

# 人間は癌になりやすいって本当?!

答えは、本当です。

## リハビリ室 から

2人に1人がなる病気と言われ、亡くなる方は3人に1人とも言われています。長寿になると癌になりやすいと言っただけではなく、他の哺乳類や生物に比べても癌が非常に多いと言われています。それに関して、人間が細胞の増殖を複雑に制御し進化させてきた一方、複雑ゆえに癌ができやすい体になってしまったという説があります。また、社会生活も複雑に発達し、ストレス、化学物質、運動不足、過食などなど、更に追い打ちをかけています。今回は、進化の観点から癌の成り立ちと予防についてお話ししたいと思います。

## 栄養課 から

最近、食生活と癌の発生リスクに関する調査報告がテレビなどで聞かれます。先日、WHO(世界保健機関)が発表した加工肉、赤身の肉には発がんのリスクがあると報じました。

しかし、国立がん研究センターの調べでは、日本の食事の内容であれば癌への影響は、あってもごく僅かで見解を出しています。

でも、やはり食べ物は健康と密接に関係している事は確かです。栄養はバランスが大事で、偏った食事は様々なリスクが高めます。

癌になりやすいと言われている食事や食品、癌予防に効果ありと期待される食材や料理などもご紹介しようと思っておりますが、第一に『バランスよく食べて健康で長生き』ここがポイントです。

## 薬局 から

抗がん剤は癌治療の3本柱の一つです。癌の種類によっては抗がん剤治療が第一選択の治療となることもあります。しかし、癌の薬といっても種類が非常に多く、使う目的もタイミングも異なり、短い時間でご説明するのはできるものではありません。そのため、かなり範囲を絞ってご説明しますが、新しいお薬の話や気になる副作用の話など、お伝えできればと考えています。