



## 狐医師：このがんは我が国が世界の半分近くを占めている。どこで間違えたのか？

搜狐新聞 www.sohu.com 2024-05-02 06:00 来源：辽宁省

制作：搜狐健康  
著者：重慶大学附属腫瘍医院 熊志翔  
審査：重慶大学附属腫瘍医院胸部腫瘍センター副主任 徐偉  
編集者：劉家碧

国際がん研究機関（IARC）が発表したデータによると、**2020年**には世界中で新たな食道がん患者**60万**例以上が見つかっている。このうち、**53.7%**の新規患者、**55.3%**の死者が中国で発生している。換言すると、全世界の食道がん罹患患者数と死者数のほぼ半分が中国で発生していることになる。なぜこのがんは私たちを「偏愛」するのだろうか？我々はいったいどこで道を間違えたのだろうか？

### 『熱すぎる』ものを食べる

「もっと熱いお湯を飲んでね」、「熱いうちに食べてね」...我々はこの挨拶言葉にあまりに慣れすぎてはいないか？中国人の「熱い」食べ物への執着は骨の髄まで染み込んでいる。が、「熱すぎる」ものを長期間にわたり食べ続けると、食道がんのリスクは大幅に高まるのだ。

これは、加熱しすぎたものを飲食することで食道の粘膜が焼けてしまうことによるものだ。食道粘膜の正常な温度耐性は**40℃～50℃**の間であり、これを超えると食道粘膜が損傷を受ける。特に**65℃**以上のものを飲食する場合、熱すぎる食物が食道を通過して粘膜上皮に接触すると食道粘膜上皮が焼かれ、粘膜上皮に損傷や潰瘍、出血などの病変が引き起こされる。ご存知のとおり、**WHO**は**65℃**を超えるホットドリンクをクラス**2A**の発がん物質として分類しており、**65℃**を超える飲食物の長期間使用または摂取は、徐々に炎症を起こし、細胞のがん化が誘発される。

### 食べるのが『早すぎる』

現代の生活ペースはますます速くなり、多くの出稼ぎ者は食事の時間を捻出せねばならない。「働けば働けるほどできることが増える、眠れば眠るほどできることは増える」という考え方で食事時間を絞り出し、がむしゃらに食べ、**5分**で食事を終えることしかできない。しかし、このようにして食べる食べ物、特にゴマやパンケーキなどの硬い食べ物は十分に咀嚼しないと、ざらざらとした食べ物が食道を通過するときに食道の粘膜上皮を「傷つけ」やすく、急性の炎症を引き起こすことになる。時間が経つことにより慢性の炎症に変化し、食道がん発症への道を開くことがあるのだ。

### 『辛すぎる』ものを食べる

「辛い食べ物は食べない」という人は注意が必要だ：「辛すぎる」ものを食べると食道がんが引き起こされることになるからだ。

トウガラシに含まれるカプサイシンには抗酸化作用や抗炎症作用、抗腫瘍作用があると考えられているため、少量のトウガラシを食べることには腫瘍に対して一定の抑制効果はある。ただし、ここで問題が発生する：ここでいうのは少量を食べることについてだ！通常、辛くてスパイシーな食べ物を過剰摂取すると、間違いなく消化管にダメージが加わる。食道の場合、高濃度のカプサイシンが食道を通過する際、食道上皮を損傷しやすく上皮細胞が変性し、食道粘膜に炎症が現れ、細胞癌化を誘発するおそれがある。

### 漬物や残り物の長期摂取

漬物と残り物に共通する点は何だろうか？ちょっと考えてみよう。

食べ物が長い間放置されている！食品は長期間放置されると、ニトロソアミン類化合物やマイコトキシンが大量に生成され、特にニトロソアミンは強力な発がん性物質であり、長期間摂取すると食道の粘膜が刺激され、がんに至る。特に気温が**20℃**より高くなると野菜中の亜硝酸塩含有量が増加するが、亜硝酸塩の含有量が多ければ多いほど発がん性が高まる。また、「長期放置」された食べ物以外にも、バーベキューや燻製品、揚げ物などにも亜硝酸塩は多く含まれている。したがって、ピクルスやベーコン、塩辛、バ

