



「がん家系」という言葉があるように、がんは遺伝すると思っ
ている方が多いかもしれない。だが遺
伝するがんは乳がん・卵巣がん、大腸
がんのみで、割合も5〜10%に過ぎない。
ほとんどのがんは加齢とともに増

がんの遺伝はわずか

え、生活習慣によって作られる。こ
れまでの研究では、日本人のがん
の原因で多いのは①喫煙、②ウイル
スや細菌による感染、③飲酒、④肥
満の順だ。検診はがん死を防ぐた
めには大

より重要なのは、がんになるこ
れらの要因を防ぐ一次予防だ。喫
煙はがんの最大の原因だ。福井県
及び全国の喫煙率（2016年）は
ともに19・8%で米
国より高い。喫煙者本人のみならず、
たばこの煙を吸わされてもがんの
危険性が高まる。東京オリンピック
が開催される2020年4月から、
飲食店でも（一部の小規模店を除
き）喫煙室以外での喫煙が禁止さ
れる。これを機に禁煙をお勧めし
たい。またB型・C型肝炎ウイル
スに感染していると肝臓がんの危
険性がある。一度、感染の有無を
チェックしてほしい。胃がん

の原因はピロリ菌感染であり、感
染の有無を調べておくことは重
要だ。除菌治療を受ける人も多
いが、除菌できても胃がんの危
険性はゼロにはならない。飲酒
は大腸がんや乳がんの危険性を
高める。飲酒で顔が赤くなる人
はアルコールを分解できないた
め、食道がんの危険性が極めて
高い。食事ではがん予防はでき
ないが、肥満や糖尿病の予防は
重要だ。運動には乳がんや大腸
がんの予防効果がある。ただしこ
れでも完全な予防は不可能。だ
からこそ検診による早期発見・
早期治療が重要だ。（県民健康
センター所長）