

博慈会 老研一口伝言



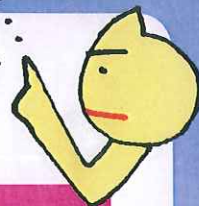
Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第10回

どきどきのガン



近年、働き盛りの50代がガンという病に倒れたというニュースが多い。どきどき世代の方はすでにガンから逃げ切ったかという、そうではない。統計で見ると60歳未満のガン発生率より、60歳以上の人のガン罹患率は急カーブで上昇する。これからのどきどき世代にとってガンは招かざる客のトップなのである。

ツーヒット説

では、なぜガンになるのでしょうか。これには多くの説があるが、そのなかでも学会で最も納得されているのにツーヒット説がある。ガンは2段階でやってくるというのだ。人間は約60兆個の細胞で構成されているが、そのうち2%に当たる1.2兆個の細胞が新陳代謝によって毎日入れ替わっているという。そのたびに遺伝子が複製され、次の新たな細胞が生まれている。例えばコピーを重ねるとしまいに薄くかすれてくるように、年齢という複製を重ねるごとに遺伝子に傷が生じ、出来損ないのタンパク質をつくり出すというのだ。この出来損ないがガンになる。

若いうちはなんとかガン抑制遺伝子によって守られているのであるが、歳をとるとこの傷の修復に手間がかかるようになる。第1段階としてはタバコ、紫外線、ウイルス、化学物質などにより遺伝子に傷が付けられ、第2段階としてストレス、ホルモン変化、疲労、食変化などが加わることによりさらに増幅される。そして毎日5,000~8,000個の幼少のガンが生まれるという。幸いなことに私たちには、この傷の付いた遺伝子を修復させる機能も本来備えている。それが免疫力である。ナチュラルキラー細胞(NK細胞)が担当してくれている。体に自然に備わっ

腫瘍マーカーの種類	対象となるガン
AFP(α-フェトプロテイン)	肝臓ガン、精巣腫瘍など
PIVKA-II	肝臓ガン
CEA(ガン胎児抗原)	大腸、肺、胃、膵臓、子宮、卵巣、乳ガンなど
CA19-9	膵臓、胆道、胃、大腸、肺、卵巣ガンなど
CA125	女性のガン(卵巣、子宮ガンなど)
SCC	食道、肺ガンなど
PSA	男性のガン(前立腺ガンなど)

た警備軍団であるこのNK細胞は、笑ったり、ゆっくりお風呂に入ったり、ウォーキングすることで活性化させられる。こんなことでと思われるであろうが、ひとつのガン細胞ができるのは日常茶飯事であり、要はチェック機能をしっかり維持させておくことが未病ケアのコツであろう。どきどき世代には知っておいてもらいたい。

孫子のガン対策

「己を知り相手を知れば戦い危うからず」は孫子の兵法。ガンとの戦いにもその極意は当てはまる。まず君子危うきに近寄らずの如く、ツーヒット説に基づくイニシエーター、プロモーターとなる発ガン因子には近寄らないほうがいい。すなわちタバコ、古くなった食品、強いアルコール、塩分の強い塩蔵品、焦げが付いた食べ物、着色飲料などに含まれる発ガン性物資。そしてストレスなどなどである。ふたりにひとりにはガンにもなりうる時代との認識に立ち、早期に検査しておくのも手であろう。

どきどきのガンの目印検査

どんな検査がいいのか、人によりいろいろあるが、まずは血液で異常がわかる検査を上の方に示しておく。検査の結果が出るまではどきどきするが痛くも痒くもない敵(ガン)の目印を知るには、この手をもってこいであろう。5項目で1万円ぐらいである。