

そもそも「がん」って何が原因なのですか？

「がん」という言葉は知っていても、その発生メカニズムや原因となると、知らない人も多いかと思いますが。有効とされる予防方法とあわせて、正確な知識を身につけておきましょう。

◎酸素を吸う生物の宿命ともいえる“がん”

【Q1】 実は「がん」という病気自体、何が“悪い”のですか？

【A1】 がん組織は、ほかの組織に必要な栄養分を奪って増殖して、体のあちこちに転移することがあります。よって正常な組織に栄養が届かず体を衰弱させ、体重の減少が伴います。

【Q2】 肺にがん細胞ができたなら、その部分は肺としての機能を果たしていないのですか？

【A2】 果たしません。がん細胞には「機能がない」のです。肺が全部がん細胞になったとしたら、呼吸はできなくなります。また胃のがん細胞なら消化ができなくなるということです。

【Q3】 がん細胞ができてしまう原因は何でしょうか？

【A3】 自己修復機能の異常と言えます。呼吸で取り入れた酸素は、体内で燃焼したとき「活性酸素」という燃えカスを生みます。この「活性酸素」が体内にたまっていくと、細胞の遺伝子に障害を起こして、修復機能を正しく働かせなくするのです。その結果「悪性腫瘍」つまりがん細胞を生じさせてしまうと考えられています。

【Q4】 一方の良性腫瘍とは何のことでしょうか？

【A4】 正常な組織ではないものの、栄養を奪ったり転移したりといった“悪さ”をしない腫瘍のことです。良性腫瘍ができる原因は、がんと同じく、修復機能の異常です。

◎活性酸素がたまっていく原因はさまざまです。

【Q5】 がん化する要因としては何が考えられますか？

【A5】 体の中の活性酸素が異常に高くなっている状態です。それには、さまざまな環境要因が絡んでいます。遺伝的要因も考えられますが、5%から25%の影響しかないと考えられています。

【Q6】 活性酸素を抱えてしまう環境要因について教えてください。

【A6】 毎日、口にする食べ物です。化学物質はもちろんのこと、牛・豚・羊などの赤肉にも発がん性物質が含まれています。また、アルコールを代謝したときに生じるアセトアルデヒドにも、発がん性が認められています。サプリメントも基本的には人工物なので、取りすぎに注意しましょう。

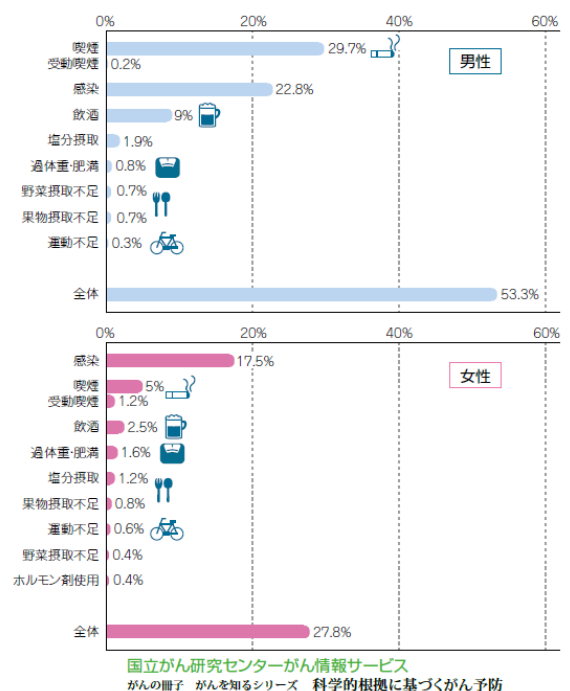
【Q7】 食べ物以外についてはどうでしょう？

【A7】 現代社会に多いのはストレスです。また、日本人の場合、がんの原因の約20%は感染によるものです。ほか、環境汚染なども関係してきます。

【Q8】 運動が健康にいいと聞きますが？

【A8】 その通りです。がんは糖分が大好きで、酸素を嫌います。ですから、運動せず甘い物を食べている方は、がん化のリスクが高まるでしょう。逆に運動で心肺を動かし、体中に十分な酸素が行き渡っていると、予防につながります。なお、酸素と活性酸素は、まったく別物と考えてください。

▶日本人におけるがんの要因



◎なぜ、がん患者は年々増え続けているのでしょうか？

【Q9】 どれくらいの高確率でがんにかかるのでしょうか？

【A9】 国立がん研究センターの統計によると、男性ががんになる確率は65%、がんで死亡する確率は24%となっています。女性の場合、がんになる確率は50%、がんで死亡する確率は15%です。ただし、この数値は全体平均であり、臓器によってかなり異なります。

生涯でがんにかかる確率は、
男性65.5%（2人に1人）、女性50.2%（2人に1人）。

部位	生涯がん罹患リスク (%)		何人に1人か	
	男性	女性	男性	女性
全がん	65.50%	50.20%	2人	2人
食道	2.40%	0.50%	41人	194人
胃	10.70%	4.90%	9人	20人
結腸	6.50%	5.90%	15人	17人
直腸	3.80%	2.20%	26人	45人
大腸	10.30%	8.10%	10人	12人
肝臓	3.20%	1.60%	31人	62人
胆のう・胆管	1.50%	1.40%	65人	72人
膵臓	2.60%	2.50%	39人	41人
肺	10.10%	5.00%	10人	20人
乳房（女性）		10.60%		9人
子宮		3.30%		30人
子宮頸部		1.30%		75人
子宮体部		2.00%		51人
卵巣		1.60%		62人
前立腺	10.80%		9人	
甲状腺	0.50%	1.60%	185人	62人
悪性リンパ腫	2.30%	1.90%	44人	52人
白血病	1.00%	0.70%	99人	135人

