

岸本葉子×中川恵一

# 日常の中の がん

エッセイストの岸本葉子さんは、01年に虫垂がんの手術を受けた経験があり、東京都のがん対策推進協議会委員も務めています。毎日新聞連載『Dr.中川のがんを知る』でおなじみの中川恵一・東大放射線科准教授もまた協議会委員。協議会での議論を通じて、共感するところが大きかったそうです。歳の近いお二人に対談していただきました。

## 上 食事は関係あるのか

**中川** 米国対がん協会で作っている資料では、発がんリスクのあるものに喫煙が含まれていないんですよ。  
**岸本** それは、当たり前すぎで書くまでもないということですか。

**中川** その通りです。日本も、がん死亡率を下げようとするなら、真っ先に禁煙が出てきていいはずですよ。米国では、がん対策を医療以外の力でやろうとしているんですが、日本人はそう思っていないところ

があります。  
**岸本** 日本では、若い女性でむしろ喫煙率が上がっていると聞いています。心配です。  
**中川** 食事についても同じで、日本の食品消費量を比較したグラフを見てください。  
**岸本** 衝撃的です。1人あたりの野菜の消費量が95年を境

ろがあります。

**中川恵一**  
なかがわ・けいいち●1960年、東京都生まれ。東京大学卒業。同医学部附属病院緩和ケア診療部部長。毎日新聞朝刊にて『Dr.中川のがんを知る』を連載中。近著に『がんのひみつ』（朝日出版社）。

**岸本葉子**  
きしもと・ようこ●1961年、神奈川県生まれ。東京大学卒業。保険会社に勤務した後、北京外国語学院に留学。旅や生活にまつわるエッセイストとして活動する。近著に『岸本葉子の根菜ごはんのすすめ』（昭文社）。



に日米逆転していて、食物繊維なんかもアメリカの方がたくさん摂取している。日本人は線維を多く取っていると言われてましたよね。戦争の時に、人糞の量からアメリカ側が推測した日本軍の戦力が、実際よりずいぶん大きかったという話があるくらい。それが現代では崩れているんですね。  
**中川** 都のがん対策協議会で岸本さんが食育のことを一瞬言われましたよね。そうしたら、国立がんセンターの疫学の先生が否定的なことを言われた。  
**岸本** 科学的に根拠がないということでした。  
**中川** 証拠がないことと真実でないことは違いますね。自分が生きてきて、きつと事実であろうと納得できる、そういう感覚を大事にすべきと思います。肉の消費量が増えていくことは事実。日本女性のバストが豊かになってきているとも間違いはない。因果関係と

して、肉の摂取量が増えて、コレステロールが増えて、女性ホルモンが増えて、それが乳がんにといいことは考えられず。前立腺がんにも同じ因果関係がありそうです。でも、統計的に真実と観測されているかは別です。科学的に証明するには、くじびきで肉を食べる人、食べない人を分けないといけません。できるはずないですから。  
**中川** 食育の中で、たまたま、がん対策にもなればいいじゃないですかね。メタボ対策の肩を持つわけじゃないけれど、あれにもつながるんだし。科学的にも証明されていないからといって否定するのはおかしいと思います。食事の影響は間違いなくありますよ。  
**岸本** 米国対がん協会の最新の予防法でも、塩分のない和食がベストということになっていくんです。ところで岸本さんは日頃、どんな食事をなさっているんですか。

のなんですけれど、病気をしなくては原則としてタンパク質は肉からではなく、魚や豆から取るようにしています。それも魚はレッドミートでなく、白身や青魚から。レッドミートは肉も魚も同じという発想ですね。野菜も根菜を意識して多めにし、穀類は精製度の高いものより低いものにしてます。分づき米とか胚芽米とか小麦のホールミールの最新の予防法として推奨されている食事があつたんです。再発を防げるかに関してはデータがないけれど、同じでよいだらうということになっていきます。  
**岸本** それから添加物を避けてます。袋の裏側を見て、カクナがいつぱい書いてあるのはやめる。完全に避けるのは難しいですけど。  
**中川** がんになる以前は、どうだったんですか。  
**岸本** 割合近かったんですけどね。魚中心で、肉は豚汁にち

よっと入れるぐらい。玄米も好きだったり。根菜も食べていたから、塩分の少ない和食そのものでした。  
**中川** がんを予防したくて、そんな食事してたんですか。  
**岸本** 何となく健康に良さそうということなんです。便通に良かったり、コレステロールも少なそうだし。現代の養生訓みたいな感じになっていました。  
**中川** でも結果的に、がんになっちゃった。広い言い方をすれば、がんになるかどうかは『運』なんですよ。常に努力が無駄になる可能性がある。だからといって、その努力にまったく意味がないかと言ったら、そんなこともない。  
**岸本** 運だな、とは、すごく思いますけれど、まったくの運任せでは人として生きていくて寂しいですよ。必ずしも科学的な根拠はないけれど、自分で努力した方が心地良いということなんだと思います。