

食道がんは見つけられるし、
早期なら治りも早い。
定期的に健康診断を受けることが肝要です。

GORO YAMADA

山田五郎

1958年東京都生まれ。編集者・評論家。上智大学文学部卒業後、(株)講談社に入社。『Hot-Dog PRESS』編集長等を経てフリーに。現在は時計、ファッション、西洋美術、街造りなど、幅広い分野で講演・執筆活動が続ける傍ら、『出沒！アド街ック天国』（テレビ東京）や『PON』（日本テレビ）などのテレビ番組にもレギュラー出演中。『純情の男飯』（講談社）、『知識ゼロからの西洋絵画入門』（幻冬舎）ほか、著作も多数。

若い頃から、およそ健康とは縁遠い暮らしをしてきました。今も決して健康的とはいえない生活ですが、以前よりは体に気を遣うようになりました。今年の夏に食道がんをわずらった「お陰」です。気を遣うといっても、煙草を「我慢」するくらいしかしていませんが。「やめた」というと何か「負けた気」がして嫌なので、あくまで「我慢」しているだけだと言い張っています（笑）。

がんが見つかったのは、毎年受けている人間ドックで。上皮がんの初期との告知でしたし、日頃の不摂生で覚悟はしていたのでショックは受けず、むしろ早く見つかってよかったくらいの気持ちでした。お陰様で転移もなく、内視鏡手術だけで根治しましたしね。

もっとも、日本人の食道上皮がんに関しては、煙草や不摂生だけでなく、少量のお酒でも顔が赤くなる「ブラッシャー」と呼ばれる体質も大きなリスクとなるそうです。これは黄色人種に限って4割近くの人に認められる遺伝的な体質で、2型アルデヒド脱水素酵素の働きが生まれつき弱く、アルコールが分解してできるアセトアルデヒドを酢酸へと分解できないために、顔が赤くなったりするの

病気をしたからこそ 実践できている、“我慢”。

だとか。つまり、「ブラッシャー」がお酒を飲むと、アセトアルデヒドという発がん性物質が体内に長く留まる。中でも唾液にはアセトアルデヒドが高濃度で残りやすいので、食道がんや咽頭がんのリスクが増すそうです。

お酒で顔が赤くなる人は、がん予防のためにも飲み過ぎ厳禁。これは意外と知られていないようなので、声を大にして伝えたいですね。特に、強いお酒をストレートで飲むのは控えること。アセトアルデヒドの問題だけでなく、食道への刺激が強すぎてもいけないそうです。同じ理由で、辛いものや熱いものも、ほどほどに。

私は「ブラッシャー」体質なのに、それまではストレートでがぶ飲みし、さらに辛いものも熱いものも大好物。おまけに超ヘビースモーカーでしたから、食道がんにならない方がおかしいと、お医者様にも呆れられました。もともと、ここまで原因がはっきりしている、逆に気をつけやすいですよ。それに私のように、食道がんは検査で見つけられるんです。早期の上皮がんは通常の胃カメラ検査では見つけにくいものの、ルゴールをかければ色の違いですぐ分かる。ここまでに申し上げて

きた要因が思い当たる方は、人間ドックで胃カメラをお受けになる際に、ルゴールによる食道がん検査も申し出てみてはいかがでしょうか。

私は今回、生まれて初めて入院し、これを機に朝方の生活にしようと思いましたが、ダメでした。夜にならないと原稿が書けないため、いまだに朝5時頃に寝て

11時頃に起きる毎日。せめてぐっすり眠れるようにと、寝具にはお金を惜しまないようにしています。いいベッドや枕で寝ると、疲れのとれ方が違いますからね。メンタル的にも、切り替えるにはぐっすり寝るのが一番です。

食事面では、脂ものを控えたり野菜を多めに取ろうと意識はしていますが、それほど神経質には

なっていません。運動も、家から事務所までの通勤を、できるだけ歩くように心がけている程度。わずかな距離ですが、坂の登り下りが結構きつくて（笑）。

そんな風に、全てにおいて特別な努力はしていません。最低限の「我慢」だけ。あえていうなら、無理をしないことが私の健康法といえるでしょう。

