

「がん家系」はがんになりやすいのか？

「がん家系」という言葉を、聞いたことがあると思います。実際、家族ががんに罹っていると、自分もがんになりやすいのでしょうか？ 今回、がんに罹ったことのない103,707人の日本人を対象に、がん家族歴の有無で2つのグループに分け、平均17年以上にわたり追跡調査を行い、がんの家族歴とがん発症リスクとの関係を調査した研究を紹介します。

● がんの家族歴があると、がん発症リスクが、1割増す（上図）

がんの家族歴がある場合、遺伝的な影響や、同じ生活環境や生活習慣を共有していることが多いため、がん発症リスクが増えると言われています。今回の調査では、その増加率は、1割でした。家族歴による発症リスクは、そこまで高くないと思いませんか？ただし、がんの種類別にみると、リスクが高くなるものもありました。（膀胱がん・膵臓がん）特に、膵臓がんは症状が乏しく、進行した段階で診断されることが多いため、ご注意ください。

がんの種類	発症リスク (家族歴有りvs無し)
すべてのがん	1.11倍
食道がん	2.11倍
胃がん	1.36倍
大腸がん	差なし
肝臓がん	1.69倍
胆道がん	差なし
膵臓がん	2.63倍
肺がん	1.51倍
乳がん	差なし
子宮がん	1.93倍
前立腺がん	差なし
膀胱がん	6.06倍

● がんの発症リスクは変えられる

がんは遺伝子の変異より生じる病気です。その発症の要因は両親からの遺伝など1つではなく、複数の要因が関連して発生します。がんと生活習慣・環境との間には深い関係があります。がんの家族歴がある方でも、生活習慣や環境を改善することで、がん遺伝子をOFF、がん抑制遺伝子をスイッチオンONして、がんの発症を防げる可能性があります（下図）。



国立研究開発法人国立がん研究センターより

● 合言葉は『眠れる遺伝子スイッチオン！』

私たちスイッチオンサービスは、皆さまの「眠れる遺伝子がスイッチON」できるよう、いい生活環境や習慣をつくれるよう援助してまいります。

(参考文献) Akihisa Hidaka, et al. Family history of cancer and subsequent risk of cancer: A large scale population-based prospective study in Japan
Int J Cancer, 2020 Jul 15; 147(2): 331-337
国立研究開発法人国立がん研究センターHP がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

平素より弊社サービスをご利用いただき、ありがとうございます。この度、表題の通り、『スイッチオン！オンライン体操教室』を、**YouTube LIVE 配信**にて、皆さまがご自宅にいて、スマホやタブレットからご参加いただけることになりましたので、ご案内させていただきます。

● スイッチオン！オンライン体操教室とは？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。

体操は、理学療法士が、デイサービスの利用者さまの心と体が目覚めるように独自に構成した内容です。この体操内容は、高齢者に対して実施しておりますが、成人の方であれば、どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です



先月の体操教室の様子
QRコードを読み取り
ご視聴ください。

※右のQRコードを読み取っていただきますと、その体操の様子を視聴いただけます。

からだの動きの専門家である理学療法士が、実際の体操だけでなく、「体の動かし方」や「健康に暮らすための生活術」などのお話もしております。

● あなたも、ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

ご自宅で、ほんの少しの時間、ご自身のお体を労り、見つめ直す機会として、スイッチオンオンライン体操教室に参加してみませんか？ほんの少しの好奇心で、これらの未来は変わります。なお、QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R4年 **7** 月 **29** 日（月）

開催時間：**14** 時 開始（約45分間）

場所：お手持ちの **スマホ・タブレット** 端末

右図のQRコードを読み取っていただくと
YouTubeが開き、ご参加できます



こちらのQRコードから
当日、LIVE 配信を視聴できます

