

平成31年1月21日

- ・ がん対策のススメ2018

Dr. 中川のがん通信Vol. 6

[ストレスとがんとの関係]

出所：がん対策推進企業アクション事務局

日本は2人に1人が“がん”になるがん大国です。しかし、その6割が治る時代でもあります。

あなたの大切なご家庭や職場のみなさんとともに、がんについて学んでいきましょう！

【ストレスとがんとの関連】

ストレスの多い現代社会

こんにちは。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の中川恵一です。

私が研修医になった33年前と比べて、がん治療の大枠はあまり変わっていません。今も昔も、ほとんどの固形がんは薬物だけでは治せませんし、転移のあるがんを完治させることも困難です。一方、テクノロジーの進歩は飛躍的です。当時は携帯電話もインターネットもありませんでしたが、今はどこにいても24時間仕事ができるようになりました。たしかに便利にはなりましたが、その分、ストレスも確実に増えたと思います。

現代社会では、ストレスは仕事や人間関係などに伴うものですが、もともとは敵に襲われるなど、生命の危険に直面するような事態でした。こうした状況では「ストレスホルモン」が分泌され、身体は交感神

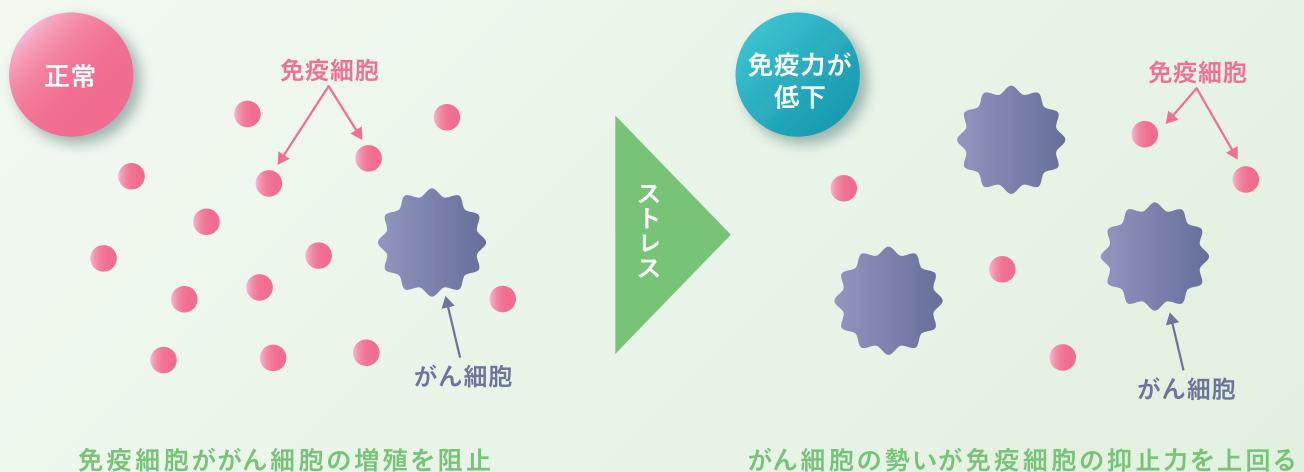
経が昂ぶった「戦闘モード」に入ります。同時に、免疫作用に使っていたエネルギーや栄養素を心拍数や血圧を高めたり、筋肉運動を促進したりするために振り向けるため、免疫の働きは抑制されます。

ストレスは免疫力を低下させる

進化の過程では、強いストレスにさらされるのは一時的で、うまくやり過ごせば、身体は定常状態に戻ったはずですが、現代社会ではストレスが恒常的に存在するようになってしまいました。

私たちの身体の中では毎日多数のがん細胞が発生していますが、免疫細胞が水際でその増殖を阻止してくれており、免疫監視機構と呼ばれます。ストレスはこの免疫力を抑えてしまいますから、高いストレスを抱える人では、がんのリスクが高まると考えるのが自然です。

免疫力抑制のイメージ図



男性はストレスが多いとがん罹患リスクが高まる

これまでの疫学研究ではストレスとがんと関連性を強く示すデータはほとんどありませんでした。しかし、国立がん研究センターは2018年1月、自覚的なストレスが長く続くと発がんリスクが高くなり、その関連は男性で強くみられることがわかったと発表しました。

