

がんを遠ざけるために 生活習慣でリスクを下げる

がんを防ぐことができるのか？

がんは遺伝よりも生活習慣・環境の影響

が大きく、予防可能であることを示す、いくつかの状況証拠があります。その一つは、時代によって罹りやすいがんが変わっていることです。かつて、日本では胃や肝臓のがんに罹る人が多かったのですが、近年では大腸や乳房・前立腺のがんに罹る人が増えています。つまり、遺伝子は変わっていないのに、罹患しやすいがんが変わったのは、生活習慣・環境の変化が影響を与えたためと考えられます。

もう一つは、生活する地域により罹りやすいがんの部位が異なってくることです。日本人に胃がんが多く、アメリカ人には少ないなど、同じがんでも地域ごとに罹りやすさが違ってきます。また、移民を対象にした研究によると、日本人がハワイやブラジルに移住して生活習慣・環境が変わると、

がんの罹患パターンが移住先のそれに似てくることが分かっています。この点からも、がんは生活習慣・環境の影響を受けているといえます。

さらに決定的な証拠は、双生児を対象とした研究です。全く同じ遺伝子を持つ一卵性双生児の場合でも、その1人があるがんに罹っても、もう1人が同じがんに罹る確率は、遺伝的要因が明らかになっている大腸、乳房、前立腺のがんにおいても10〜20%程度であり、その他のがんについては、一般の人たちと変わらないことが示されています。そこから、**がんは、遺伝による影響以上に生活習慣・環境の影響を大きく受ける**ことが分かります。

日本人におけるがんの原因割合（その要因保有者がゼロであつたら予防可能だった割合）を推計した研究によると、2005年罹患例の男性では53%、女性では28%のがんが、既に分かっている限られた要因に起因すると推計されています。男性においては、



国立がん研究センター
社会と健康研究センター長

津金 昌一郎

〔つがね・しょういちろう〕1981年慶應義塾大学医学部卒業、1985年同大学大学院修了（医学博士）。1986年国立がんセンター研究所疫学部研究員、1994年臨床疫学研究部長、2003年がん予防・検診研究センター予防研究部長、2013年同センター長を経て2016年より現職。

喫煙者割合の多さと、喫煙が多くの部位のがんの原因になることから、がん全体の約30%に起因したものと推計されています。女性においては、喫煙者割合が少ないことから、がん罹患総数も少ないのですが、その約5%に起因したと推計されました。

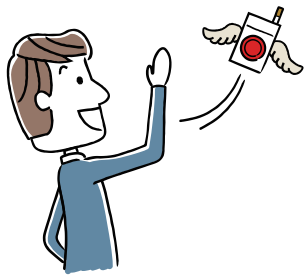
日本人においては、感染（肝炎ウイルス、ヘリコバクター・ピロリ菌、パピローマウイルス、成人T細胞性白血病ウイルスなど）に起因する割合も高く、男性では約23%、女性では約18%に起因すると推計されています。その他の要因として、飲酒、塩分摂取、過体重・肥満、果物摂取不足、野菜不足、運動不足、受動喫煙があります。

がんを遠ざける
生活習慣とは？

喫煙…たばこは吸わない。

他人のたばこの煙を避ける。

たばこは肺がんだけでなく、胃、大腸、膵臓、肝臓、子宮頸部のがんなど、ほぼ全



ての部位のがんのリスクが高くなります。日本人を対象とした複数の研究からは、たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約1・5倍高まると推計されています。また、自分が吸っていないくても他人のたばこの煙を吸うことにより、肺がんのリスクが約1・3倍高くなり、乳がんのリスクもおそらく上がります。

禁煙はがん予防の確実で大きな効果を期待出来る第一歩です。世界の多くの国では法律などの規制により、たばこを吸わない人が、公共の場において、他人のたばこの煙を吸う機会はほとんどありませんが、日本においては、自ら他人のたばこの煙を避ける努力が必要です。

飲酒・飲むなら、節度のある飲酒をする。

アルコール飲酒は食道、大腸、肝臓のがんなどのリスクが高くなり、その他にも乳がんのリスクがおそらく高くなります。1日あたりの平均アルコール摂取量が、純エタノール量で23g未満の人に比べ、46g以上の場合で1・4倍、69g以上で1・6倍程度、がんになるリスクが高くなるという日本人を対象とした研究があります。

食道がんについては、アルコールにより顔が赤くなりやすい遺伝素因を持つと、そうでない人と比べて、よりリスクが高くなることも分かっています。女性のほうが男性よりも体質的に飲酒の影響を受けやすく、より少ない量でがんになるリスクが高くなるという報告もあります。

飲む場合は、純エタノール量換算で週あたり約150g（1日あたり約23g）程度までとしましょう。毎日飲む場合は、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ワインならボトル3分の1程度となりますが、それ以上飲みたければ飲まない日をつくり1週間で調整しましょう。また、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

食事・偏らずバランスよくとる。

これまでの研究から、塩分のとりすぎで胃がんのリスクが高くなり、また野菜や果物が不足すると食道がんのリスクが、さらに熱すぎる飲み物や食べ物をとることで食道がんのリスクが高くなることが分かっています。

このことから、「塩分を抑え」「野菜と果物を食べ」「熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてからとる」という3つのポイントを守ること、日本人に多い胃がんや食道がんのリスクが低くなることが期待出来ます。

『日本人の食事摂取基準』（2020年版・厚生労働省）では、1日あたりの食塩摂取量を男性は7・5g未満、女性は6・5g未満にすることを推奨しています。胃がん予防のためには、特に、塩蔵食品の摂取は最小限にするよう心がけましょう。また、野菜や果物は1日400g程度をとるようにしなす。『健康日本21』（厚生労働省）では、1日あたり野菜を350gとることを目標としています。

身体活動・日常生活を活動的に。

仕事や運動などで、身体活動量が高い人

ほど、結腸がんのリスクは低くなり、おそらく乳がんのリスクも低くなります。また、がん全体のリスクが低くなるという報告もあります。

厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準2013」の中で、18歳から64歳の人の身体活動について、「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うこと」、それに加え「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行うこと」を推奨しています。同様に、65歳以上の高齢者については、「強度を問わず、身体活動を毎日40分行うこと」と書かれています。また、全ての世代に共通で、「現在の身体活動量を少しでも増やすこと」「運動習慣を持つようにすること」が推奨されています。

体形・適正な範囲に。

肥満により大腸、肝臓、乳房のがんのリスクが高くなります。中高年の日本人を対象に行われた研究報告をまとめ、がんによる死亡リスクとの関係を調べたところ、痩せていても、太ついてもリスクが高くなることが分かりました。男女ともにBMI30以上の肥満で1・3倍程度高くなりました。一方、男性ではBMI21未満の痩せにおいて、女性では19未満の痩せにおいてリスクが高くなりました。

健康全体のことを考えると、中高年期においては、男性はBMI21〜27、女性は21〜25の範囲になるように体重を管理するのがよいようです。