

健康さがみはら

発行 一般社団法人 相模原市医師会



残暑の厳しい毎日が続きますが、皆様いかにお過ごしでしょうか。今月の「健康さがみはら」は、がんの予防についてと口腔機能低下症に関するお話しとなっています。いずれも健康長寿のためには大切な内容となっています。ぜひご一読されて、皆様の健康維持にお役立て下さい。

受けていますか？がん検診

～受診を控えている間に、がんも成長しています～

はじめに

コロナ下で、感染蔓延防止のために多くの人が外出を自粛してくださいました。感染対策のご協力をいつもありがとうございます。でも、ちょっと待って！もしかして、がん検診の受診まで控えてしまった人はいませんか。がん検診は不要不急な用事ではなく、必要な外出です。もし、前回のがん検診受診から時間が経過してしまっていたら、今年は早めにごがん検診を受けに行きましょう。

2人に1人がかかる「がん」

「自分はがんにはならない」と、なぜか楽観的な思い込みを持っていませんか。けれども、現代の日本人では2人に1人は何らかのがんになると言われています。がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。人間の体は細胞からできていますが、例えばけがをしたとき、正常な皮膚の細胞なら増殖して傷口をふさぎ、傷が治れば増殖を停止します。しかし、がん細胞は体からの命令を無視して勝手に増え続けるので、周囲の大切な組織も壊してしまいます。

がんの成長は遅い？速い？

がん細胞は、正常な細胞の遺伝子に2個から10個程度の傷がつくことにより発生するそうです。がん細胞が検査でわかる1cmほどの大きさにまで成長するには10～30年かかるともいわれていますが、1cmから2cmに成長するには、例えば乳がんの場合では1～2年しかかかりません。ある時期から成長スピードが急に速くなるのです。

がんになるリスクを減らす生活習慣

これまでの研究で、日本人男性のがんの53.3%、日本人女性のがんの27.8%は生活習慣や感染が原因であると考えられています(図1)。ですから、禁煙、生活習慣の見直し、予防接種などの予防のための行動も大切です。がんを減らす5つの健康習慣(図2)に示す「禁煙する」「食生活を見直す」「適正体重を維持する」「身体を動かす」「節酒する」を心がけ、がんになるリスクを減らしたいですね。

完全には防げないから、検診を受けよう

がんの発生を完全に防ぐことはできません。そのため、がん検診の受診も自分を守る大切な行動です。国が指針に定めるがん検診の受診は、

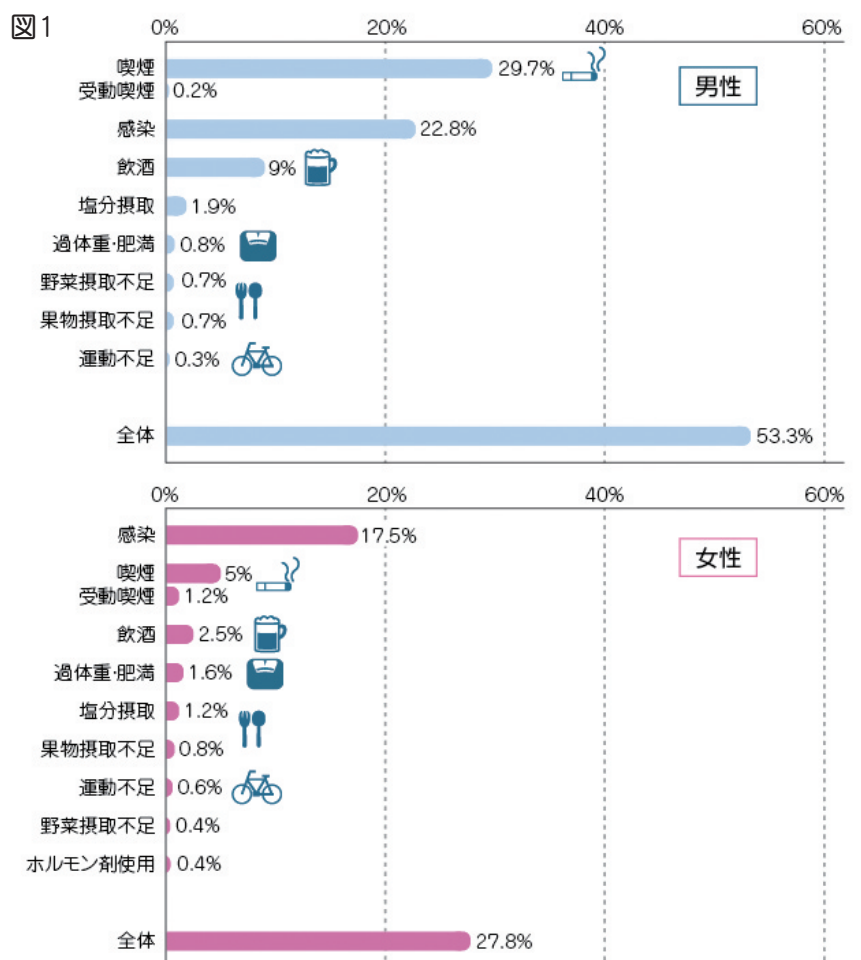


図2 5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります

がんので亡くなる人を減らすことが明らかになっていますが、その利益を得るためには受診上の注意点ががあります。がん検診は、早期がんの段階(1cm位の大きさ)で発見して、早く適切な手当をすることが目的ですから、定期的な受診と、精密検査の指示が出た場合には、速やかに医療機関を受診する必要があります。前述したように、がん細胞はある時期から急速に成長します。このことを考えると、早期がんの発見のためには1～2年ごとに継続してがん検診を受けることが大切です。精密検査の結果が出るまでは、がんではなかったと言えないのです。よく大腸がん検診の検便検査結果に「この潜血反応は痔のせい…」と自己判断している人もいます。がん検診で要精密検査となった場合には必ず医療機関を受診しましょう。

出典・参考：ganjoho.jp (国立がん研究センター「がん情報サービス」)
<https://ganjoho.jp/public/index.html>

(相模原市健康福祉局 健康増進課)

