

Title	日本人の癌
Author(s)	松本, 圭史
Citation	癌と人. 22 P.11-P.15
Issue Date	1995-03-31
Text Version	publisher
URL	http://hdl.handle.net/11094/23919
DOI	
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/repo/ouka/all/>

日本人の癌

松本圭史*

現在の日本では、約30%の人々は癌で死亡し、30%よりやや多い人々は高血圧・動脈硬化で死亡している。動脈硬化・高血圧の場合は、その半数よりやや多くは心臓病（心筋梗塞等）で、残りは脳卒中（脳梗塞と脳出血）で死亡している。現在の日本人の死因の1, 2, 3位である。以上述べた如く、癌と動脈硬化・高血圧で60%以上の日本人が死亡し、残りの40%以下の人々が数えきれない位多数の病因で死亡している。従って、日本人の癌の事を知り、これを減らす事が大切である。癌には胃癌、腸癌、肺癌、肝癌、乳癌、前立腺癌、白血病等多くの癌が見られるが、日本人は欧米人と同様な癌で死亡しているのであろうか。

1. 日本人に多い癌、欧米人に多い癌

終戦直後の頃は、日本における死因の1位は結核、2位は肺炎であった。癌による死亡者の数は年々増加し、将来も増加してゆくといわれている。従って、日本では有害な食品添加物や排気物等が増加している為に癌が増加しているのではないかといった意見を耳にすることがある。しかし、日本における癌の増加は、平均寿命の高齢化による高齢者の増加の為である。各年齢別の癌の発生率は、日本では全く増加していない。日本における癌の増加は、抗生物質の発見や栄養・環境の改善によってもたらされたもので、結核、肺炎等の若年者の死因となった細菌性感染症の克服による平均寿命の著明な延長によるものである。癌は、遺伝子の変異の長年に亘る蓄積によって発生するので、高齢者程

発生しやすいのである。日本の癌死亡率は、平均寿命の長い先進国中ではやや低い方であるが、平均寿命の短い開発途上国よりも勿論高い。先進国間では、全ての癌を合わせた全癌死亡率は国別の差異は少ないが、ある種の癌（例えば、胃癌、大腸癌、乳癌、前立腺癌等）の発生率は以下に述べる様な国別の著明な差が見られる。

日本人には胃癌が最も多い事は誰でも知っている。胃癌は、日本では近年になって年々減少してきたが、それでも全癌死亡の約1/4を占め1位の座を占めている。それでは、欧米でも胃癌は最も多いのであろうか。欧米の代表としての米国と日本の癌の発生率を比較してみると、米国では胃癌の発生率は低く日本の1/5である。これに対して、日本では発生率が比較的に低かった大腸癌、乳癌、前立腺癌の発生率は米国では高く、日本における発生率の5~10倍である。しかし、近年の日本における食生活、体格、環境の欧米化と共に、日本でも胃癌は減少し、大腸癌、乳癌、前立腺癌は増加しつつある。日本における部位別の癌の発生率には欧米化が見られる。以上の事は、癌の発生には、食生活、ライフスタイルが大きく作用する事を示唆する。

2. 何故日本に胃癌が多く大腸癌、乳癌が少ないか

ナポレオン一家に胃癌の多い話、癌は遺伝子の変異に基く疾患である話等があると、癌は遺伝要因が大きく関与して発生する疾患の様であ

* 大阪大学名誉教授、大阪府立母子保健総合医療センター総長

るが、癌の発生には環境因子の方が大きく作用する事が示されている。先述した様に、日本等東洋人と欧米人を比較すると、東洋では胃癌が多く、大腸癌、乳癌、前立腺癌が少ない。以上の事は、東洋人と欧米人の遺伝的な差に依るものであると考えられていた事もあったが、遺伝的には日本人と同じハワイ、カリフォルニア日系移民の癌の疫学的研究によって、発癌には食生活、ライフスタイルが主に関与する事が示された。ハワイに住む日系人では、胃癌が減少し、大腸癌、乳癌、前立腺癌が増加し、日本人と米国白人における発癌パターンの中間のパターンとなる。カリフォルニアに住む日系人でも同様であるが、カリフォルニア日系二世の発癌を調べると、さらに米国白人の発癌パターンに接近する事が示された。アメリカに住む中国人でも、同様に、中国では少ない乳癌の発生率が著名に増加し、アメリカ白人における発生率と同様になる事が示されている。また喫煙者と肺癌の発生率との相関についても、女性の喫煙者の割合が毎年増加を続けると、約20年遅れてこれとほぼ平行した女性肺癌の増加が認められる事が報告されている。その他、ウイルス性肝炎による肝癌の発生、ウィスキー等の強い酒とタバコによる食道癌の発生もよく知られている。

