H27.9.26

「私ってがん家系？」

Dr.和の町医者日記

「がんの基礎知識」シリーズ⑤

長尾和宏（ながお・かずひろ）
東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで〝人を診る〟総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。57歳。

「私はがん家系だから心配になって…」と駆け込んで来る50～60代の人が何人もいらっしゃいます。たとえばある人は、80歳の父親が胃がんで、85歳の母方の祖母が大腸がんで亡くなったので自分も心配だ、とおっしゃいます。

でも、冷静に考えてみてください。日本人の2人に1人はがんになっています。両親のどちらかががんになってもおかしくないわけです。

4人いる祖父母のうち、2人はがんになるわけです。統計上は、両親と両祖父母の計6人のうち3人はがんになり、2人はがんで死ぬ計算になります。

さきほどの相談に来られた方でも、日本人の平均的な家族であって、がん家系ではないのです。

がんは生活習慣で予防できる！

がんは自分の細胞の遺伝子に傷がついて起こる病気ですが、遺伝子と遺伝は別ものと考えてください。

遺伝とは、親から子供に引き継がれるものです。がんという病気が遺伝で起きる確率は、がん全体の1％程度と考えられています。

もし血縁関係に50歳以下でがんになった人が2人以上いれば、いわゆる「がん家系」といえるかもしれません。

遺伝性のがんのほとんどは、がん抑制遺伝子の異常が原因です。

人間の細胞には、父親と母親の2つの遺伝子が入っています。この2つのがん抑制遺伝子を、自転車の前輪と後輪のブレーキだと思ってください。

通常は生まれたときに2つのブレーキが正常な状態で、1つが壊れても残りの1つさえ正常であれば、その細胞はがんになりません。

しかし、生活習慣が原因でもう1つのブレーキも壊れてしまうと、細胞はがん化します。

一方、「遺伝性のがん」とは、生まれつきブレーキの1つが壊れた状態の人で、正常だった遺伝子が壊れるとがん化してしまう状態と理解してください。

遺伝性のがんは、大腸がん、乳がん、卵巣がん、皮膚がん、目のがん、骨肉腫などに多いです。特に、大腸がんや乳がんで目立っており、若い年齢で発症することや、がんが何度も生じることが特徴です。

心配な方は、大病院の遺伝外来で相談してください。最近、自分だけで判断して遺伝子検査を申し込む人が大勢いますが、遺伝子カウンセラーと相談して行うことをお勧めします。

がんという病気では遺伝のものが占める割合はわずか1％に過ぎず、原因の大半はウイルス感染や生活習慣です。

「遺伝によるがん」はまれであって、大半のがんは気をつければ予防できることを知ってください。ただ、加齢に伴い発がん確率が上昇していくことは避けられません。

国立がん予防・検診センターが掲げる、根拠のある8つの予防法は、①禁煙、②過度の飲酒を避ける③野菜と果物をしっかり取る④塩分を控える⑤適度な運動⑥肥満を避ける⑦熱い食べ物を避ける⑧肝炎ウイルスの予防・治療です。

「私はがん家系だから」と悩む前に、がんの大半は日々の養生の積み重ねで予防できることを知ってください。本当にがん家系であることが疑われる人は、働き盛りのうちは定期的にがん検診を受けて、早期発見・早期治療を心がけてください。遺伝性のがんも、生活習慣によるがんも治療法は同じです。

がん抑制遺伝子　がんの発生を抑制する働きを持つタンパク質（がん抑制タンパク質）をコードする遺伝子で、P53、BRCA1、RB遺伝子など約30種類が知られている。

ひょうご