



がんの一生は、たった一つのがん細胞の誕生から始まります。がん細胞の特徴は「死なない」こと。時間とともに分裂を繰り返して増えていき、がんを生み出した患者の体から栄養を横取りして、ついには患者を死に至らしめます。そして、このときが、がんにとって最も重要な時期になります。

早期と言えるのは1～2年

たった一つの細胞が10⁷（細胞の数で1兆個）になるには、およそ40回の細胞分裂が必要です。細胞分裂の速さにより、乳がんや大腸がんなどを例にとると、おおよそ20年の時間を要すると考えてよいでしょう。10⁷まで大きく増える平均近くの方が死亡します。がんの平均寿命は20歳くらいと言えます。さて、検査で1²より小さながんを発見することは困難です。がんが1²（細胞の数で10億個）になるまでは、約15年かかります。一方、この1²のがんが2²になるには、たった3回の分裂、1年半ですみます。早期がんと呼ばれるのは、

発見の決め手 検診だけ

2²くらいまでのがんを指すことから、早期がんを見つけることができる時間は、非常に限られていると言います。20年というがんの長い一生のうち、検診によって早期がんのうちに発見できる限られた時間を逃さないためには、子宮頸がん

は20歳以上、それ以外は40歳以上が対象です。一方、膀胱がんのように、早期に発見できる時期が極めて短い場合、年に何度も検査をしなければ見つかりません。ただ、毎月がん検診などは不可能ですから、膀胱がんは検診に向かないと言えます。ただし、それであっても、がんによる死亡を減らす決め手は、有効な検診を正しく受けることだけだということをお忘れはいけません。



がん細胞が生まれるには、DNAにキズが積み重なる必要があります。さらに、たった一つのがん細胞が、検査で発見されるがんになるには、10、20年、長い場合には30年以上という年月が必要ということになります。前回の連載で説明しました。たとえば、肝臓がんの原

長期的な対策

因の大半は、B型、C型の肝炎ウイルスへの感染です。肝臓がん患者は1970年代半ばから急増し、90年代にピークを迎えました。肝炎ウイルス感染者は30、40年代生まれの世代に必要です。は、やはり20、30年の時間が必要で、心臓病も、禁煙によってこのリスクは減ります。が、心臓病では、5、10年の禁煙で、ほぼ非喫煙者の発症レベルまで抑えられるからです。米国では63年、米医師会が先頭に立ち、たばこ過放運動が始まりました。90年代になって、ようやくがんの死亡率が減少に転じました。効果が出るまでに、や

禁煙効果 20、30年後に

多く、感染から30年以上の年月を経て、がんが多発したといえます。DNAを傷つけ、がんの原因となるものの代表がたばこですが、喫煙によって進行がんができるまでに、なるリスクは、たばこによって、それぞれ33倍、4・5倍、2・3倍に高まると言われます。そして、喉頭がんの66%、肺がんの70%、食道がんの48%が、たばこに原因があると考えられます。ただし、心臓病などでは、禁煙後5、10年ではほぼ非喫煙者のレベルに戻るのに対して、発がんのリスクの減少には時間がかかります。若しこの禁煙ほどの効果は大きいといえます。

うより、次の世代への「贈り物」という側面があります。こうした対策は、長期的なビジョンを持つものでなければいけません。一方、即効性のある対策は、なんとといっても、がん検診です。がんを早期に見できれば、その瞬間にリスクを下げることができます。禁煙運動、がん登録といった長期的な対策と、すぐに効果が出るがん検診を組み合わせていくことが大事ですが、日本はいずれも遅れています。（中川忠一・東京大付属病院准教授、緩和ケア診療部長）



たばこは毎年500万人の命を奪う、「20世紀最大の人災」です。がんについてもその原因のトップで、日本からたばこがなくなれば、日本人のがんの約20%程度（男性では30%、女性では30、40%）が削減すると推定されています。日本人男性の場合、喉頭がん、肺がん、食道がん

発症の確率高めるたばこ

す。このほか、膀胱がん、肝臓がん、胃がんも喫煙によって増えます。禁煙によって肺がんのリスクは減り、禁煙後10年で、吸い続けた場合の3分の1から半分まで減ります。さて、ヘビースモーカーでもがんにならない人が多く、ノンスモーカーでもがんになる人がいます。この人になる人がいます。私は、たばこ

喉頭、肺、食道で激増

を含めた生活習慣には、あくまでもがんになる確率を減らせる可能性があると考えられるべきだと思います。がんは、天から降ってくる屋敷がない「槍」にたとえられることができます。年齢とともに、槍の密度は高くなり、がんは増えます。たばこを吸えば、さらにその密度が高くなります。逆に、運動や野菜摂取の食生活は槍の密度を減らし、す。しかし、どんなに健康