全国の約10万人を20年近く追跡したこの研究でも、調査開始時に自覚していたストレスの程度とその後のがん罹患とは有意な関連は見られませんでした。しかし、調査開始時と5年後のアンケートの両方に回答した約8万人について分析したところ、ともにストレスが低いグループと比べて、高いグループでは、全がん罹患リスクが11%も上昇していました。

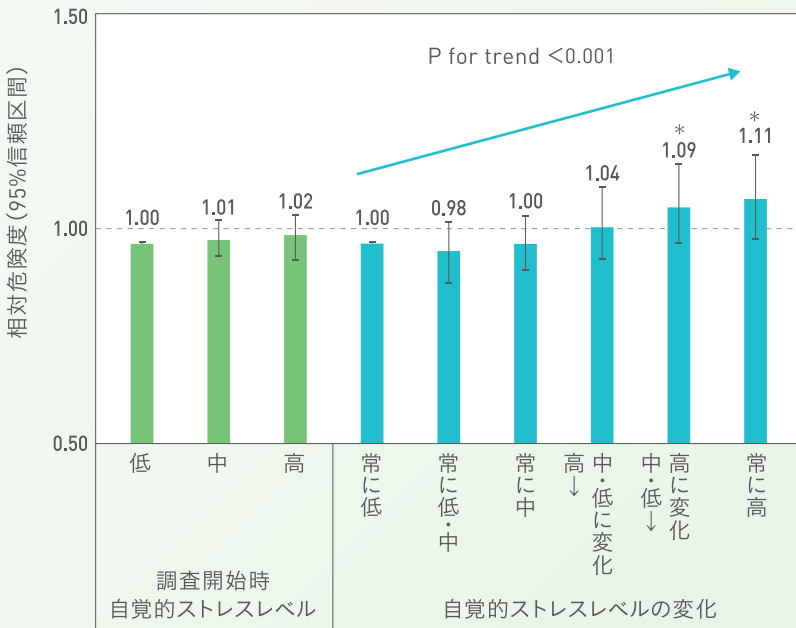
ストレスと発がんの関連は男性でより顕著にみられ、臓器別では、肝がん・前立腺がんで自覚的ストレスが高いとリスクの上昇がみられました。

女性のほうがストレスを上手につき合っている？

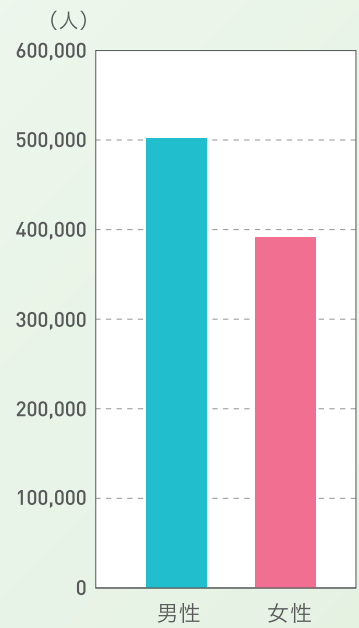
福島第一原発の事故以来、福島支援を続けてきましたが、飯舘村の避難所などでも、男性は女性よりストレスとの付き合い方が下手だと感じてきました。そして、今回、長期的なストレスはとくに男性でがんのリスクを高めることが分かったわけです。

男性のがん発症数は女性より3割も多くなっていますが、ストレスも一因かもしれません。私もおしゃべりなど、女性特有のストレスとの付き合い方を見習いたいと思います。

自覚的ストレスレベルと全がん罹患リスク(男女計)



男女別がん罹患数(2014年)



*調査開始時の年齢、地域、性別、心理的要因、BMI、喫煙状況、飲酒状況、職業、運動、同居の有無、野菜・果物摂取量、がん家族歴で統計学的に調整。
出典：国立がん研究センター

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」



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)

東京大学医学部附属病院 放射線科准教授、厚生労働省 がん等における緩和ケアの更なる推進に関する検討会委員、文部科学省「がん教育」の在り方に関する検討会委員

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、などを経て、現職。緩和ケア診療部長、放射線治療部門長を歴任。著作には「がんのひみつ」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。