

がん予防と アンチエイジング

知ってトクする 職域がん対策— vol.7



人生100年時代、「アンチエイジング」に関心が集まっています。といっても、年をとらない人はいませんから、あくまでも、めざすべきは「健康的な加齢」です。

事実上単一民族で社会を成熟させてきたわが国では、若い移民には期待できませんから、高齢者が働く必要があります。今後、年金の支給開始年齢が70歳に引き上げられることは間違いありませんから、高齢になっても働ける体を保つ（≡アンチエイジングに心がける）ことは日本人にとって重要な課題です。

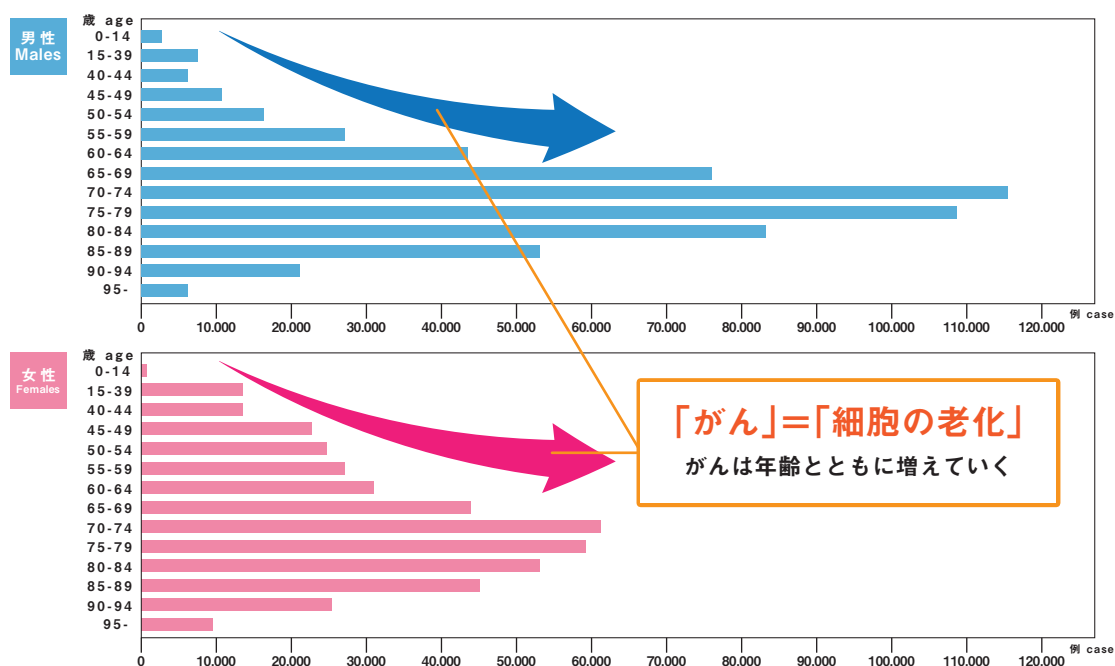
がんは細胞の老化と言ってよい病気ですから、年齢とともに増えていきます。男性の場合、55歳まで

にがんになる確率は5%もありますが、70歳では男女とも2割を超えます。職場でのがん対策が求められる理由です。

さて、アンチエイジングとがん予防はピッタリと重なります。それには、なんといっても、まずは禁煙が一番大事。がん予防でも禁煙は最も重要で、喫煙率は下がっているとはいえ、日本男性の発がん原因のトップがたばこで、24%を占めます。

「見た目」はアンチエイジングの指標の一つですが、喫煙による顔貌の老化（スモーカーズ・フェイス）は、早くも1856年のランセット誌（世界トップランクの医学雑誌）に掲載されています。

がん罹患 年齢階級内訳（2020年）



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」（全国がん登録）(https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/dl/index.html)

一卵性双生児を対象に、生活習慣が「皮膚年齢」に与える影響を調査した研究も行われています。大阪大学の研究でも、日焼け止めの使用と喫煙だけが有意な差をもたらしました。その他、過度の飲酒、偏った食事、運動不足、肥満や糖尿病、睡眠不足、ストレスなども皮膚老化を促進します。

アンチエイジングに向けたこれらの生活習慣は、がん予防の鉄則とピッタリと重なります。「アンチエイジング＝がん予防」というわけです。たばこは体質にほとんど関係なくがんを増やし、老化を促進します。お酒の場合は、赤くなる人（フラッシャー）の深酒が発がんリスクを高め、見た目にも影響を与えます。

とくに、食道がんでは影響が大きく、フラッシャーが毎日3合飲むと発症リスクは50倍にも上ります。この体質は東南アジア人限定のもので、白人、黒人には見られませんから、世界的にはあまり問題とされません。しかし、日本人の約4割が赤くなりますから、見過ごせない問題です。

十分な栄養を食事から摂ることは、がん予防にもアンチエイジングにもプラスになります。中年期のたんぱく質の摂取量が多いほど、健康寿命が延びます。納豆などの大豆がオススメです。とくに、65歳を超える高齢者では、たんぱく質を十分摂ることが、がんの予防と長寿につながり、アンチエイジングの敵「フレイル」を遠ざけます。サプリは不要ですが、コーヒーやお茶は有効です。

ウォーキングなどの有酸素運動の他、筋トレも大切です。逆に、長く座ることはマイナスなので、30分座ったら立ち上がりましょう。貧乏揺すりでもOKです。豆や魚から十分なタンパク質を摂って、運動・筋トレを心がけてフレイルを避ける、これはアンチエイジングの基本ですが、がん予防のポイントでもあります。フレイルは発がんリスクを高めますから、まさに、「アンチエイジング＝がん予防」。がんを防いで、若々しい100歳をめざしましょう！

アンチエイジング＝がん予防



中川 恵一（がん対策推進企業アクション アドバイザリーボード議長）

東京大学大学院医学系研究科 総合放射線腫瘍学講座 特任教授、厚生労働省 がん検診のあり方に関する検討会元構成員、がんの緩和ケアに係る部会座長、文部科学省がん教育のあり方に関する検討会委員など。

東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室専任講師、准教授を経て現職。緩和ケア診療部長、放射線治療部門長などを歴任。著作には「がんのひみつ」「コロナとがん」などがんに関する著書多数。日本経済新聞でコラム「がん社会を診る」を連載中。

YouTube

「オトナのがん教育」講座「教えて中川先生！がんって何？がんになっても働けますか？」

好評配信中！