ーベキューなどを食べるのが好きな人は、定期検査に注意を払わねばならない。

## 喫煙と飲酒

我が国で最も常見される食道癌の病理学的タイプは食道扁平上皮癌であり、長期の喫煙と飲酒は食道扁平上皮癌の重要な原因となる。特にアルコール度数の高い白酒（宮本注：白酒はバイチューと読みますが、**ほぼ40度以上のものが多く、私が大好きな白酒は54度の『五糧液』や格安でも美味しい56度の『北京紅星二鍋頭』**でした。日本の白酒とは全く度数が異なり甘さはありません）の長期摂取は食道粘膜に大きなダメージを与え、発がんリスクが大幅に高まる。

## 食道がんの危険兆候は？

食道がんは初期症状が不明確。食道がん患者には喉の灼熱感、胸やけ、げっぷなどの胃の病気の症状があるため、多くの患者は胃疾患を主訴として病院を受診し、自分が既に食道がんだということに気づいていない。

以下は身体の初期危険兆候。これらの症状が発生した場合、速やかに病院を受診せねばならない：

- 嚥下困難、患者が食べ物を嚥下する際に不快感や閉塞感がある；
- やつれと体重の減少；
- 胸骨下の疼痛或いは不快感；
- 異物感、不快な腫れ、灼熱感；
- 食道腔内の軽い痛み、或いは新たな食べ物の残留感；
- げっぷ、胃酸の逆流；
- かすれ声；
- 原因不明の貧血。

## 胃カメラは食道がん予防の「魔法の兵器」

食道がんを事前に発見・予防したいなら胃カメラ検査が不可欠！食道がんの「前身」である食道上皮内腫瘍の段階で、胃カメラ検査で適時に発見できれば「おめでとう」となる。現時点では、胃カメラの助けを借りて一挙に切除すれば根治できる。もし病気が静かに進行して既に初期或いは中期食道がんになっている場合、外科手術が最善の解決策となる。不幸にも、もしすでに後期食道がんの場合、放射線療法や化学療法、免疫療法などの複数の方法に頼らなければならない。

当然、人それぞれに状況が異なるため、経験豊富な胸部外科医による徹底的な評価を行うことが重要だ。

## 不適切な食生活に加え、次のようなリスク因子も存在

最新版の『重慶住民に常見される悪性腫瘍の予防とスクリーニングに関するガイドライン（2024年版）』によると、上記の悪い食生活に加え、以下の項目に該当する人は食道がんの高リスクグループとなる：

- 悪性腫瘍の家族歴がある；
- 40歳を上回っている場合、男性は女性よりこの病気になる確率が高い；
- 慢性食道炎やバレット食道、食道ポリープなどの様な食道疾患、長期にわたる逆流性食道炎など；
- 食道がんの高発生率の地域に長期間居住している；
- 上記のような悪い食生活をしている。

## 予防的スクリーニング

熱い食べ物や飲み物を避ける。

慢性食道炎をコントロールする。

高リスクグループの人は、毎年1度は食上部消化管のバリウムX線検査や内視鏡検査などの道がんのスクリーニングを受けることを勧める。

[https://www.sohu.com/a/775633035\\_359980?scm=1101.topic:431296:110070.0.1.0&spm=smpe.channel\\_262.tpl-card-feed-pc.10.1714954651040e3bRW9D\\_1606](https://www.sohu.com/a/775633035_359980?scm=1101.topic:431296:110070.0.1.0&spm=smpe.channel_262.tpl-card-feed-pc.10.1714954651040e3bRW9D_1606)

## Doctor Fox: This cancer accounts for nearly half in China! Where did we go wrong?

Sohu News

www.sohu.com

2024-05-02

06:00

Source: Liaoning Province

Produced by: Sohu Health

Author: Xiong Zhixiang, Affiliated Cancer Hospital of Chongqing University  
Reviewer: Xu Wei, deputy director of the Thoracic Oncology Center, Chongqing University Cancer Hospital  
Editor: Liu Jiabi

According to data released by the International Agency for Research on Cancer, there were more than 600,000 new cases of esophageal cancer worldwide in 2020. Among them, 53.7% of new cases and 55.3% of deaths occurred in China. In other words, nearly half of the global incidence and deaths from esophageal cancer are in my country. Why does this cancer “favor” us? Where did we go wrong?

