

先日、私は生まれて初めて、大腸ファイバーを受けてきました。両親が大腸癌であるため、遺伝や体質から早期発見が重要だと考えたからです。しかし、今回、こんな記事を見つけましたので、紹介します。

「病気は自分で予防する」

日本人の約6割は、がん、心臓病、脳卒中のいずれかで死亡している。圧倒的に多いのはがんで、心臓病、脳卒中と続く。この3つの病気が予防できれば、日本人の寿命はもっと延びるに違いない。これらの病気が果たして予防できるか、可能性を探ってみよう。

孫子の言葉に「敵を知り、己を知れば百戦危うからず」とあるように、まず病気のこと、自分のことを知っておく必要がありそうだ。がんは「遺伝や体質による病気」と思い込んでいる人が多いが、実際には、ほぼ生活習慣と環境に原因があると考えてよい。心臓病、特に心筋梗塞(こうそく)は高血圧症、糖尿病、脂質異常症の3つが主要な原因になっている。心臓には自らの血液を送る血管(冠動脈)があり、細く複雑なため、これらの原因で詰まりやすくなる。脳卒中は脳の血管が詰まる病気と、破裂する病気の2つに分けられる。どちらも血管の病気で心臓病との共通点が多い。原因もよく似ている。

高血圧症、糖尿病、脂質異常症の3つが重要ということになる。これらは病気というより、死亡につながる病気になりやすい「体質」と考えればよい。体質は基本的に遺伝子で決まるが、発病するかどうかは生活習慣によるところが大きい。

海外の統計学者たちによる推計によれば、糖尿病の90%、心臓病の80%、大腸がんや脳卒中の70%が、生活習慣上の問題で発病し、遺伝子の関与はごく一部にすぎないという。60年ほど前、日本人が大腸がんになる割合は米国人の5分の1以下だった。ところが生活習慣が大きく変わった今、米国と同じ割合になっている。

遺伝子の研究が華やかだったころ、その仕組みさえ分かれば、どんな病気も克服できるようになるはず、という期待があった。しかし生活習慣を改善するほうが、はるかに大切だったのだ。予防のポイントは体質によって異なる。検査を受け、データに異常があったら、それに合わせて生活習慣を見直すことだ。

1) 日本人の約6割が死亡している疾患を3つ上げてください

() () ()

2) 以下を埋めてください。

がんは() と思い込んでいる人が多いが、
実際には、ほぼ() に原因があると考えてよい。

3) 死亡につながる病気になりやすい「体質」を3つ上げてください？

() () ()

4) 病気の克服のために、遺伝子の仕組み以上に大切なものは何ですか？

()