vol.87・115 の記事を一部改変して掲載

医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2026.7 vol.147

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

日本人のためのがん予防法とは（115号P1より）…1
夏バテ予防の食事（87号P2･3より）……2･3
お知らせ……4

日本人のためのがん予防法とは

内科医師　松本 康子

がん予防には、がんの原因を取り除く一次予防と、検診でがんや前がん病変を早期発見して治療することでがんによる死亡を防ぐ二次予防があります。

国立がん研究センターの調査によると、日本人のがんの原因のうち、男性では53.3%、女性では27.8%が生活習慣や感染であると考えられます。

男性のがんの原因の一位は喫煙、二位は感染、女性のがんの原因の一位は感染でした。では、感染が原因で発生するがんとはどんなものでしょうか?

①肝臓がん

B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスが血液などの体液を介して感染することで、慢性肝炎や肝硬変、さらには肝臓がんになる可能性があります。B型肝炎にはワクチンがあり、現在母子保健では定期接種されています。肝炎ウイルスに感染していることを早期に発見できれば、治療によりウイルスの活動を抑えることができ、その後も定期的に受診することで肝臓がんへの進行のリスクを減らすことができます。

一度も肝炎ウイルス検査(血液検査)を受けたことがない方は、是非受けましょう。

②胃がん

ピロリ菌が胃がんの発生に関わっていることは現在では広く知られています。ピロリ菌に感染しているかどうかは、血液検査や便、尿、呼気検査などで調べることが可能です。ピロリ菌は乳幼児期に感染する菌であり、成人してからの感染はまれであるとされているので、早期にピロリ菌の検査をうけ、陽性であれば除菌することが望まれます。胃内視鏡検査で胃炎が確認されれば、ピロリ菌除菌に保険が適用されます。ピロリ菌除菌成功後も胃がんのリスクはありますので、定期的に画像検査（胃部X線検査や胃内視鏡検査）を受けることが大切です。

③子宮頸がん

子宮頸がんの95%以上はヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が原因です。HPVはごくありふれたウイルスで、性交渉で感染します。HPVに感染した女性の一部が前がん病変を発症し、さらにその一部が子宮頸がんに進行します。子宮頸部細胞診のほかに希望者に有料でHPV検査を追加できる医療機関もあります。

ウイルス感染予防の為に子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）があり、ワクチン接種が定着したオーストラリアやイギリス、アメリカ、フィンランドなどで有意に効果が認められています。HPVワクチンが普及すること（一次予防）と、検診で前がん病変を見つけて治療すること（二次予防）で、子宮頸がんが減少します。残念ながら日本ではこのワクチンの接種が進んでおらず、このままでは先進国の中で日本だけが子宮頸がんが増加することが心配されます。

④その他

エプスタインバーウイルス（EBV）が上咽頭がんやリンパ腫の原因になり、ヒトT細胞白血病ウイルスI型が成人T細胞白血病の原因になります。

国立がん研究センターがん情報サービスでは、**がん予防にとって重要な5つの健康習慣**の実践を勧めています。

①禁煙する（タバコは吸わない･他人のタバコの煙を避ける）
タバコ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倍高まる。受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクが高まる。

②節酒する
飲酒は口腔、咽頭、喉頭、食道、大腸、肝臓、乳房のがんリスクをあげる。日本酒なら一合まで、ビールなら大瓶一本まで、焼酎なら一合の2/3まで。
飲まない人、飲めない人は、無理に飲まないように。

③食生活を見直す
塩分を抑え、野菜と果物を食べ、熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから食べる。

④体を動かす
男女とも、身体活動量が高い人ほどがんになるリスクが低下する。

⑤適正体重を維持する
男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも、やせすぎでも高くなる。
特に肥満は食道、膵臓、肝臓、大腸、乳房(閉経後)、子宮体部、腎臓のがんのリスクが確実にあがる。

以上のような健康習慣を実践しつつ、定期的にがん検診を受けることが、がん予防として重要です。