾病分類の、第11改訂(2019年)に、伝統医療が初めて取り入れられたが、2005年からプロジェクトの共同議長として長年尽力。主な著書に『漢方医学 同病異治の哲学』(講談社学術文庫)、『未病図鑑』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)、『漢方で感染症からカラダを守る』(ブックマン社)など。



渡辺賢治先生の近著「未病図鑑」