

## (関西・中部地区) 第154回 昼食・講演会

(12月13日 於、ホテルグランヴィア大阪)

講師：後藤 尚雄氏 (公益財団法人) 日本対がん協会理事長、朝日新聞社常勤顧問

演題：がんに負けない社会をつくる

### 【1】がんは「2人に1人」

初めにご覧になったのは、日本対がん協会が、公共広告機構 (AC) の協力で今年、テレビで流した、がんは「2人に1人」というCMです。がん (悪性新生物) と診断される方は、年間約100万人のペースで増加しています (16年・厚生労働省「全国がん罹患者数」)。国立がん研究センターの推計では、日本人の2人に1人が生涯のうち、がんを患うことになります。

がんは1981年以来、日本の死亡原因の1位です。2017年のがん死亡者数は37万3334人 (男性22万398人、女性15万2936人) でした (17年・人口動態統計)。死亡者全体のうち、がんは27.9%を占めます。ついで心疾患 (15.3%)、脳血管疾患 (8.2%)、老衰 (7.6%)、肺炎 (7.2%) と続きます。



ご案内の通り、がんは細胞遺伝子の変異です。それが人体の免疫機能で抑制できなくなり、増殖 (暴走) したものです。かつては、がん細胞が大きくなる前に、脳血管疾患や心疾患などで亡くなっていました。

しかし、人口の高齢化を主な要因として、がんで死亡する方が増え続けています。がんで亡くなった男性で、部位別の1位は肺 (24.0%)、2位は胃 (13.5%)、3位は大腸 (12.4%)、4位は肝臓 (8.1%)、5位が膵臓 (7.9%) でした。女性は、1位が大腸 (15.3%)、2位が肺 (13.8%)、3位が膵臓 (11.0%)、4位が胃 (10.0%)、5位が乳房 (9.3%) でした。

日本人のがんの発生原因で、生活習慣や感染が多くを占めます。国立がん研究センターは、がんの発症リスクを下げる5つの生活習慣の実践を推奨しています。

- ①禁煙する
- ②食生活を見直す
- ③適正体重を維持する
- ④身体を動かす
- ⑤節酒する

です。5つの生活習慣のすべてを実践すると、男性の発症リスクが43%、女性は37%も低下する、との研究結果が出ています。

たばこは、肺がんをはじめ、食道がん、膵臓がん、胃がん、大腸がん、膀胱がん、乳がんなど、多くのがんに関連することが分かっています。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倍に高まります。

多量の飲酒は、がんのリスクを高めます。とくに食道がん、大腸がん、との関連があります。お酒を毎日、飲む人は、日本酒なら1合、ビールは大瓶で1本、焼酎は原酒で3分の2合、ウイスキーやブランデーはダブル1杯、ワインはボトル3分の1程度までにとどめることが推奨されています。かなり少ない量ですが、毎日飲まれる方の目安です。

食生活では、まず減塩です。野菜も果物も毎日、食べましょう。野菜と果物は脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病も予防します。熱い飲み物や食べ物は、冷ましてから口にします。



身体活動量の多い人ほど、がんの発症リスクが低下します。国立がん研究センターの研究では、男性の部位別で、結腸がん、肝臓がん、膵臓がん、女性では胃がん

顕著にリスクが低下していました。太り過ぎも、痩せ過ぎも、がんの発生リスクを高めます。肥満度を測るBMI (Body Mass Index) 値があります。体重(キログラム)を身長(メートル)の二乗で割った数値です。男性はBMI値21~27、女性は21~25の範囲内にすることが推奨されています。

## 【2】がん患者の「尊厳」

16年に改正された「がん対策基本法」第2条の「基本理念」に、次の文言が追加されました。「がん患者が尊厳を保持しつつ安心して生活を営むことができる社会の構築」です。こうした社会を構築するために「国、地方公共団体、医療保険者、医師、事業主、学校、がん対策に係る活動を行う民間の団体、その他の関係者の相互の密接な連携」をうたっています。

がん新たに罹患した人の3分の1が、いわゆる「就労世代」(20歳~64歳)です。がんを罹患すると、その3割が仕事を辞めている、といわれます。「改正がん対策基本法」では、「事業主の責任」として、「がん患者の雇用の継続等に配慮するとともに、がん対策に協力するよう努力」という条文が加えられました。「改正がん対策基本法」を受け、18年には第3期となる「がん対策推進基本計画」がまとまりました。大きな柱のひとつに、「がんとの共生」が掲げられ、具体的には

- ①がんを診断された時からの緩和ケア
- ②相談支援と情報提供
- ③社会連携に基づくがん対策・がん患者支援
- ④がん患者等の就労を含めた社会的な問題
- ⑤ライフステージに応じたがん対策を掲げています。

## 【3】日本対がん協会の取り組み

日本対がん協会は、日本で最大、もっとも歴史ある「がん対策推進団体」で、18年に創立60周年を迎えました。朝日新聞社が日本医師会、日本癌学会、財団法人・癌研究会、経済界などに、「がん征圧を国民運動に」と呼び掛け、1958年に設立されたものです。その半世紀以上も前、13年に設立された米国がん協会(American Cancer Society=ACS)を先例としました。日本対がん協会の活動は、

- ①がん患者・家族の支援
- ②がん予防・検診の推進

## ③正しい知識の普及・啓発

です。日本対がん協会などの活動が、62年の国立がん研究センターの設立につながり、08年施行の「がん対策基本法」につながった、と自負しています。全国の46道府県の支部である検診機関では、毎年1100万人が、がん検診を受けています。無料電話相談の「がんホットライン」には、年間1万人以上の患者、家族から相談が寄せられています。

日本対がん協会が朝日新聞社とともに03年に始めた「ピンクリボン」活動は、乳がん患者の支援・予防啓発として、すっかり定着しました。がん患者・家族らとともに24時間、交代で歩き続ける「リレー・フォー・ライフ」は、毎年、全国50カ所以上で開催され、延べ10数万人が参加しています。

「がんサバイバークラブ」は、がん患者・家族と、全国の患者団体とのネットワークも果たしています。地方自治体と協力し、全国の小中学校、高校に「がん教育」の講師も派遣しています。

日本対がん協会の現在の会長は、垣添忠生・国立がん研究センター名誉会長です。常務理事として中金斉・国立がん研究センター総長、山口俊晴・がん研究会有明病院名誉院長らにお願いしています。評議員には、乳がんを経験したアグネス・チャンや、松浦成昭・大阪国際がんセンター総長のほか、日本銀行理事やセブン銀行会長などを歴任された安斎隆・東洋大学長らに名を連ねています。日本対がん協会は、「改正がん対策基本法」が新たに盛り込んだ「国、地方公共団体、医療保険者、医師、事業主、学校、がん対策に係る活動を行う民間の団体、その他の関係者との連携」を率先して、実践してきました。協会の活動はすべて、個人や法人からの寄付に支えられています。皆様のご理解とご支援をお願いします。(後藤 尚雄・記)