### Eating “too hot”

“Drink more hot water”, “eat while it's hot”... are we all too familiar with these greetings? The Chinese people's obsession with “hot” food is ingrained in their bones. Eating “too hot”, however, for a long time will greatly increase the risk of esophageal cancer!

This is because overheated food can burn the esophageal mucosa. The normal temperature tolerance of the esophageal mucosa is between 40°C and 50°C. If this value is exceeded, it will cause damage to the esophageal mucosa. Especially when eating food above 65°C, overly hot food will burn the esophageal mucosal epithelium when it passes through the esophagus and contacts the mucosal epithelium, causing damage, ulceration, bleeding and other pathological changes to the mucosal epithelium. As you know, the World Health Organization has classified hot drinks above 65°C as a Class 2A carcinogen, long-term use or consumption of food and drinks exceeding 65°C will gradually cause inflammation, thereby inducing cell cancerization.

### Eating “too fast”

The pace of modern life is getting faster and faster, and many migrant workers need to find time to even eat. With the mentality of “the more you can work, the more you can do, the more you can sleep, the more you can”, I can only squeeze out the time to eat, wolf it down, and finish a meal in five minutes. However, if the food eaten in this way, especially hard food such as sesame seeds and pancakes, is not chewed fully, these rough foods will easily “scratch” the esophageal mucosal epithelium when passing through the esophagus, causing acute inflammation. Over time, it is likely to turn into chronic inflammation, paving the way for the onset of esophageal cancer.

### Eating “too spicy”

Friends who “don't like spicy food” should pay attention: eating “too spicy” may also cause esophageal cancer.

Capsaicin in red peppers is considered to have antioxidant, anti-inflammatory and anti-tumor potential. Therefore, to eat a small amount of pepper may have a certain inhibitory effect on tumors. However, here comes the problem: We're talking about eating in small amounts! Regularly, excessive consumption of hot and spicy food will definitely cause damage to the digestive tract! For the esophagus, high concentrations of capsaicin passing through the esophagus can easily damage the esophageal epithelium, cause epithelial cell degeneration, cause inflammation of the esophageal mucosa, and induce cell cancerization.

### Long-term consumption of preserved foods and leftovers

Think about it for a while, what do pickled food and leftovers have in common?

Food has been left uncontrolled for a long time! Food that has been left for a long time will produce a large amount of nitrosamines and mycotoxins, in particular, nitrosamines are strong carcinogens. Long-term consumption can irritate the esophageal mucosa and lead to cancer. Especially when the temperature is higher than 20°C, the nitrite content in vegetables will increase. The higher the nitrite content, the greater the carcinogenicity. In addition, in addition to “long-standing” food, barbecue, smoked food, fried food, etc. also contain a lot of nitrites. Therefore, people who like to eat pickles, bacon, salted fish, barbecue and other foods should pay attention to regular inspections.

### Smoking and drinking

The most common pathological type of esophageal cancer in China is esophageal squamous cell carcinoma, and long-term smoking and drinking are important causes of esophageal squamous cell carcinoma. In particular, long-term consumption of high-alcohol liquor can cause great damage to the esophageal mucosa, thereby greatly increasing the risk of cancer.

### What are the warning signs for esophageal cancer?

The early symptoms of esophageal cancer are not obvious. Since patients with esophageal cancer have gastric symptoms such as burning sensation in the throat, heartburn, and belching, many patients will treat them as gastric problems, not knowing that they already have esophageal cancer.

