

はじめに

あなたは、「がん」という病気について、どんなイメージを持っていますか。
「がんになったら死んでしまう」「苦しそう」「絶望的」……。そんなふうに感じているのではないでしょうか。

でも、「どうしてがんになるのか」「いったい、どんな病気なのか」という詳しいことはよくわかっていないかもしれません。

実は今、日本では2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。
しかし、早めにがんを発見して早めに治療をすれば、治る確率は90%以上もあります。しかも、がんになっても半数以上の人人が10年を超えて生きています。

つまり、がんは「死の病気」ではなく、とても身近な病気のひとつというわけです。

また、がんは、50歳を超えてからかかることが多い病気なので、子どもが今すぐがんになる可能性はとても低いと言えます。

ただ、2人に1人がなるわけですから、あなたの家族や大切な人となるかもしれません。

その時に、あなたががんについてきちんと学び、理解していれば、必要以上に恐れたり悩んだりすることはありません。

私は、精神腫瘍科の医師をしています。わかりやすく言うと、がん専門の心のお医者さんです。
がんと心は深く関わり合っているため、心が弱くなると、がんにも良くない影響があります。
反対に、心が元気になると、がんの治療に良い効果があらわれます。

ですから、がんを正しく理解することで、あなたが患者さんの力になったり、実際に治療の効果を上げられるかもしれません。これはすごいことです。

第1巻では、まず、がんとはどんな病気なのかを、わかりやすくお話しします。この本で学んだことを友だちや家族と話せば、さらに理解が深まるでしょう。

さあ、ページを開いて、がんについて一緒に学んでいきましょう。



せいしんしゅようかい 精神腫瘍科医 保坂隆

もくじ

はじめに	2
ちゃんと知っていますか「がん」のこと	4
「がん」はとても身近な病気	6
がんは「死の病」ではない	8
がんを知るには、細胞を知ろう！	10
体の中で活躍する細胞たち	12
もうちょっとだけ細胞のお話	14
がんはこうして生まれる	16
がんの正体をちゃんと知ろう	18
がんは体のあちこちにできる	20
感染するがんもある	22
がんになりにくい体をめざす	24
今日からできるがんの予防	26
教えて保坂先生！	28
がんサバイバー（がん体験者） インタビュー	30
「生きていることが奇跡。そして、今が人生で一番幸せ」	30
おさらいのページ	34
監修者のプロフィール	35
さくいん	36

「がん」はとても身近な病気

日本人の2人に1人ががんになる

現在、日本では、毎年約100万人が新たにがんと診断されています。100万人と聞いても数字が大きすぎて想像できないかもしれませんね。

たとえば、東京ドームで野球の試合がある時、満員のお客さんの数は約4万6000人。ですから、その約22倍の人が毎年、がんになっている計算です。ものすごい数だと思いませんか。



× 22

そして、日本人の男性の65.5%、女性の50.2%ががんになるという調査結果があります。

つまり、「日本人の2人に1人ががんになる」ということです。

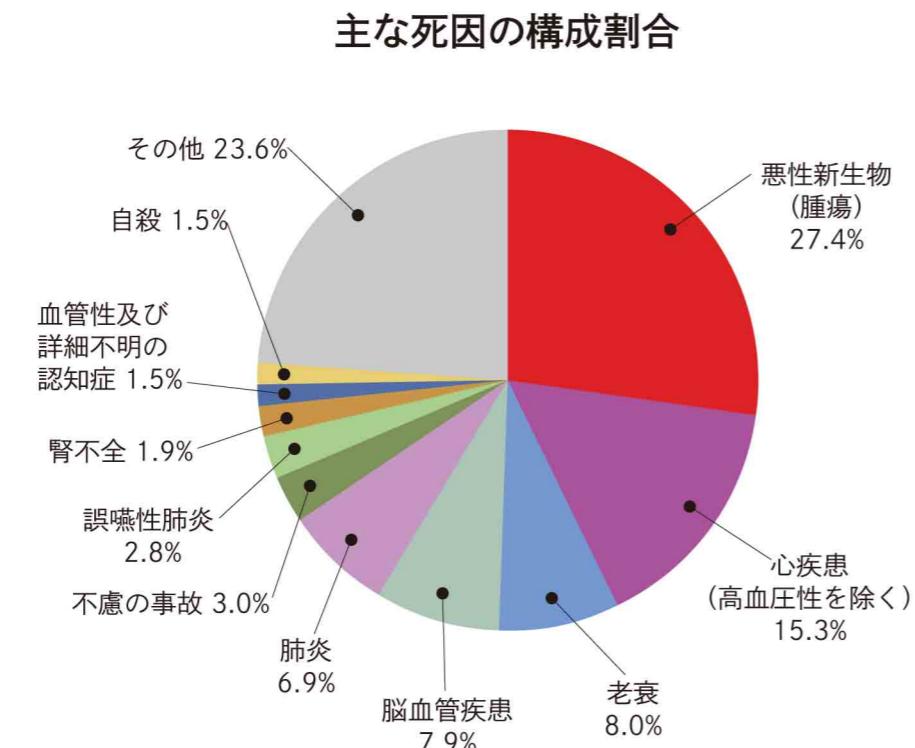
日本人の3人に1人ががんで亡くなる

人間は永遠には生きられません。誰でも必ず命の終りを迎えます。

老衰といって、年をとることで体と心が衰えて自然に亡くなる人、事故で命を落とす人、病気で亡くなる人など、亡くなり方はさまざまです。

その中で、がん（悪性新生物）で亡くなる人の数が最も多く、全体の約3割を占めています。そのため、「日本人の3人に1人ががんで亡くなる」と言われているのです。

出典：厚生労働省 平成30年（2018年）人口動態統計月報年計（概数）の概況



子どものがん患者はとても少ない

「2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる」という言葉だけを見ると、「ええ、そんなに?!」と、怖くなったり人も多いと思います。

