

はみんぐだより

2026 年 3 月分

癌の 4 割が予防可能？（大規模研究の結果）

御利用者様および御家族様には、日頃大変お世話になっております。

「ネイチャー」という雑誌は、自然科学の分野では世界で一番有名な雑誌です。でも「自然科学」と言っても数多くの分野があります。このため「ネイチャー」という雑誌の下に「ネイチャー何々」という雑誌が 200 くらいあります。それぞれの研究者に関係のある雑誌はその中の 30 くらいでしょう。2026 年 2 月 3 日、「ネイチャーメディシン」に今回の話題が載っていました。世界の新規癌の 4 割が「予防可能」であるという内容です。初めに申し上げますが、癌の患者様はたくさんいらっしゃいます。御不幸にも大勢の方がお亡くなりになっていらっしゃいます。御本人様や御家族様が、現実に癌と向き合っていらっしゃる時に、このような話題を持ち出すことは誠に心苦しいのですが、あくまで研究結果の御説明です。この点を御了承いただければ幸いです。

2022 年に世界 185 カ国から 1870 万件の新規癌登録を集めて、これを解析した結果です。癌は 36 種類です。リスク因子と言って、癌になりやすい要素を調べました。リスク因子として、喫煙や飲酒、大気汚染、紫外線など 30 種類を検討しました。1870 万件の新規癌のうち、約 710 万件 (37.8%) は予防が可能だったかもしれない要因を持っていました。予防可能な要素(要因)のトップ 3 は、

1 位 喫煙 (15.1%)、2 位 感染症 (10.2%)、3 位 アルコール (3.2%) でした。

喫煙は、どなた様も御想像のとおりでしょう。世界最大の癌リスク因子と結論しています。男女ともに肺癌などで高リスクですが、特に男性では肺癌の 69.4% が喫煙に関連していました。

2 位の感染症は御不審の方が多いと存じます。女性で重要です。最近はテレビコマーシャルで「ワクチン接種」の啓蒙を行っています。HPV(ヒト パピローマ ウィルス)というウイルス感染症です。子宮頸がんの原因になります。日本でも以前は子宮癌と言えば「頸がん」でした。最近は欧米化して「体がん」が増えています。同じ子宮癌でも全く別物です。ワクチンで「予防できる癌」です。2025 年に、子宮頸がんでお亡くなりになった若い女性のテレビドラマがありました。HPV ワクチンと関連して作成したドラマだろうなと思いました。感染症による癌は、ピロリ菌、B 型 C 型肝炎ウイルス、エプスタイン バール ウィルス (EBV)、ヒト T 細胞白血病ウイルス 1 (HTLV 1) などもあります。御年輩の皆様にしてみると、癌と言えば「胃癌」という時代がありました。ピロリ菌の除菌が始まり、日本人の胃癌は減ってきました。感染症による癌は「予防できる」点で重要です。

3 位のアルコールは肝癌で有名です。現在、B 型 C 型肝炎ウイルスは治療可能になりましたから、肝硬変、肝癌の原因として、アルコールはますます重要になります。なお神経内科など神経系では、アルコール関連の疾患が 20 くらいあります。こちらも大きな問題です。

男女別のリスクについても解析しています。男性は何といっても喫煙がリスクです。男性の予防可能な癌 430 万件のうち 23% が喫煙に関係していました。次には感染症とアルコールでした。女性は、新規癌 920 万件のうち、約 30% が予防可能で、11% が感染症に関連していました。前述の HPV (ヒト パピローマ ウィルス) やピロリ菌です。先進国では、女性も喫煙が主要因でした。

当然ですが、先進国と発展途上国では要因が異なります。先進国では、喫煙、飲酒、肥満です。

発展途上国では、やはり感染症が癌の大きな原因となっています。

結論として、禁煙、パピローマ ウィルス ワクチンなど感染症対策、節度ある飲酒、肥満の解消により、「癌の 4 割は予防が可能である」ということになります。結果的には、どなた様でも「わかっているけど、言われたくない」という話ですが、ビッグデータによって証明された結果です。

最後に論文の内容から離れますが、大事なことを追加します。「早期発見、早期治療」です。多くの癌は早期に発見できれば、手術など「完全な治療」が可能です。癌が進行してからでは「完全な治療」は出来ません。早期発見のためには、肺癌ならレントゲンでなく CT をお勧めします。定期的な胃カメラ、大腸カメラ(大腸内視鏡)、婦人科検診などを是非ともお勧めします。

今後とも 老健施設はみんな を宜しくお願い申し上げます。

2026 年 2 月 4 日 かめたに ひろし