

II. がんと心の関係

1. 心の病とがん罹患者の若年化

(1) 心やストレスが何を食べるかを選択し、生活を習慣づけている

2015年のがん患者は全世界で1,750万人、死亡原因の第2位であり、2018年の死亡者数は960万人と推計されています。ストレスで煙草や飲酒が止められない、つい無意識に精製した白砂糖の入ったスイーツを食べてしまう。すなわち、心やストレスが食事や嗜好品を選択しています。

もし、がんの主たる原因が生活習慣だとしたら、人類は心をコントロールできない習慣を変えられない自分という最も手強い敵と戦っているのではないのでしょうか。

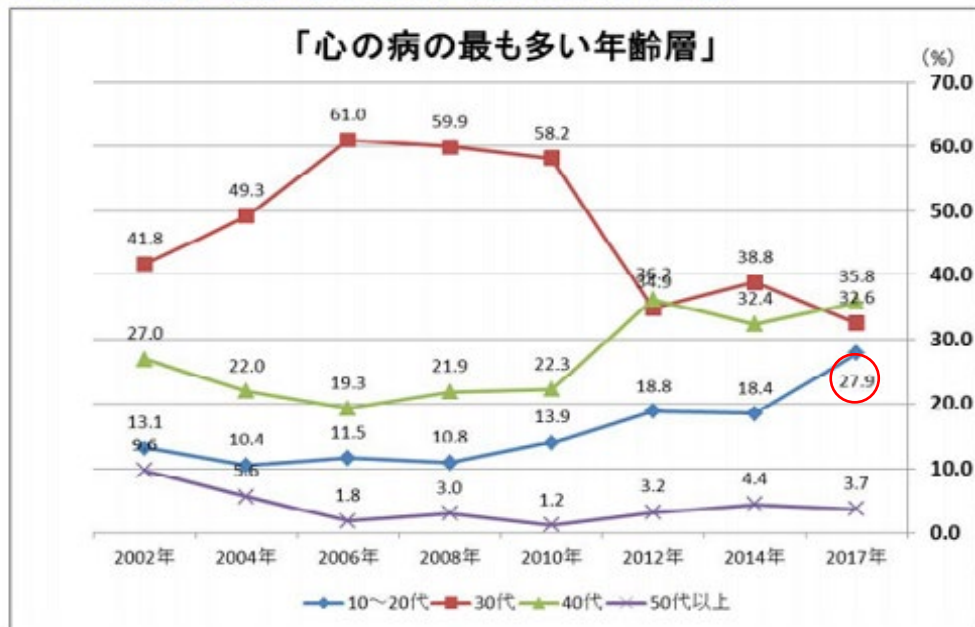
がんによる死亡の約3分の1は、予防可能な生活習慣や食事、環境要因が原因となる「生活習慣病」で、年齢とともにリスクが高まることが知られています。また、次の5つのリスクに起因しています。そのリスクとは、高いBMI、果物や野菜の摂取不足、運動不足、喫煙及び飲酒です。

[科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究\(国立がん研究センター\)\(外部リンク\)](#)

(2) 心の病、若手社員に急増

うつ病など心の病にかかる社員が最も多い年代は10～20代だと答えた企業の割合が、3年間で急増し、27.9%に達しました。

● 「心の病」の年代別割合：前回に続き、40代、30代が3割を上回りもっとも多いが、10-20代の割合も3割近くまで上昇し、各世代の比率が平準化。



出典：日本生産性本部 2017年7月～9月調べ

II. がんと心の関係

[「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート調査結果\(外部リンク\)](#)

日本生産性本部は、「若手社員でも責任の重い仕事を任される一方、見合ったポストや権限は与えられず、不調に陥る人が増えている」「仕事量が多く、高い質を求める企業は、心の病が増加傾向にある。若者に自信を持たせるサポートが必要だ」としています。

(3) 子どもの脳を傷つける親たち

また、仕事の環境だけでなく、若者がうつ病になりやすい原因は家庭環境にもあります。胎児期、乳幼児期、思春期といった成長の初期段階では、親や養育者といった身近な存在から適切なケアと愛情を受けることが、脳の健全な発達には必要不可欠です。