以上の様に、疫学的研究が進むにつれて、遺伝よりも環境要因の方が発癌には大きく関与すると考えられる様になった。しかし、明らかに遺伝する癌もある。幼児の両眼に発生する網膜芽細胞腫、幼児の腎に発生するウィルムス腫瘍が有名である。主に食生活、ライフスタイルに起因すると述べた乳癌でも、5-10%の乳癌は遺伝性であることが認められている。癌は遺伝子の変異によって発生すると述べたが、この遺伝子の変異は多くの癌では成人になってから胃上皮、乳腺上皮等の体細胞に生じるもので、その人の死と共に滅亡し遺伝はしない。遺伝する癌では、この様な遺伝子変異が生殖細胞(精子、卵子)にも存在するのである。

日本人に胃癌が多く大腸癌、乳癌、前立腺癌が少ないのは、一口に述べれば日本的な食生活

とライフスタイルによるものであり、日本人でも胃癌が減少し、大腸癌、乳癌、前立腺癌が増加してきているのは、日本人の食生活とライフスタイルが欧米社会に似てきたからである。

胃癌の危険因子としては高濃度食塩の過剰摂取があげられている。日本における冷蔵庫の普及によって、日本式高食塩含有保存食が著減(食生活の欧米化)した事が日本における胃癌減少の主因であると考えられる。胃癌の防御因子としての緑黄色野菜摂取の増加も考えられる。欧米型食生活として、動物性食品(特に脂肪)摂取量と総カロリーの増加があげられるが、これは大腸癌、乳癌、前立腺癌の増加を起す。大腸癌では、欧米型食生活に伴う食物繊維の減少がさらにその発生を増加させている。乳癌では、欧米型食事に伴う肥満が乳癌の発生を増加させている。乳癌の発生には女性ホルモンによる乳腺上皮増殖促進効果が大きく影響するが、その事は女性ホルモンを分泌する卵巣を幼児期に摘出した女性における乳癌発生率の著減(約1/100)からも知る事ができる。この女性ホルモンは月経のある女性の卵巣から主に分泌されているが、閉経後婦人では、卵巣からの女性ホルモン分泌は消失するので、卵巣性女性ホルモンよりも可成り少量であるが脂肪組織で女性ホルモンは産生される。従って、閉経後の肥満婦人では女性ホルモンの産生が痩せた婦人の2-5倍と高く、乳癌の発生も2-4倍と増加する。その他乳癌を増加させるものとしては、欧米型の食生活とライフスタイルに起因する早い初経と遅い閉経(女性ホルモンの産生が多くなる)、遅い結婚(遅い初産)があげられる。

3. 発癌に影響する食生活、ライフスタイル

以上述べた様に、癌の発生には遺伝よりも生活習慣、食生活が大きく影響する。その中でもタバコと食生活が重要である。疫学的研究によると、人の癌は、その30%は喫煙によって、35%は食事によって発生しているという。非喫煙者と比較した喫煙者の癌死亡率は、肺癌で約4倍であるが、喉頭癌では約20倍であることも明ら

かにされている。その他喫煙は食道癌、膀胱癌、膵臓癌等の発生も増加させる。禁煙は癌を減らす最も有効な方法である。これに対して、食事によるとされている35%の発癌の要因を理想的な食事を摂る事によって0%にすることは出来ない。何故ならば、例えば欧米食は胃癌を減少させるが大腸癌、乳癌は却って増加させる様に

