

# 毎年9月はがん征圧月間です

2015年度のがん征圧スローガン  
健康が自慢のあなたも  
がん検診

現在において、日本人の死因の第1位が「がん」であることは周知の事実です。誰しも「がん」すなわち「死」を連想しますが、近年は「がん」に対する研究が進み必ずしも不治の病ではないことが分かつてきました。  
そこで今回は静岡県立静岡がんセンター総長山口建先生に私たちができる「がん」対策についてお話をお聞きしました。



静岡県立静岡がんセンター  
総長 山口 建氏

PROFILE / 1974年慶應義塾大医学部卒。99年国立がんセンター研究所副所長。同年宮内庁御用掛就任(併任)。2000年高松宮妃癌研究基金学術賞受賞。02年より現職。厚労省「がん診療連携拠点病院等の指定に関する検討会」座長、厚労省「がん対策推進協議会」委員。日本対がん協会評議員などを務める。研究領域は乳がん治療、腫瘍マーカー、がんの社会学。

2015

## がんの時代を生き抜くために 一人ひとりのがん対策――

### がんの時代

がんは今や大変身近な病気です。男性の2人に1人、女性の3人に1人が一生のどこかでがんにかかります。一方でがんに関して明るいニュースも出始めています。がん発生のメカニズムが解明され、がんは「不治の病」ではないということが明らかにされつつあります。

### がん発生のメカニズム

人間の体は60兆個の細胞という小単位でできています。一個の受精卵から人体が出来るまでの仕組みは、すべての細胞に含まれている2万個あまりの「人体の設計図」とも言われる遺伝子によつてコントロールされています。そのうち数百個ががんに関係しており、その一部に傷がつくと、がんが発生します。

### 予防、検診、受診の三位一体

今、自分はがんにかかるいないと考えている方は、予防に努め、がん検診を受け、万が一、気になる症状があれば病院に行つてしっかりと診てもらつてください。この「予防検診受診」を三位一体と考えて実践していくだけがなりません。

がん対策の第一の砦は予防につながる生活習慣の実践です。がんの原因となる遺伝子の傷の8割は、食生活、たばこ、飲酒、運動不足など、生活習慣に関わる行為が原因となります。そこで、「禁煙、アルコールは控え目、塩分や脂肪控え目の日本食を腹八分目、緑黄色野菜や果物はたくさん摂取、適切な運動と清潔に心掛けて」という正しい生活習慣を守ることがが

ん予防につながります。これら的生活習慣はがんだけではなく、心臓病や脳卒中の予防にも有効です。

第二の砦は、がん検診で、「健康と思う今こそがん検診」がお勧めです。がん検診で精密検査が必要と判定されても、それが怖がる必要はありません。10~100名が精密検査を受け、1名のがん患者が見つかること、それが一般的な発見率です。精密検査は、がんでないことを証明するための検査と考えてください。

第三の砦は、自らの体調に注意を払い、異常を感じたら速やかに医療機関を受診することです。がん検診は有効な方法ですが、すべてのがんを発見することは出来ません。

### 最善の医療を受ける

現在、がんと診断された場合、6割の患者さんは治ります。早期に発見されれば9割以上を完治させることができます。しかし、発見が遅れたり、難治性のがんの患者さんでは治せない方もいらっしゃいます。このような場合には、新たに開発された分子標的薬などを駆使して、がんとの長期共存を図り、できるだけ苦痛を抑えるための緩和ケアを実践します。

現代の人々にとって、がんと診断されることとは、人生最大の危機と言えます。このようない、患者さんとして最善を尽くさなければなりません。そのための心構えとして、①あわてずに、②学んで、③行動、④豊かな心、⑤スタッフ、⑥家族、⑦社会を味方に――、という七ヶ条の実践をお勧めしています。

がんを早期発見するためにも定期的ながん検診をおすすめします。

企画・制作/中日新聞東海本社広告部