総合健診センター
がん予防だより
第12号　平成23年12月 財団法人愛知県健康づくり振興事業団（日本対がん協会愛知県支部）発行
〒470-1101 豊明市沓掛町石畑142−20　TEL 0562-92-9011　FAX 0562-92-9013　http://www.aichi-kenko.or.jp

シリーズ　がん予防トピックス 9

消化管がんの予防は口腔衛生から始まる

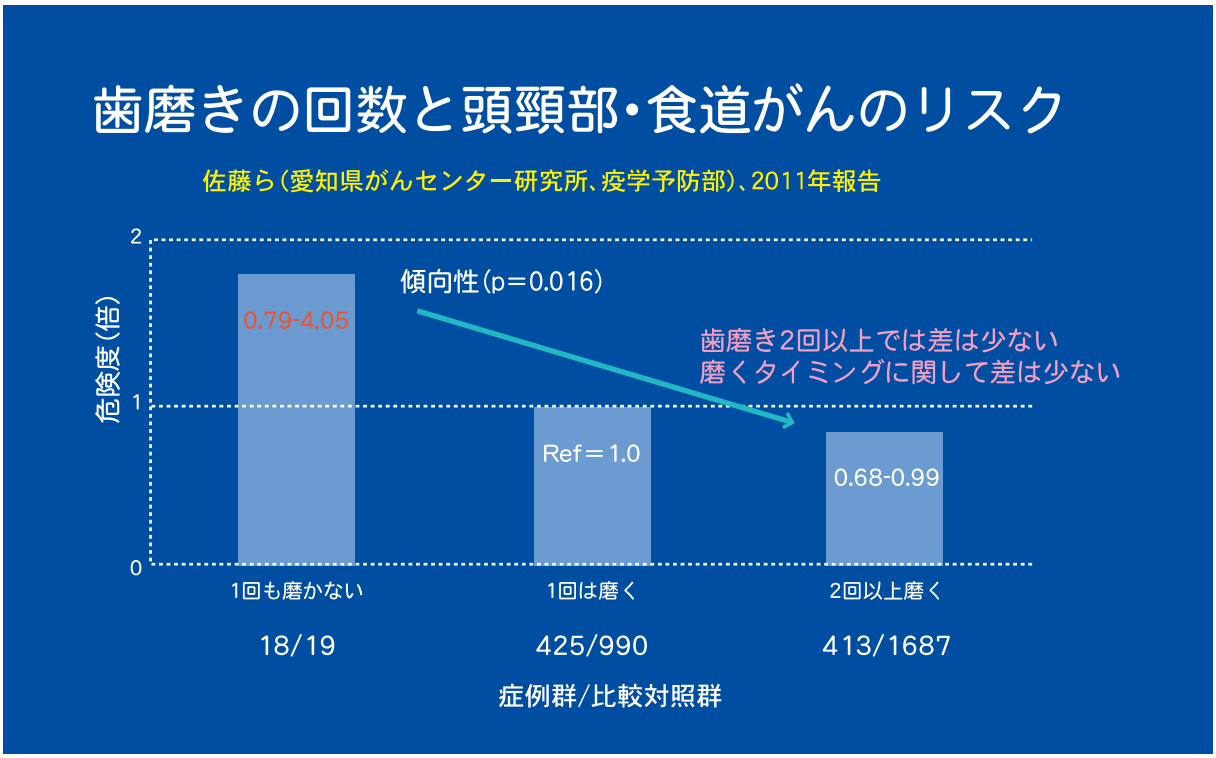
田島　和雄　先生
愛知県がんセンター研究所
所　長

がんが日本人の死亡原因のトップになって四半世紀を過ぎ、その後もがん患者は増え続けている。現在は全国で毎年 33 万人以上が死亡しており、その倍以上の 70 万人が新たにがんに罹っており、今や、国民の二人に一人は生涯の内にがんにかかるものと推定される。がんの主な原因として喫煙・飲酒習慣、運動不足、偏った食生活習慣、慢性感染症などが上げられており、最近では予防対策も展開されている。

第一に、禁煙と節酒習慣で、喫煙習慣は男性肺がんの 2/3、女性の 1 割に寄与しており、喉頭、口腔、食道、胃噴門部など、呼吸器や上部消化管のがんの主要原因、飲酒習慣は食道がんの危険度を高め、他にも胃、肝臓、大腸、乳房などのがんの発病にも関係している。第二に、運動習慣も重要で、カロリーを取りすぎると糖代謝に重要な役割を果たすインスリンの分泌が多くなり、それがレセプターを介して核内の増殖遺伝子を刺激してがん細胞の増殖を促すと考えられているが、運動習慣はインスリン感受性を高めて分泌抑制に作用するなどがんの低減効果がある。第三に、バランスの取れた食習慣で、日本人の食習慣は欧米化により一般的栄養状態は改善されたが、日本人古来の食習慣が失われ、その代償として大腸、乳房、前立腺など欧米型のがんが増えてきた。日本民族にあった食文化、豆類、穀類、魚類、それに野菜や果物を重視した日本食を見直すべきである。

次に言及したいのが第四要因の慢性感染症である。ピロリ菌感染による慢性萎縮性胃炎と胃がん、肝炎ウイルスによる慢性肝炎・肝硬変と肝臓がん、女性の乳頭腫ウイルス感染による子宮頸部びらんと頸がんなどは典型例である。すでに、これらのがんに対しては除菌やワクチンなどを用いた撲滅対策が進展しつつあり、将来的に罹患率も激減するものと予測される。

一方では最近になって非特異的な起炎菌による慢性口腔内感染症もがんの原因となっている

可能性が疫学的に注目されつつある。例えば、国内外の疫学研究の報告から、歯の温存数など口腔衛生の指標が口腔がんのみならず上部消化管がんの危険度評価になることを示す知見が得られつつある。インド南部からスリランカにかけて流行している口腔がんは、彼らの習慣である噛みたばこに起因しているが、一方では、口腔衛生の不備がそのリスクを助長していることも明らかである。

愛知県がんセンター研究所疫学予防部の研究によると、口腔衛生の基本行動である歯磨きの回数が少ないと頭頸部や食道のがんの危険度が高くなる、という可能性を示唆している（図参照）。この研究成果は口腔衛生管理が消化管がん予防の原点になり得ることを示しているので、疫学的に重要な知見でもあり一般的にも極めて興味深い。愛知県は国の健康日本 21 計画に準じて 10 年前から愛知計画を推進しており、その中で、健康増進につながる歯の健康、8020 運動（80 歳になるまで 20 本の歯を残す）を展開してきた。特に、子供の時からの歯磨き習慣、さらに歯周病予防のための生活習慣の改善を奨励してきた。それは一般的な健康増進のみならず、消化管がんの予防にも繋がるので、あらためて「消化管がんの予防は口腔衛生から始まる」ということを強調しておきたい。