The following are the body's early warning signs. If these symptoms occur, you should seek medical attention promptly:

Difficulty swallowing and the patient experiences discomfort or a blocking sensation when swallowing food;

Wasting and weight loss;  
Substernal pain or discomfort;  
Foreign body sensation, swelling, and burning sensation;  
Mild pain in the esophageal cavity or a new feeling of food stagnation;  
Belching, acid reflux;  
Hoarse voice;  
Anemia of unknown reason.

### Gastroscopy, a "magic weapon" to prevent esophageal cancer

If you want to detect and prevent esophageal cancer in advance, you must not miss gastroscopy! In the stage of esophageal intraepithelial neoplasia, the "predecessor" of esophageal cancer, if we catch it through gastroscopy in time, congratulations, at this time, radical removal can be achieved with the help of gastroscopy. If the disease has quietly progressed to early or mid-stage esophageal cancer, surgery will be your best solution. Unfortunately, if it is advanced esophageal cancer, we have to rely on multiple methods such as radiotherapy, chemotherapy, and immunotherapy to deal with it.

Of course, everyone's situation is different, so consultation with an experienced thoracic surgeon for a thorough evaluation is an essential step.

### In addition to poor diet, there are these risk factors

According to the latest "Guidelines for the Prevention and Screening of Common Malignant Tumors for Chongqing Residents (2024 Edition)", in addition to the above-mentioned bad eating habits, the following items also recruit high-risk groups for esophageal cancer:

- Family history of malignancy;
- Age greater than or equal to 40 years old, men are more likely to suffer from the disease than women;
- Suffering from esophageal diseases such as chronic esophagitis, Barrett's esophagus, esophageal polyps, etc., long-term reflux esophagitis, etc.;
- Live in an area with a high incidence of esophageal cancer for a long time;
- Have the above-mentioned bad eating habits.

### Preventive screening

- Avoid eating hot foods and drinks.
- Control chronic esophagitis.

For high-risk groups, it is recommended to conduct esophageal cancer screening once a year, such as upper gastrointestinal barium meal X-ray examination, endoscopy, etc.

..... 以下是中国語原文 .....

## 狐大医：这个癌我国占了近一半！我们究竟哪里做错了？

搜狐新闻      www.sohu.com      2024-05-02      06:00      来源：辽宁省

出品：搜狐健康  
作者：重庆大学附属肿瘤医院 熊志翔  
审稿：重庆大学附属肿瘤医院胸部肿瘤中心副主任 徐伟  
编辑：刘家碧

根据国际癌症研究机构发布的数据，2020年，全球有超过60万例的新发食管癌。其中，53.7%的新发病例和55.3%的死亡病例都发生在中国。也就是说，全球近一半的食管癌发病和死亡病例都在我国。为何这个癌“偏爱”我们？我们究竟哪里没吃对？

### 吃得“太烫”

“多喝热水”、“趁热吃”...这些寒暄我们是不是再熟悉不过了？中国人对于“热”食的执着可谓是刻在骨子里的。然而，长期吃得“太热”反而会大大增加罹患食管癌的风险！

这是因为，过热的饮食会烫伤食管黏膜。食管黏膜正常耐受温度在40℃-50℃之间，如果超过了这个数值都会对食管黏膜造成损耗。特别是在食用超过65℃的饮食时，过于热烫的食物在通过食管，接触黏膜上皮时，会烫伤食管黏膜上皮，使黏膜上皮发生破损、溃烂、出血等病变。要知道，世界卫生组织已将超过65℃的热饮列为了2A级致癌物，长期引用或食用超过65℃的食物饮品，会逐渐引发炎症，从而诱发细胞癌变。

## 吃得“太快”

现代生活节奏越来越快，许多打工人连吃饭的时间都需要挤出来。抱着“能多干会儿是一会儿，能多睡一会儿是一会儿”的心态，只能挤压吃饭时间，狼吞虎咽，五分钟搞定一餐。可是，这样吃下去的食物，特别是像烧饼、煎饼等偏硬的饭菜，如果没能被充分咀嚼，这些粗糙的食物在经过食管时就容易“划伤”食管黏膜上皮，引发急性炎症。久而久之，很可能转为慢性炎症，为食管癌的发病埋下伏笔。