けれども、幼少期の虐待、いじめ、貧困、育児放棄など愛され褒められる経験が少なかった子どもたちは自己肯定感や自立をつかさどる機能がうまくはたらかみません。マルトリートメント(不適切な養育)によって受けたストレスが原因で記憶や感情に関わる海馬の神経細胞が縮小します。

(出典『子どもの脳を傷つける親たち』NHK 出版新書 友田 朋美医学博士)

また、扁桃体が大きくなって小さなストレスにも過剰に反応するのです。そして、ストレスが継続すると脳が損傷して、うつ病のような症状が出てくる可能性があります。

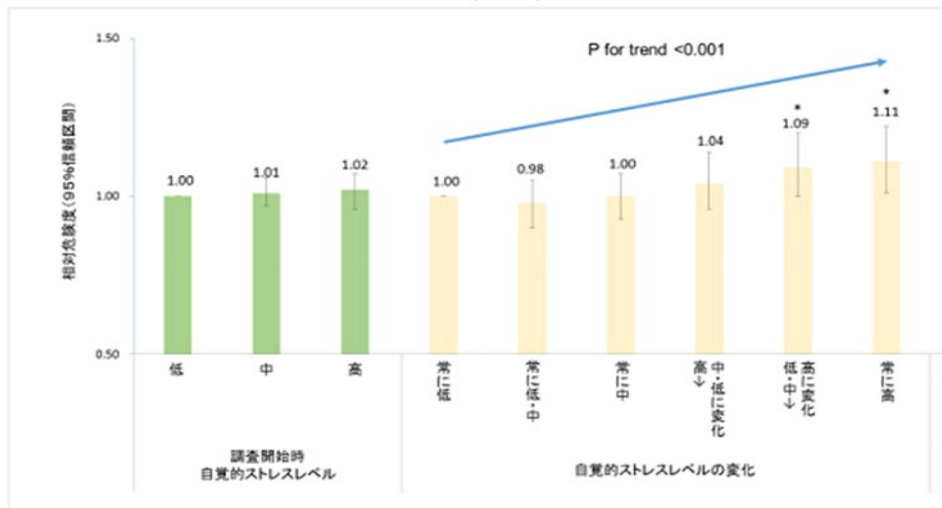
(出典:『キラーストレス』NHK 出版新書 NHK スペシャル取材班)

(4) 長期のストレス、がんリスク高く

また、常にストレスレベルが高いグループは、常に低いグループに比べ、全がん罹患リスクが11%高いことがわかりました。

II. がんと心の関係

図1. 自覚的ストレスレベルと全がん罹患リスク(男女計)



* 調査開始時の年齢、地域、性別、心理的要因、BMI、喫煙状況、飲酒状況、職業、運動、同居の有無、野菜・果物摂取量、がん家族歴で調整。

出典:「[自覚的ストレスががんリスクに与える影響](#)」国立がんセンター2018年1月20日発表(外部リンク)

そもそも、がんは 3,000 億個、60 億文字/月の遺伝子書き換えミスコピーに因ります。健康な身体の中でも一日 5,000 個のがん細胞が発生していますが、免疫細胞であるナチュラルキラー細胞がこれを壊滅するといわれています。ところが、ストレスがかかったとき、急速にがんが進行します。これはストレスホルモンの働きにより ATF3 遺伝子(免疫にかかわる遺伝子)のスイッチが ON になるとがんの攻撃をやめるためだということがわかっています。

出典:NHK『キラーストレス第1回 2016年放送』

また、ホリスティック医学協会名誉会長でがんの第一人者である帯津先生は著書『自然治癒力』の中で自然治癒力は心や意識の働きに関係していますから、たとえばストレスがたまると、その能力は落ちてしまいますと述べています。

従って、以上のことから今後、就労世代のがん罹患者の割合は若年化することで更に増えるものと予想されます。

実際、帯津良一先生によると、現代人の自然治癒力が弱まっているそうです。まだ、20代の女性が子宮がんで入院するなどといったことは、昔では考えられなかったことですが、がん患者の若年化傾向がたいへん強くなっています。また、科学万能の時代に生き、大自然の一員であることを忘れ、大自然の摂理に背くようなライフスタイルをとっていれば、おのずと自然治癒力は低下してい

