

## ストレスと病気

### ストレスとがん (5)

今回は、成人病の中でも罹患率が増えている「ストレスとがん」について概説したいと思います。このシリーズで概説する多くの病気は、近年の生活環境の改善により平均寿命が延びたこととも関連しております。

#### 1. 日本人の平均寿命について

2015年の統計によると、総人口は約1億7千万弱、男性約6,200万人、女性約6,500人で、70歳以上[2,418万人(対総人口19%):男性996万人 vs 女性1,422万人]、80歳以上[1,002万人(対総人口7.9%):男性351万人 vs 女性651万人]、90歳以上[184万人(対総人口1.4%):男性42万人 vs 女性142万人]、100歳以上となると約6.5万名超で女性が約5.8万人で女性が約88%を占めております。平均寿命は男性が80.79歳、女性が87.05歳で2016年の統計では、男女平均(83.7歳)で世界一、男性は6位(1位スイス81.3歳)と高齢化社会になっております。ちなみに、がん年齢と言われる40代の総人口に占める割合は総人口の半数を超えております。

長寿になると、病気を発症してからの罹患年数が増え治療効果も期待できますが、治療効果がうまく出ないこともあります。年齢が高くなるにつれて、体の防御機構も衰えてくることから、いかに体の病気に対する抵抗力を高めるかが重要なこととなります。

“がん”などの深刻な病気に立ち向かうためにも、普段から、健康状態を定期的に管理し健康な体を維持すること、そして、病気に関する情報を得ることも大切になります。

そこで、今回はがんに関する基本的な情報をお伝えし、がんにならない予防法、なった場合の向き合い方などについて参考にして頂ければと思います。

#### 2. “がん”患者さんの割合？

総人口の半数以上が“がん年齢”と言われる40代以上を迎えている現在、“がんにかかる人数(罹患数)”は約100万人(男性:約60万人、女性40万人)、死亡数は約37万人(男性:約22万人、女性:約15万人)(平成26年度がんセンター報告より)と報告されております。興味あることは、罹患数は年々増加傾向にあります。死亡数は治療法の進歩により減少傾向にあります。罹患率に関しては、日本人の2人に1人が生涯がんになり、3人に1人が死亡する、とまで言われております。罹患部位別では、男性では前立腺がん、女性では乳がん、死亡部位では、男性では肺がん、女性では大腸がんが上位を占めております。

#### 3. がんはどのようにして発症するのか？

##### 1) 発症に“がん遺伝子”が関与している

“がん細胞”とは、がん化することにより異常増殖を続ける細胞を指します。異常増殖を続けると他の臓

器への転移などを伴い種々の細胞の持つ正常機能を失わせる結果となります。“がんの発症”には、遺伝子の関与が知られており、“がん遺伝子”と呼ばれ約 200 種類存在すると言われております。“がん遺伝子”とは、正常な遺伝子が食生活、老化などによる体の種々の変化により、“がん遺伝子”が変化（変異）をうけて、細胞の異常増殖を引き起こし“がん”を発症すると言われております。この変化を受ける前の遺伝子を“がん原がん遺伝子”と呼び、正常細胞の増殖などに重要な役割を果たす“細胞増殖因子”と呼ばれるタンパク質を作る遺伝子として知られております。

## 2) 発症を抑える遺伝子も存在します。“

人間の体は、異常な状態にならないよう防御機構が働くことで、健康体を維持できるようにしております。“がん細胞”も正常な状態では、異常増殖出来ないよう制御されており、その働きを有する遺伝子を“がん抑制遺伝子”と呼んでおります。この遺伝子から作られるタンパク質により異常増殖する“がん細胞”の増殖を抑制することが可能となります。

## 3) “がん”の発症には時間がかかります。

“がん”には血液系と臓器系がありますが、胃とか大腸などの臓器系の“がん”発症までには数年かかると言われております。その理由は、“がん遺伝子”が活性化されても、すぐには発症しません。発症に至るまでには、さらに複数の遺伝子の活性化が必要とし年数がかかることから、“多段階発がん説”と呼ばれており、この中には“がん細胞”の異常増殖を抑制する機能を有する“抑制遺伝子”の不活性化も含まれております。このように発症に至るには時間がかかり、“がん”がどの段階にあるかを正確に把握しながら、治療を受けていくことが重要で適切な治療を受けることで発症を防ぐことが可能であることを示唆しております。血液系の“がん”は、造血をつかさどる骨髄細胞が異常となり、骨髄由来や、リンパ球由来の細胞が異常増殖することにより血液の“がん”がおこります。発症までの時間も短い症例から長期にわたるものまで種々あり、治療法も臓器系のそれとは異なります。

最近の研究の進歩から、これまでの“がん細胞”の増殖抑制と同時に“正常細胞”の増殖も抑制するこれまでの抗がん剤から、“がん細胞”のみを標的とする“分子標的薬”が開発され、治療効果が格段に改善されています。

## 4. “がん”にならないためには？

すでに述べたように“がん”は身近な病気になりつつあり、やがて2人に1人が生涯で“がん”になる。という統計が出ております。この結果が意味することは、各人がどのように日々健康と向き合うかが重要な課題となります。日本対がん協会 ([www.jcancer.jp](http://www.jcancer.jp)) が“がんを防ぐための12か条”を報告しております。その中で喫煙と受動喫煙のリスクを一番留意すべき点にあげております。これ以外に定期的な検診の重要性を薦めております。検診は“がん”以外の疾患発症を予防するうえでも大切なことです。

自分の体の状態を上手に把握することで、健康維持に必要な食生活、エクササイズなどを通して適正にコントロールすることが出来ると思います。また、上手にサプリを用いることで健康の維持をさらに改善することが出来ます。

## 5. 予防に役立つ食生活とは？

“大腸がん”や“前立腺がん”など、女性・男性の罹患率の高い“がん”発症を抑える食事として食物繊維を多く含む食材（[別紙参照](#)）を摂取することが推奨されております。これらの食材はまた、抗酸化力を有するポリフェノールを豊富に含むことも知られております。日本人が好んで飲む“緑茶”はカテキンと呼ばれるポリフェノールを豊富に含んでおり、古くから緑茶を愛飲してきた達は、このような知識がなくともどのような食材を摂取することで健康を維持できるか言いつがれてきており、このような食材は、現在の研究からも実証されております。代表的な食材として、キノコ類、納豆などの発酵製品、大豆由来食品、ブロッコリーなどの緑色野菜、青み魚、豚・鳥肉などをバランス良く摂取することで、“がん”のみならず、健康に影響を与える“生活習慣病”を予防し、長く人生を楽しく過ごすことができると思います。