## 吃得“太辣”

“无辣不欢”的小伙伴们要注意了：吃得“太辣”也可能会引发食管癌。

辣椒中的辣椒碱被认为具有抗氧化、抗炎和抗肿瘤潜力，因此，少量食用辣椒对肿瘤可能是有一定抑制作用的。但是，问题来了：我们说的是少量食用啊！经常性地，过量地食用火爆辣的食物一定是会对消化道产生损伤的啊！对于食管来说，高浓度辣椒碱经过食管，极易损伤食管上皮，引起上皮细胞变性，造成食管黏膜出现炎症，从而诱发细胞癌变。

## 长期食用腌制食品和剩饭剩菜

思考一下，腌制食品和剩饭剩菜的共同点是什么？

食物久置！久置的食物中会产生大量的亚硝胺类化合物和真菌毒素，特别是亚硝胺是强致癌物质，长期食用会刺激食管黏膜，从而导致癌变。尤其是当气温高于 20℃ 时，菜中的亚硝酸盐含量还会增加，亚硝酸盐含量越高，致癌性越大。此外，除了“久置”的食物，烧烤、熏制食品、油炸食品等也含有很多亚硝酸盐。因此，喜食咸菜、腊肉、咸鱼、烧烤等食品的人们要注意定期检查。

## 吸烟喝酒

我国食管癌最常见的病理类型是食管鳞癌，而长期吸烟喝酒是引发食管鳞癌的重要原因。特别是长期饮用高度白酒，会对食管黏膜造成较大损伤，从而使患癌风险大大增加。

## 出现哪些预警信号要警惕食管癌？

食管癌的早期症状并不明显。由于食管癌患者有咽喉部烧灼感、烧心、暖气等胃病症状，很多患者会按胃病来治疗，殊不知已经患了食管癌。

以下是身体的预警信号，出现了这些症状要及时就诊：

- 吞咽困难，且患者在吞咽食物时感到不适或阻塞性感觉；
- 消瘦与体重下降；
- 胸骨后疼痛或不适；
- 异物感、闷胀感、烧灼感；
- 食管腔内轻度疼痛或新时候食物停滞感；
- 暖气、反酸；
- 声音嘶哑；
- 不明原因贫血。

## 胃镜，预防食管癌的“神兵利器”

要想提前发现并阻击食管癌，那一定不能错过胃镜检查！在食管癌的“前身”——食管上皮内瘤变阶段，若我们及时通过胃镜检查捕捉到它，那么恭喜你，此时在胃镜辅助下一举切除，即可实现根治。若病情已悄然发展至早期或中期食管癌，那么外科手术将是你的最佳解决方案。不幸的是，如果已是晚期食管癌，我们就得依赖放疗、化疗、免疫治疗等多元手段来应对了。

当然，每个人的情况都不一样，因此，咨询经验丰富的胸外科医生进行全面评估，是必不可少的一步。

## 除了不良饮食，还有这些危险因素

根据最新发布的《重庆市居民常见恶性肿瘤预防与筛查指南（2024 版）》，除了上述的不良饮食习惯，以下项目中中招的也是食管癌的高危人群：

- 恶性肿瘤家族史；
- 年龄大于等于 40 岁，男性比女性患病几率大；
- 患有食管疾病如慢性食管炎、Barrett 食管、食管息肉等，长期反流性食管炎等；
- 长期居住在食管癌高发地区；
- 拥有上述的不良饮食习惯。

## 预防筛查

避免食用过热食物和饮料。

控制慢性食管炎。

高危人群，建议每年 1 次食管癌筛查，如上消化道钡餐 X 线检查、内窥镜检查等。。

20240502A このがんは我が国が世界の半分近くを占めている どこで間違えたのか？(搜狐)