

# がんから身を守るための『がんを知る7か条』

← 東大病院・中川医師がポイントを簡潔にまとめ提唱 →

東大病院の中川恵一准教授（放射線治療部門長）は、がんから身を守るには『がんを知ること』と警鐘をならされてきました。昨年末に早期の膀胱がんを発見・手術された体験を機に、そのポイントをまとめ、『がんを知る7か条』として提唱されました。

「がんを知る7か条」

- ① 症状を出しにくい病気
- ② リスクを減らせる病気
- ③ 運の要素もある病気
- ④ 早期なら95%が治る病気
- ⑤ 生活習慣＋早期発見が大事
- ⑥ 早期発見のカギはがん検診
- ⑦ 治療法も選べる病気

# がんから身を守るための『がんを知る7か条』

← 東大病院・中川医師がポイントを簡潔にまとめ提唱 →

## ① 症状を出しにくい病気

がんは少々進行しても症状を出しません。樹木希林さんが乳がんの全身転移を抱えながら5年も映画などで活躍できたことから分かります。ましてや早期がんではまず症状は出ないと言えます。私の膀胱がんもそうでした。

## ② リスクを減らせる病気

男性の場合、がんの原因の半分以上が生活習慣で、遺伝は5%程度に過ぎません。がんのリスク（危険性）は自身でかなりコントロールできるのです。

## ③ 運の要素もある病気

ヘビースモーカーの上、大量に飲酒をする人でもがんにならない「運のよい人」もいます。逆に、完璧な生活習慣を身につけている人ががんになることもあります。検診もすべてのがんを見つけることは不可能です。がんには運の要素もあることは確かです。

## ④ 早期なら95%が治る病気

がん全体の5年生存率は65%程度ですが、早期がんに限るとほとんどが治癒します。また、治療に要する時間、お金など、コストも進行がんよりはるかに少なくてすみます。

## ⑤ 生活習慣＋早期発見が大事

禁煙や節酒でがんのリスクを下げることは大切ですが、それでも、がんになった場合に備えておく必要があります。それが早期発見。生活習慣の改善と早期発見の2段構えがなんといっても大事です。

## ⑥ 早期発見のカギはがん検診

早期がんは症状が出ることはまれですから、体調が良くても定期的に検査を行う「がん検診」を受けることが必要です。まずは、5がん（胃、大腸、肺、乳・子宮頸がん）をきちんと受けてください。

## ⑦ 治療法も選べる病気

もし、がんになった場合、手術以外にも放射線治療という選択肢もあります。薬物療法も進歩しており、がん治療は選べる時代になりました。主治医と、しっかり話し合しましょう。