作用するからである。ただ、バランスのとれた栄養を摂り、食べ過ぎを避け、脂肪を少なくし緑黄色野菜と繊維質のものを多めにし、塩辛い物は少なめにし、強いお酒は控えれば、癌の発生は減少させることが出来る。現時点ではタバコを止めることが発癌抑制に最も有効であり、高血圧・動脈硬化にも好結果をもたらす。

健康訓

五十や六十花なら蓄 七十八十は働きざかり
九十になって迎えが来たら 百まで待てと追い返せ

老人健康と長寿十則

一、少肉多菜 一、少塩多酢
一、少糖多果 一、少食多齟
一、少煩多眠 一、少怒多笑
一、少言多行 一、少慾多施
一、少衣多浴 一、少車多歩

京都大徳寺内^{大仙院}住職
尾関宗園師作

ガンの危険信号 八か条

1. 胃ガン……胸やけや胃のもたれなど、胃のぐあいが悪くないか食べ物の好みが変わったりしないか
2. 食道ガン……食べ物や水を飲みこむときに胸につかえる感じがしないか
3. 結腸ガン、直腸ガン……便秘と下痢をくり返していないか便に血液や粘膜が混じったりしないか
4. 肺ガン、喉頭ガン……せきが長引いたり、たんに血が混じったりしていないか
5. 舌ガン、皮膚ガン……治りにくいできもの、潰瘍がからだのどこかにないか
6. 子宮ガン……おりものが出たり、不正性器出血がないか
7. 乳ガン……乳房のなかにしこりが触れることはないか
8. 腎ガン、膀胱ガン、前立腺ガン……尿の出が悪くなったり、尿に血液が混じったりしないか

— 日本対ガン協会制定 —

ガンの代表的な症状

ガンには特異的な症状はないものの、つぎのような代表的症状がいくつか考えられます。

●しこり・腫れ

からだの表面に近いところにできたしこりや腫れは、手で触れることができる場合があります。目で見て確認できる場合もあります。

乳ガンでは、乳房にほかの部分よりかたいしこりを触れることがあり、甲状腺ガンでは、くびの前側の部分にできたしこりを触れることがあります。

胃ガン、肝ガン、膵ガン、大腸ガンなどの腹部にできたガンでは、おなかにしこりを触れることがあります。

また、わきの下や腿のつけ根などのリンパ節が腫れてきて受診し、ガンが発見されることもあります。ただし、リンパ節の腫れは、ガン以外の病気でもおこってくるので、それだけで必ずしもガンだとはいえません。

さらに、皮膚ガンの場合は、目で見て異常に気づくことができます。痛みやかゆみのないできものが発生して、比較的短時間の間に、大きさ・色・形などの変化がおきた場合や、いつまでも治らない潰瘍が皮膚にできていたら、早く皮膚科医を受診しましょう。

●出血

ガン細胞からの出血は、ガンの種類や発生した部位によっていろいろな症状となって現われてきます。代表的なものは、血痰、吐血・喀血、血便・血尿などですが、これらの症状はガン以外の病気でもおこるため、やはりこれだけでガンとは診断できません。

〈血痰、喀血、吐血〉肺ガンが進行してくると、少量の血痰が連日出るようになります。喀血も肺ガンなどで現われる症状です。吐血・下血は胃ガンなど消化器にできたガンなどでおこってきます。

〈血尿〉血液（赤血球）が混じっている尿を

血尿と呼び、含まれている血液の量が多く、見た目にも血尿とわかる肉眼的血尿と、血液の量がわずかで、尿を顕微鏡でしらべなければわからない顕微鏡的血尿とがあります。

このうち自覚できるのは肉眼的血尿だけですが、腎臓、膀胱などの尿路系にガンが発生すると、血尿が現われてきます。とくにいったん現われた血尿が短時日のうちに消えてしまい、半年以上もたってかた再発する場合は泌尿器にガンが発生していることを知らせる信号のことがあります。

血尿に気づいたら、すぐに泌尿器科医を受診してください。

〈下血や血便〉大腸ガンの代表的な症状です。肛門に近い直腸や下行結腸の場合は、見た目にもわかる出血となって現われますが、肛門から遠い上行結腸や胃からの出血では、黒っぽい便として出るだけで、なかなか血便とは気づかないことが多いものです。

