

## 1. 健康寿命

100歳以上の高齢者が10万人に迫っています。平均寿命も伸び、2022年には男性81.05歳、女性87.09歳と世界でも抜きん出た長寿国です。しかし、最近では年齢を重ねるだけでなく、介護なども必要なく、自分で生き生きと日常生活が送れる期間を指す「健康寿命」が注目されるようになり、国民も健診・検診を熱心を受け、自治体も健康寿命の延伸に向けた取組が進められています。それに伴い、健康寿命は2022年男性72.57年、女性75.45年で、2016年の男性72.14年、女性74.79年に比べそれぞれ0.43年、0.66年延びています（読売新聞、2025.9.13）。それに関わらず、「突然のガン余命宣告」という見出しが新聞紙上で踊っています。

## 2. 疾病発症の要因

疾病発症の要因は食生活、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣の乱れ、遺伝、異常な外部環境などがありますが、これらのうち、最も影響が大きいのは生活習慣の乱れです。ある著名人が「好きなだけ食べて、飲酒し、喫煙し、運動しないなど健康を害する生活をして病気にかかり、その分の医療費を健康保持に努力している人たちが負担するのは納得出来ない。なんらかのインセンティブを健康保持に努力している人達に付与すべきだ」と発言し、物議を醸したことがありますが、この発言が必ずしも暴言とは思いません。

## 3. 高齢者のガンの発生

ガンと免疫機能には深い関係があります。免疫機能は20歳頃が最も高く、高齢になるにつれて低下し、老化病、感染症、ガン、自己免疫疾患をきたす頻度が増えてきます。高齢者にガンが多発するのは免疫機能が低下するからです。正常細胞の遺伝子がなんらかの要因でガン化し、それが分裂し、どんどん増えてきます。36回分裂すると、ガン細胞数は640億個になります。そのようにして、1cmの大きさになるには10~20年かかります。

しかし、1cmの大きさのガンが2cmになるには1~2年と極めて短期間です。2cm以上になりますと、他の臓器にガンが転移している可能性が高くなります。こうなると、手術で原発巣を摘除しても、ガンが体内に残りますので、術後抗がん剤などの全身の治療が必要となります。

## 4. ガンの初期症状

ほとんどありません。症状が表れたり、血液所見に異常がある場合には進行している可能性が高いです。従って、無症状の時、元気な時に健診・検診を受けるべきです。しばしば、元気で体調も良いから、健診・検診を受ける必要はないと囁（うそぶ）く方がおられますが、賢明ではありません。

## 5. 主なガン検診内容

- ①胃ガン：上部消化管内視鏡検査あるいはバリウムによるX線検査
- ②大腸ガン：便潜血検査→大腸内視鏡検査
- ③肺ガン：胸部X線検査
- ④乳ガン：マンモグラフィー
- ⑤子宮ガン：細胞診
- ⑥前立腺ガン：血液PSA
- ⑦肝臓・膵臓・腎臓ガン：腹部エコー→CTあるいはMRI

などがあります。

## 6. 医学・医療の目覚ましい進歩

最近では早期ガンが容易に見つかるようになり、一部のガンを除けば、ガンからの生還は当然となりました（付図1、2参照）。

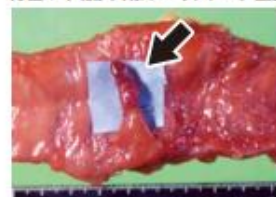
因みにI期（早期ガン）およびIV期（進行ガン）のガンの10年生存率は乳ガン99.0%（I期）、19.4%（IV期）、大腸ガン92.6%（I期）、12.7%（IV期）、胃ガン91.3%（I期）、6.6%（IV期）（※）と、早期診断・早期治療すれば、ガンで亡くなることは極めて少なくなりました。進行した場合、長期間の化学療法、放射線療法などで、多額の治療費、更に、副作用で言葉に絶するような苦痛に苛まれます。これに対し、早期であれば、摘出のみで済みますので、経済負担も苦痛も少なくて済みます。定期的な健診・検診で早期診断・早期治療が可能な現在では突然の余命宣告ということは稀のまれです。

## まとめ

自分の体は自分で守るという強固な信念があれば、一部のガンを除けば、ガンで亡くなることは極めて少ないです。健康寿命の延伸は規律正しい生活をする事です。命を大切に心があればです！！

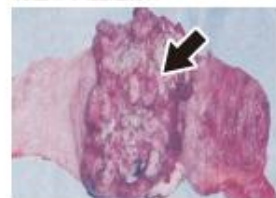
※出典：国立がん研究センターがん情報サービス

付図1 大腸早期ガン（ポリープ型）



症状は全くないが、便潜血反応陽性。ガンはポリープの頂点（矢印）のみに存在。転移はない。現在はこのような大腸を切除する手術は行われていない。手術することなく内視鏡で検出される。

付図2 大腸進行ガン



腹部膨満で、ガン（矢印）で大腸は閉塞状態。転移が認められる。腹腔鏡あるいは開腹でガン腫瘍を含めて20cm切除される。