II. がんと心の関係

くことは目に見えています。また、自然治癒力は心や意識の働きと密接に関連していますからストレスがたまるとその能力は落ちてしまうそうです。

2. ストレスの対処方法

アメリカ心理学会 (APA) は 9 つの対策を勧めています。

1) ストレスの原因を避ける

原因をつきとめそれを遠ざけることができれば、ストレスを軽減できます。また、ストレスの軽い初期段階では環境を変え自然に浴することで解消できます。

2) 有酸素運動、外に出て散歩をする

簡単にどこでもできる有酸素運動としては、パートナーと話ながら少し息があがる程度の早歩き、もしくは、マスクをして少し呼吸に負荷をかけるなどです。これによって、延髄の神経細胞は突起が減少し、自律神経の興奮が抑えられ副交感神経が優位になってリラックスすることがわかっています。

また、ヨガは身体に酸素を取り入れて体幹を鍛えることができ、こころ (Mind) とからだ (Body) を繋ぎ心身統一することができます。そして、午後から夕方体を動かすことで、就寝時の体温が上がり、その結果寝つきがよくなることがわかっています。

3) 笑う (口角を上げる)

落語や漫才を聞く。鳥越俊太郎氏は講演会『スーパーポジティブで健康に生きる秘訣』の中で、おかしくなくても笑う、口角を上げる。そのうちバカらしくなって笑えると言っていました。心理カウンセラーの心屋仁之助氏も同じようなことを言っています。

4) 家族や友達と過ごしサポートを得る

友達や家族に話を聞いてもらう、愚痴をこぼす。経験者に相談する。

5) 瞑想、マインドフルネス

マインドフルネスは瞑想の医学的効果を研究する中で生まれました。どうすることもできない過去や未来についてのあれこれに考えを巡らせている状態をマインド・ワンダーリング (心の迷走) と呼びます。2010年、ハーバード大学の心理学者マシュー・キングスワースらが 2,250 人に行った調査結果によると生活時間のなんと47%が目の前のことを考えていないマインド・ワンダーリング状態だったということです。このような心の在り方は、神経回路を亢進させ心が疲れて、脳内エネルギーの浪費を招きます。

一方、マインドフルネスとはその正反対です。マインドフルネスとは今の瞬間の現実に常に気づきに向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情にとらわれないでいる心の持

II. がんと心の関係

ち方です。(早稲田大学人間科学学術院 熊野宏昭教授)また、精神科・心療内科医で僧侶の川野大周先生によるとマインドフルネスとは「呼吸に意識を向け、今この瞬間に気づく」ということです。それだけでなくやることが多い日常、私は瞑想や早歩き代わりに HATHA YOGA で身体と呼吸に意識を向け心身を統一しています。

- 6) 読書や音楽を楽しむ
 - 7) マッサージを受ける
 - 8) クリエイティブな趣味の時間を過ごす
 - 9) 礼拝に出席する
- その他、
- 10) ※¹自然セラピーへ出かける
 - 11) 自分をあやす方法、※²コーピングを行う
 - 12) ※³涙活

※¹森林、植物、海、熱帯魚などの最適な自然環境に浴することで自己受容が高まり、また、生理的にリラックスし、感染症を防止、腫瘍細胞を抑制するなど免疫機能が改善するようプログラムされた療法で予防医学的な効果がある。

※²コーピング(coping)とは、「問題に対処する」というメンタルヘルス用語。

特定のストレスフルな状況や問題に対して何らかの対処行動をとり、ストレスを適切にコントロールすること、あるいはその手法を指して「ストレス・コーピング」という。具体的なコーピングリストは、[NHK スペシャル『キラーストレス2』番組サイト\(外部リンク\)](#)からご覧ください。

※³涙活(るいかつ)とは意識的に(何かを利用して)泣くことでストレス解消を図る活動のことである。寺井広樹氏によって考案、提唱された言葉で、何かに感動して涙を流すことにより、人間の自律神経は緊張や興奮を促す交感神経が優位な状態から、リラックスや安静を促す副交感神経が優位な状態に切り替わる。涙活は、この仕組みを利用したストレス解消法とされている。

ウィキペディアより