〈不正性器出血〉女性性器のガンで現われる不正性器出血は、月経による出血とまちがわれることがよくあります。ふだんから、生理のサイクルとそのときの特徴をよく知っておくことが必要です。

●痛み

ガンの病巣が骨・筋肉・神経をおかしたり、神経を圧迫したりすると、いろいろな痛みがおこってきます。

食道ガン、肺ガンなどでおこってくる胸痛、脊髄腫瘍などでおこる背部痛や腰痛、消化器のガンや女性性器のガンでおこってくる腹部の痛みなど、痛みはガン特有の症状ではないものの、もっとも強く自覚できる症状です。

いままでに感じたことがない痛み、時間を追って痛みが強くなる場合などは、ガンをはじめ重い病気の症状のことがあるので、早く医師の診察を受けましょう。

ガン予防の十二か条

日常生活で実行してみましよう。

- ① いろいろ豊かな食卓にして、バランスのとれた栄養をとる。
- ② ワンパターンではありませんか。毎日、変化のある食生活を。
- ③ おいしい物も適量に、食べ過ぎは避け、脂肪をひかえめに。
- ④ 健康的に飲みましよう。お酒はほどほどに。
- ⑤ たばこを少なくする。新しく吸い始めることのないように。
- ⑥ 緑黄色野菜をたっぷり。食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる。
- ⑦ 胃や食道をいたわって、塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから。
- ⑧ 突然変異を引きおこします。焦げた部分は避ける。
- ⑨ 食べる前にチェックして、かびの生えたものに注意。
- ⑩ 太陽はいたずらものです。日光に当たり過ぎない。
- ⑪ いい汗流しましよう。適度にスポーツする。
- ⑫ 気分もさわやか。からだを清潔にする。

——国立がんセンター提唱——

これからのガン予防

●ガンを遠ざけるライフスタイルを

ガンの一次予防として、一つには、禁煙、節酒、減塩、節脂肪、そして緑黄色野菜、魚介類などを積極的に摂取するといった、ガンを遠ざけるライフスタイルが普及することが望まれます。

つまり、発ガンを促進する活性酸素かっせいさんそなどのラジカルを減らし、それを抑制するベータ・カロチンや、ビタミンCのような抗酸化剤こうさんかざいの摂取を最大にしようとする、いわば通常兵器による予防です。もう一つは、DNA診断にもとづく遺伝子工学戦略を活用する、新兵器による予防があります。

このうち、ライフスタイル対策は、今すぐにもでも実行でき、しかもわずかな費用できわめて大きな効果が期待できる予防法です。また、ガン抑制遺伝子P53の異常をきたす確率は、喫煙総本数が多いほど高くなるということも明らかにされたので、ライフスタイル対策の中軸である「禁煙によるガン予防」の根拠が、新しい遺伝子研究でさらに強化されたといえるでしょう。

したがって、来世紀にかりに新兵器によるガン予防時代が訪れても、ライフスタイル対策の重要性は不変です。新兵器登場をただ待つだけでなく、低費用で十分効果が期待でき、いまずぐ実践できる、通常兵器によるガン予防、つまりライフスタイル操作によるガンの一次予防を強力に推進すべきと思われます。

●「ガン予防十二か条」の実行を

ライフスタイルをくふうするのに、国立がんセンターの提唱する、「ガン予防十二か条」も参考になります。要するに、菜食、禁煙（それに減塩、節酒、節脂肪）のような「的を射た」一次予防を強力に実行することによって、わずかな費用で意外なほどの効果をあげることが期待できます。

ガンウイルスの研究やガン遺伝子、抑制遺伝子などの基礎的研究が精力的にすすめられます。それらの研究の成果によって、ガンを根絶する新兵器の開発が期待されますが、それを待つまでもなく、現世代のガンの抑圧は、いわゆる「通常兵器」で十分に可能なのです。

小川一誠 監修 —— 「ガンの早期発見と治療の手引き」より引用 ——
田口鐵男