

# 〈第15回〉 肺ガン予防は、まず禁煙

日本プライマリ・ケア学会 広報委員長  
医師

板東 浩 フィジカルタフネス



志摩課長の会社には、何人かの理事がいます。その中で、タバコが大好きでエレガントな雰囲気の人がいるのです。その人の名は「金園品位(かなぞのひんい)」といいます。1日40本を30年というヘビースモーカーです。名前を別の読み方で読むと、「金園品位(きんえんしない)」となるのですが…。

志摩課長は人付き合いがよく、金園理事からも可愛がられています。ちょうど会合で一緒になったとき、健康の話題になりました。

**志摩** 金園理事、この頃はお元気にされていますか？

**金園** ああ、志摩君、私は元気だが、最近私の友人が60歳で肺ガンになってしまったんだ。

**志摩** えー、そうですか。それは大変ですね。

**金園** うん、ときどき、健診も受けていたようだが、ひっかかるなかつたらしい。

**志摩** 病気をすべて早期に見つけることは難しいですね。その方は、タバコを吸っていたのですか？

**金園** 1日に60本というヘビースモーカーで、指も褐色に変色しているぐらいだったさ。

**志摩** それだけタバコが大好きなら、仕方がないかもしれません。ところで、金園理事もタバコを多く吸っていらっしゃいませんか？

**金園** そうなんだ。1日に40本程度だが、このごろ喫煙者は世間で肩身が狭くなってしまった。

**志摩** そうですね。法律が施行されてから、次第に喫煙包囲網がかかってきているようです。そして、受動喫煙という点からも追求されるので、なかなか、厳しいですね。

**金園** そうだ。日本でも将来、諸外国なみにタバコ1箱が1,000円になるかもしれないとか。

**志摩** そうですね。高くなるから禁煙するのではなく、金園理事の体調が悪くなるのが心配です。喫煙で肺ガンになりやすくなるのは、誰もが知っているので、そろそろタバコをどうするか、考えられてはいかがですか？

## 解説

前回は胃ガン、今回は肺ガンについてお話ししました。実際には、胃ガンの数は大分多いのです。しかし、日本では高い技術があるので、早期に胃ガンを見つけて、完全に治る場合が多いので、胃ガンで命を落とす人は、年間約5万人でほぼ一定しています。

一方で、肺ガンは異なります。この25年で、年間2万人から6万人まで増えてきてています。主な原因は、欧米化してきた日本の生活習慣とタバコです。

早期チェックについては、胃ガンとまったく逆といえます。つまり、年に一度、胸の写真を撮影したからといって、なかなか異常が見つかりにくいのです。そして、もし見つかったとしても、胃ガンは早期で完全に治りますが、肺ガンの場合には、なかなか全快するのは難しいといえます。

ですから、肺ガンへの対策で、私たちができるることは「タバコ」をやめること。タバコの煙には、4,000種類の化学物質が含まれ、そのうち200種類が有害物質で、40種類が発ガン性物質です。タバコを吸っている人が受けている影響は、車の排気ガスを四六時中吸っているのと同じなのです。

以前から、ガンを防ぐためのヒントとして、国立ガンセンターによる12カ条が知られています(表)。

(表) ガンを防ぐための12カ条

- ①バランスのとれた栄養をとる(好き嫌いや偏食をつづしむ)
- ②毎日、変化のある食生活を(同じ食品ばかり食べない)
- ③食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
- ④お酒はほどほどに(強い酒や飲酒中のタバコは極力控える)
- ⑤たばこは吸わないように(受動喫煙は危険)
- ⑥食べものから適量のビタミンと食物繊維を摂る(自然の食品の中からしつかりとる)
- ⑦塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから食べる
- ⑧焦げた部分はさける
- ⑨かびの生えたものに注意(輸入ピーナツやとうもろこしに要注意)
- ⑩日光に当たりすぎない
- ⑪適度に運動をする(ストレスに注意)
- ⑫体を清潔に