

## 順天堂健康塾 第12回

# なぜ、生活習慣の改善が必要なのか？

## —コロナ禍で高まる生活習慣病やがんのリスク—

数々の報告から、食習慣・感染・生活習慣病が老化やがんと密接に関連していて、その原因の1つが持続的な炎症であることが分かってきています。例えば肥満や糖尿病では、全身が炎症状態になっていることが分かっていますが、このような疾患では、がんのリスクが高まることも知られています。

興味深いことに抗炎症剤を服用している患者では、がんの発症が少ないという報告もありました。最近の研究では、頭痛薬として知られている抗炎症薬であるアスピリンを定期的に服用している人では、大腸がんや胃がんなど消化器系がんの発症を抑える可能性があることも報告されています。

炎症が起きると組織が傷害され、その修復のために細胞分裂が盛んになり、DNAが傷つく機会が増えます。さらに炎症の現場では、体内に侵入した病原菌などを殺すために、白血球が大量の活性酸素を出しています。感染症や自己免疫疾患などのように慢性的な炎症が続く場合には、必要以上の活性酸素が発生して、DNAを傷つけて細胞の老化を加速させたり、がんを発生しやすくさせたりしているのです。

老化とがんはどちらもDNAが傷つき、変異することによって起こり、活性酸素や炎症はそれを加速させます。細胞分裂の際に蓄積されるDNAの複製ミスや、呼吸することによってできてしまう活性酸素によってDNAが傷ついてしまうことは、防ぎようもないところがあります。しかし、たばこや飲酒、食塩摂取、過激な運動、日焼けなどの生活習慣や、感染症などについては、対策が可能です。

国立がん研究センターは、禁煙、節酒、健康的な食生活、適正体重の維持、適度な運動の5つの健康習慣を実践することで、約4割のがんは予防可能だと報告しました。さらに感染症対策など積極的な対応をすることにより、約半分のがんは防ぐことができると言われており、このような生活習慣の改善は、上記の観点から老化の予防にも役立つと考えられます。

コロナ禍による生活習慣の変化によって、生活習慣病のリスクが高まっている方も多いことと思います。このタイミングで生活習慣をもう一度見直してみるのはいかがでしょうか。