出展：2018 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター

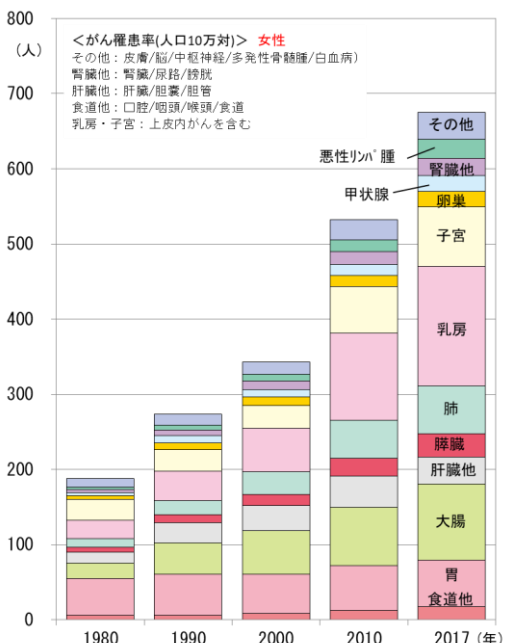
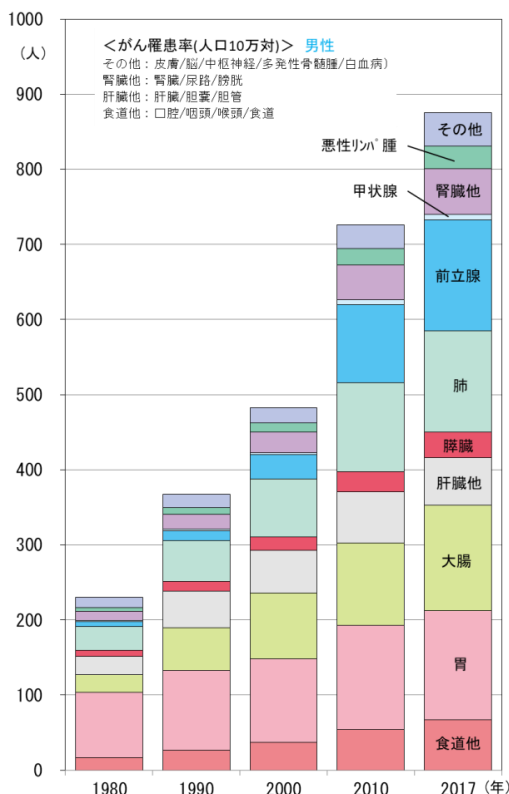
生涯でがんで死亡する確率は、
男性23.9%（4人に1人）、女性15.1%（7人に1人）。

部位	生涯がん死亡リスク (%)		何人に1人か	
	男性	女性	男性	女性
全がん	23.90%	15.10%	4人	7人
食道	1.00%	0.20%	97人	498人
胃	3.20%	1.50%	32人	69人
結腸	1.90%	1.70%	52人	59人
直腸	1.10%	0.60%	94人	180人
大腸	3.00%	2.20%	34人	45人
肝臓	1.90%	0.80%	53人	118人
胆のう・胆管	1.00%	0.80%	97人	122人
膵臓	2.00%	1.70%	51人	58人
肺	5.70%	2.10%	17人	47人
乳房（女性）		1.50%		65人
子宮		0.70%		139人
子宮頸部		0.30%		325人
子宮体部		0.30%		364人
卵巣		0.50%		198人
前立腺	1.30%		75人	
甲状腺	0.10%	0.10%	1560人	857人
悪性リンパ腫	0.80%	0.50%	126人	185人
白血病	0.60%	0.40%	170人	275人

出展：2018 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター

【Q10】 どの臓器に顕著なのですか？

【A10】 男女全体で見ると、大腸、胃、肺の順で罹患（りかん）率が高くなっています。大腸がんが多い要因の一つは、健康診断の精度でしょう。実は、便検査などが陰性でも、大腸がんを発症していることがあります。それだけ発見が難しく、遅れるということです。また、胃カメラに比べて大腸カメラは、下剤をのむ手間や恥ずかしさといった点で、受診されにくいですね。



【Q11】読者の皆様へのメッセージをお願いします。

【A11】がんは、できないほうがいいに決まっています。そのためには普段から生活習慣を見直すなど身体への気遣いを心がけていただきたいと思います。また、がんになる前の段階で血液検査によるリスク判定ができる可能性もでてきました。今後とも微力ながらホルミシスヘルスプロダクトとしてできることに注力していきます。



【まとめ】

ほかの組織に必要な栄養分を奪ったり、別の箇所にも転移したり、改めて「がん」は厄介だということがわかりますね。

検診に定期的に通うこと、健康的な生活を心がけることなど、できることをやっていきましょう。

参考までに、国立がん研究センターの「がんの冊子」を知るシリーズ『科学的根拠に基づくがん予防』を紹介します。

日本人のがんの予防には「禁煙」「節酒」「食生活の見直し」「適度な身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因があります。このうち、「感染」以外は日頃の生活習慣に関わるものです。

右に紹介する5つの健康習慣を実践することで、あなた自身の努力でがんになる確率を低くしていくことが可能です。

その結果、この5つの健康習慣を実践する人は、

0または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%、がんになるリスクが低くなるという推計が示されました。

5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります

