

あなたは、 がんにならない？



楽観的で

いいですか!?

『2人に1人ががんになる』『3人に1人ががんで亡くなっている』と聞いても、がんになるのは自分以外のもう1人という感覚を持つ人が多いそうです。それは、人間が『客観的な事実』より『ちょっと楽観的に物事を見る』傾向があるからです。逆に、そういう楽観的に物事を考えることによって、私たちは安心して日々の生活を営むことができているのです。

しかし、がん検診については、楽観的に物事を見てしまうことが、その後の人生を大きく左右することにもなりかねないということを今回お話しします。

がんを『自分事』としてとらえることが少ないことを象徴しているのが、がん検診受診率の低さです。日本では約2割しか検診を受けておらず（グラフ1）、がんと診断される人には進行がんが多い傾向がみられます。

がんができるまで

私たちの体では毎日数千個のがん細胞がつくられていきます。それでもがんにならないのは、免疫細胞ができたのがん細胞を退治しているからです。しかし免疫細胞が、どのがん細胞も残らず退治できるといってもそうとも言えず、何年も何十年もの繰り返しの中で時にはミスを取りこぼすこともあります。免疫細胞が見逃してしまったがん細胞は、体の中で分裂を繰り返して大きくなっていきます。

早期がんの発見には、 まず検診

乳がんの場合、がん細胞が1 cmになるのには15年程かかります。しかし、1 cmが10 cmになるのには約5年しかかからず、がんはcm単位の大きさになってからは進行の早い病気です。乳がんであれば早期がんとは2 cmまでを言い、2 cm以下で見つけることができれば9割近くが完治します。診断可能な早期乳がんは1 cm

から2 cmまでであり、1 cmが2 cmになるのに要する期間は約1年半です。つまり、早期乳がんが診断可能な期間は1年半の間だけなのです。その1年半の間にがん検診を受ければ早期がんを発見することができます。

また、がんは細胞の老化とも大きく関係しています。大崎町でも60歳代で受診率が上がっていきませんが（グラフ2）、女性特有のがんだと、乳がんが最も多く発症するのが40歳代後半、子宮頸がんでは30歳代後半というように、働き盛りや子育て真っ只中の若い世代にがんの発症が多いのが現状です。

がんを知り、がんと向き合う

がんは、免疫細胞の見逃しによってつくられることから、予防のための生活習慣を徹底していてもがんを完全に避けることはできません。『がんにならない生活習慣+がん検診』の二段構えが、がんを命を落とさないための一番有

効な手立てと言えます。

あなたはがんになるかもしれないし、ならないかもしれない。いずれにせよ、がんについて正しい知識を持ち、後悔することがないよう心がけていきたいものです。

【保健福祉課 保健師】