

がんのリスク、生活習慣改善による予防

Cancer Risk, Lifestyle and Prevention

日本人のがんの原因を、最新のデータに基づき推定した結果、喫煙、飲酒と感染の割合が高いことがわかりました。これまでの研究の結果をもとに、科学的根拠に基づく日本人のためのがん予防法を提案しています。また、2011年から、生活習慣情報に遺伝情報などを組み合わせた、次世代のための新しいコホート研究が開始されています。

がんのリスクを打ち消す方法はないが、努力すれば軽減する

がんの発生率は、40歳過ぎぐらいから増え始め、60歳を越える頃から急増します。高齢になればなるほど誰でもリスクが高くなりますが、その一方で、たばこや飲酒、食事などの日常生活習慣によってリスクが異なることが知られています。

予防研究部では、2005年に日本人に発生したがんのうち、もし特定のリスク要因がなければ何%を防ぐことができたのか(寄与度)を試算しています(図1)。喫煙、飲酒と感染の割合が高いという結果は、中国や韓国と同様でした。

「生活習慣改善によるがん予防法の開発に関する研究」では、これまでの研究結果から、現状における日本人のためのがん予防法(図2)を提案しています。また、人を対象にしたがん予防研究の日本の状況を見渡すと、特に栄養素などについてまだエビデンス不足の領域がたくさん残されていることがわかりました。

2011年から、栄養素摂取について推定できる生活習慣情報に遺伝情報などを組み合わせたオーダーメイドのがん予防法開発のための新しいコホート研究が始まっています(図3)。

	中国 2005		日本 2005		韓国 2007		英国 2010		仏 2000	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
喫煙	30.0	3.9	29.7	5.0	24	2.5	23.0	15.6	27.0	6.1
飲酒	5.9	0.3	9.0	2.5	-	-	4.6	3.3	10.8	4.5
肥満	0.08	1.5	0.8	1.6	-	-	4.1	6.9	1.4	3.3
運動不足	0.5	0.3	0.3	0.6	-	-	0.4	1.7	0.5	4.2
感染	28.8	21.8	22.8	17.5	25.1	16.8	2.5	3.7	2.6	4.4
女性要因	-	1.0	-	-	-	-	-	1.7	-	1.9
ホルモン剤使用	-	0.06	-	0.4	-	-	-	1.1	-	5.0
果物不足	13.3	9.2	0.7	0.8	-	-	-	-	-	-
野菜不足	4.0	2.6	0.7	0.4	-	-	6.1	3.4	-	-
塩分	-	-	1.9	1.2	-	-	0.9	0.2	-	-
大気汚染	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	0.2
職業	-	-	-	-	-	-	4.9	2.4	2.5	0.3
放射線	-	-	-	-	-	-	1.7	2.0	-	-
紫外線	-	-	-	-	-	-	3.5	3.6	1.5	2.8
合計	53.3	27.8					45.3	40.1	42.5	23.6

もしこの原因がなければ、日本人のがんのうちこれだけを防ぐことができたはずという割合(寄与度)を推定しました。M:男性、F:女性。(Inoue et al. Ann Oncol. 2012;23:1362-1369 他)

日本人のためのがん予防法		2012年度目標
喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。	たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けてください。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。	◎飲む場合はアルコール換算で1日あたり約23g程度まで。日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/2程度です。 ◎飲まない人は無理に飲まないようにしましょう。
食事	偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を飽い状態とらない。	◎食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満、特に、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうどん)は週に1回未満に控えます。 ◎中高年男性の適正BMI値(Body Mass Index 肥満度)は21~27、中高年女性では19~25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。 ◎BMIの求め方 BMI値 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ² ◎塩分の摂取量や塩分摂取量で、一度は塩分ナトリウムの検査を受けましょう。感染している場合は専門医に相談しましょう。
身体活動	日常生活を活動的に。	◎たとえば、ほとんどずっと仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加え、週に1回程度は有酸素運動(60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど)を加えましょう。
体形	適正な範囲内に。	◎中高年男性の適正BMI値(Body Mass Index 肥満度)は21~27、中高年女性では19~25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。 ◎BMIの求め方 BMI値 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ² ◎塩分の摂取量や塩分摂取量で、一度は塩分ナトリウムの検査を受けましょう。感染している場合は専門医に相談しましょう。
感染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。	

日本人の研究結果を網羅し、日本人のためのがん予防法を提案しています(生活習慣改善によるがん予防法の開発に関する研究。http://epi.ncc.go.jp/can_prev)

これまでの研究成果を引き継ぎ発展させる、新しいコホート研究の開始

次世代のための新しいコホート研究が始まっています。(2012年7月筑西市にて撮影)