



とうめい news

2023.6.1
Vol. 262

野鳥 オナガ

青味がかった翼と長い尾が特徴。黒とブルーグレイの姿をひらひらさせて水平に飛ぶさまはエレガントですが、カラスの仲間。本州の中部以北の山林から住宅地で、通年見られる。

〒243-0034 厚木市船子237
TEL. 046-229-3377
発行者: 河野 昌史
編集責任者: 佐藤 賢治
印刷: (有)タイム21

ホームページアドレス <http://www.tomei.or.jp/clinic/>

With がん

外科: 高坂 佳宏

TOPICS

<ゲノム(遺伝情報)とがん>

コロナウイルス感染によるパンデミックが長期化し、5月からは感染症法上も5類相当となり、医学的にも社会的にも「With コロナ」が現実路線となる今日このごろです。

ウイルス自体は人類よりずっと古い約30億年前から存在し、ヒトのゲノムの約10%はウイルス由来といわれ、非常に密接な関係にあります。

ちなみにゲノムの中には成長・進化に重要な細胞増殖因子、細胞増殖抑制因子が含まれ、これらに多くの原因が積み重なり制御不能になると、がん発生・増殖の原因になります。

<がんについて>

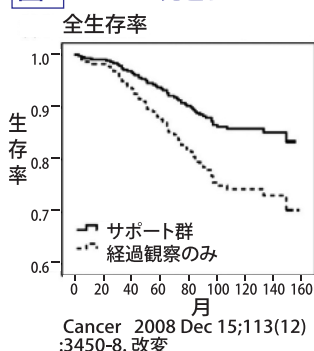
がんは生涯で2人に1人がかかり、がんで亡くなるヒトは男性で4人に1人、女性で7人に1人といわれています。治らないヒトはもちろんですが、治るヒトも現実には何年も「がんの再発」におびえて暮らすこととなります。誰が再発し、誰がしないかは残念ながら今の医学では完全にはわかりません。つまり結果論でしか治ったと言えません。

がんに関わる精神的ストレス(死への恐怖、経済的苦境、家族、友人との不仲等)は免疫細胞の働きを悪くし、死亡リスクを高めると言われ、反対に精神的なサポート(心理療法、生活指導、家族のサポート等)は、がんの全死亡リスク(自殺、多病死も含め)を半減させるという研究もあります。

(図1)
<40歳を超えたら余生?>

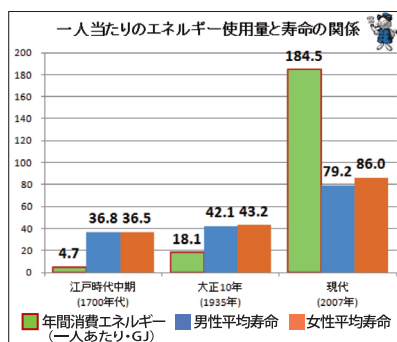
日本人の最新の平均余命は男性81歳、女性87歳と世界でも

図1 がんの全死亡リスク



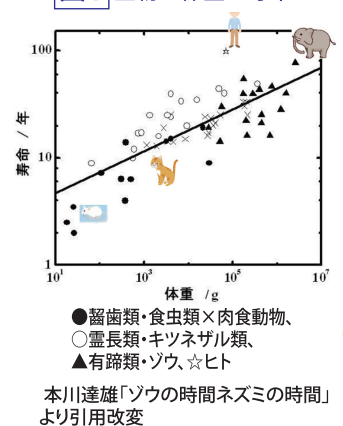
トップクラスですが、江戸時代までは40歳、昭和30年ごろでも65歳でした。長寿になった要因としては、医療の進歩はもちろんですが、実際にはエネルギー革命による生活環境(暑さ、寒さ、清潔さ)の改善と食糧供給(物流・生産効率等)の安定が大きいと考えられています。(図2)ある研究によると地球上の生物の寿命は体重に相関し、ヒトの生物学的な寿命(野生?の場合)は約40年といわれています。(図3)つまりゲノム的にヒトの40歳以降の期間は、想定外の余生とも言えるかもしれません。

図2 現代人のエネルギー消費量と寿命



科学技術振興機構より引用改変

図3 生物の体重と寿命



<With がん(がんとともに)>

誤解を恐れずにいうと、がんは40歳以降の生物としての余生でわかることが多く、長生きできてもそう思うことができるともいえます。だとしたら、老後の生活資金に思いを馳せるように、がんについても当然近い将来に訪れるものだと感じ、早くから受け入れてみてはどうでしょうか。

中国の有名な思想家の莊子も言っています。「完全なる受け身こそが本当の自由だ」と。

それができるなら、いざというときには精神的ストレスが和らぎ、結果的に与えられた最大限の寿命を謳歌できるかもしれません。