クラスメイトや仲の良い友だちの顔を思い浮かべ、「あの子ががんになったらどうしよう」とか、「自分もがんで死んでしまうのかな?」と不安になったかもしれません。

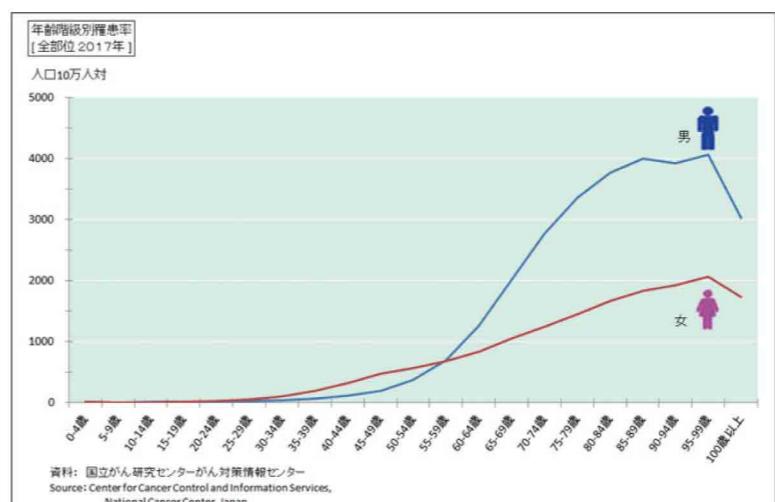
でも、そんなに心配する必要はありません。なぜなら、子どもの場合、がんになる人はとても少ないからです。



年齢とともに増えていくがん

左の図は、がんになった時の年齢を表したグラフです。

男女に少し差はありますが、がんになる人が増え始めるのは、50歳を過ぎたあたりからです。高齢になるにつれて増えていくのですが、それは、「がんになる原因」と深い関わりがあるのです。



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」

がんは体のあちこちにできる

【がんと細胞分裂の関係】

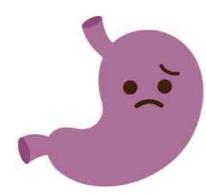
胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん……。がんの種類はいろいろで、30種以上あります。がんの原因は細胞のコピーミスの積み重ねです。つまり、細胞が分裂するところには、がんができる可能性があるのです。

人間の体は約37兆個の細胞が集まってできています。ほとんどの細胞は分裂を繰り返します。だから、体のあちこちにがんができるわけです。

がんの一例



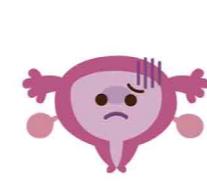
肺がん



胃がん



腎臓がん



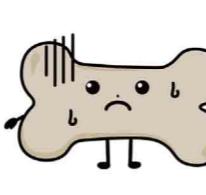
子宮がん



大脳がん



脳の悪性腫瘍



骨肉腫 (骨のがん)



白血病 (血液のがん)

心臓を動かす筋肉の細胞は、生まれてからほとんど分裂しない、非再生系細胞です。

そのため、心臓に悪性腫瘍ができるることは、とても少ないのです。

【がん細胞の分裂は加速していく】

がん細胞は、もともとはとても小さいもので、細胞分裂を繰り返して1センチほどの腫瘍(かたまり)になるには、だいたい10年から20年かかると考えられています。

ずいぶん、のんびりしているようですね。

ところが、1センチから2センチになるには、たった1~2年しかかかりません。



なぜなら、細胞分裂は、2倍ずつ増えていくので、時間がたてばたつほど細胞の数は加速して増えるからです。

【がんが小さいうちは自覚症状がない】

がんが小さいうちは、ほとんどの場合、痛い、苦しい、出血するといった自覚症状がありません。それで、「自分は健康だ」と安心している人が多いのです。

でも、定期的に検診を受けていると、がんを小さいうちに見つけられます。早い段階で治療をすれば、ほとんど治すことができます。

しかし、がんが大きくなり、まわりの臓器に染み出たり、血液やリンパの流れに乗って他の臓器に新たながんを作ると、治療が難しくなり、命をおびやかすケースもあります。

【どうして高齢者にがんが多いのか】

がんになる原因は、細胞のコピーミスの積み重ねですが、年をとるほどコピーミスは増えています。そして、体の中にコピーミスの細胞がたまっていくので、高齢者はがんを発症しやすいのです。

さらに、遺伝子が傷ついた細胞を退治してくれる「免疫」も、年齢とともに衰えるので、がんになりやすいとも考えられています。

