

■なお増える、がん死亡者数

我が国では第二次世界大戦後、主な死亡原因が感染症から慢性疾患へと移行した。特にがんは1981年以来、日本人の死亡原因の第1位を占め、2004年には年間約32万人、すなわち約3人に1の方ががんで亡くなられた。がん対策とはがんによる死亡者数を減らすことであり、精神的肉体的苦痛を軽減することである。がん死亡者数を減らすためには、がんの発症者数を減らすか、がんの治療率を上げるかである。診断法、治療法の進展により治療率は飛躍的に進歩したが、がん死亡者数が増加し続けるのは、がんになる人が増え続けているからである。

■原因の「どうして?」と「何が?」

個人レベルでは治療のほうが大切に見えるが、国全体としてはがん発生を抑制することが大切である。火事がおきてから火事を消すより、地味ではあるがまずは火事を発生させないことである。がん発生を抑えるにはがんの原因を知り、取り除くことである。

原因という場合、「どうして」がんが出来るのかという事と、「何が」がんをおこすのかという2つの意味がある。前者の問いに対しては、複数遺伝子の変化が蓄積しておきるということ、変化する遺伝子の種類や働きも最近のゲノム研究の進歩により飛躍的に明らかとなってきた。後者の「何が」という問いに対しては、遺伝子を間接的、直接的に変化させる因子であるということになる。

■がんの原因についての誤解

たばこががんの関係を発見した20世紀最高の疫学者Sir Richard Dole博士は、がんの原因として図1のような要因をあげ、世界的にも広く認められている。た

ばこ以外では食物、ついで感染症である。食物とは日常の食事、つまり野菜、くだものが少なくバランスに欠けた食事、カロリーの取り過ぎなどで、食品の中のある特定の物質ではない。感染症は、肝がんの原因となる肝炎ウイルス、胃がんの一つの原因となるヘリコバクターピロリ菌、子宮頸がんのパピローマウイルスなどであり、我が国ではこの感染症が原因となっているのはこの図よりもっと多く、20~30%ぐらいと考えられる。添加物、工業生産物、公害、医薬品によるがんは極めて少ない。しかし、食に関する関心が高く、よく勉強されている食品安全委員会のモニターの方でも、たばこ以外は全く事実と異なった受け止め方をされている(図2)。もちろん、添加物、農薬、放射線も大量に曝露されるとがんになるが、我が国のようにきちんと規制されたところでは、全くと言っていい程安全といってよい。リスクは曝露量を考慮にいれなければならない。また、一般的に食事の場合、カロリーの取り過ぎ、肥満は糖尿病、心臓病のみならずがんの発生を増加させる。幸い我が国はOECD加盟国の中でも肥満者が最も少ない方だが、米国などはたばこ対策の次にがん対策としても健康対策として肥満防止をあげている。

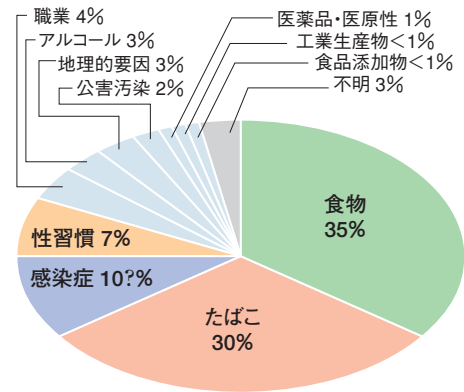
■がん予防は生活習慣から

国立がんセンターが、がんを防ぐための12ヶ条として、1978年に、がんの原因を除くもの、がんの発生を抑制する生活習慣を発表した(図3)。この内容は、厚生労働省が1996年に出した生活習慣病予防のための食生活とほとんど同じである。

おわりのように、がんを予防する食生活は、糖尿病や循環器疾患など他の生活習慣病の予防にも大変役立つものである。

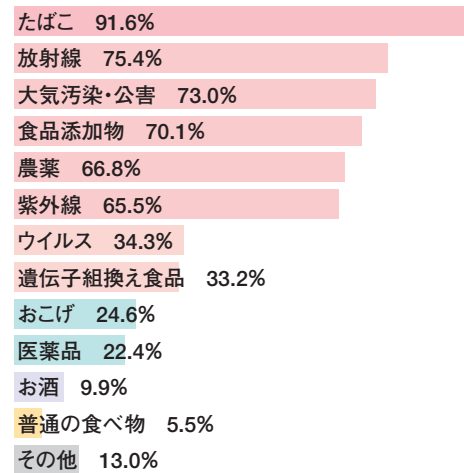
1 ヒトのがんの原因

(R.Dole and R.Peto, 1981)



2 発がんの可能性が高いと感じる要因

(2003年9月調査、食品安全モニター)



3 がんを防ぐための12ヶ条

(1978年 国立がんセンター)

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日、変化のある食生活を
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
4. お酒はほどほどに
5. たばこは吸わないように
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
7. 塩辛いものは少なめに、あまりに熱いものはさましてから
8. 焦げた部分はさける
9. かびの生えたものに注意
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体を清潔に



食の安全への不安・疑問から情報提供まで、皆様のご質問・ご意見をお寄せください。

食の安全ダイヤル **03-5251-9220・9221**

●受付時間: 10:00~17:00/月曜~金曜(ただし祝日・年末年始はお休みです)

ご意見等は電子メールでも受け付けています。ホームページからアクセスしてください。

食品安全委員会ホームページ <http://www.fsc.go.jp/>