

ガンの芽を摘む免疫の重要な働き、知らない人が7割

ガンのメカニズムと予防に関する意識調査

株式会社日本能率協会総合研究所(代表取締役社長: 榮 武男 本社: 東京都港区)では、全国の20代~60代の男女1,000人を対象とし、ガンと免疫の関係等についてのアンケート調査を昨年12月に実施致しました。この調査では、ガンと免疫の関係、および各種免疫細胞がガンを抑えるメカニズムについて、消費者がもつイメージ等が明らかになりました。

ガンと免疫の関係についての最も基本的なポイントは、①「健康な人でも、体内では毎日およそ5,000個のガン細胞ができています」、その一方で②「NK細胞などの免疫系が、体内で生まれたガン細胞を成長し増殖する前に摘み取っているため、ガンを発症しないで済んでいる」ということです。このガンの発生と、ガンを予防する免疫の重要な働きについて知っていた人は、下記の通り全体のおよそ30%にとどまり、残り約70%の人は知らなかったと回答しています。

①およそ5,000個のガン細胞ができています

n:1000

詳しく知っていた	3.6%
やや知っていた	25.7%
知らなかった	70.7%

②NK細胞などの免疫系がガン細胞を摘み取っている

n:1000

詳しく知っていた	5.3%
やや知っていた	28.4%
知らなかった	66.3%

また、免疫細胞にはさまざまな種類がありますが、そのうち知っている細胞を選んでもらう問いでは、「マクロファージ」が一番高く28.3%の人が知っていました。ついで「NK細胞」の20.1%でした。他は10%台から数%と全体的には、免疫細胞についての認識は高くありませんでした。そして全体の61.1%の人は免疫細胞で「知っているものはない」と答えました。

免疫という言葉は日常でも使われるようになりましたが、理解しにくい面のある分野だけに、もう一歩踏み込んだ知識は普及していないといえるようです。

知っている免疫細胞

n:1000

マクロファージ	28.3%
NK 細胞	20.1%
T 細胞	16.5%
好中球	12.3%
NKT 細胞	8.3%
樹状細胞	6.1%
B 細胞	5.6%
知っているものはない	61.1%

他方、ガン予防のために心がけていることについての問いでは、「禁煙」、「食生活の改善」、「ストレスをためない」、「生活習慣の改善」、「定期的な運動」、「ガン検診受診」などを 30~40%の人があげていました。しかし、全体の約 40%の人は「特に心がけていることはない」と答えています。

また、ガン予防、免疫力向上のため意識して取っている食品については、「納豆」、「ヨーグルト」、「きのこ類」、野菜類などがあげられましたが、およそ 70%の人が「とくに意識して摂取している食材はない」と答えています。消費者は、ガン予防、免疫力向上を日常とくに意識して食材を選んでいるわけではないことがうかがえます。

今回のアンケート調査の結果からは、近年、免疫についての情報が増えてきているにもかかわらず、ガン予防のために免疫細胞がどのように働いているかについて、多くの消費者は認識していないことが明らかになりました。したがって、このガン細胞を抑える免疫細胞の働きについての認識がより深まれば、ガン予防に向けた消費者自身の取り組みがより積極的におこなわれると期待できます。

調査概要

調査目的: ガンと免疫力の関係、および体内の各種免疫細胞がガンを抑えるメカニズムについて、消費者がもっているイメージを明らかにすること

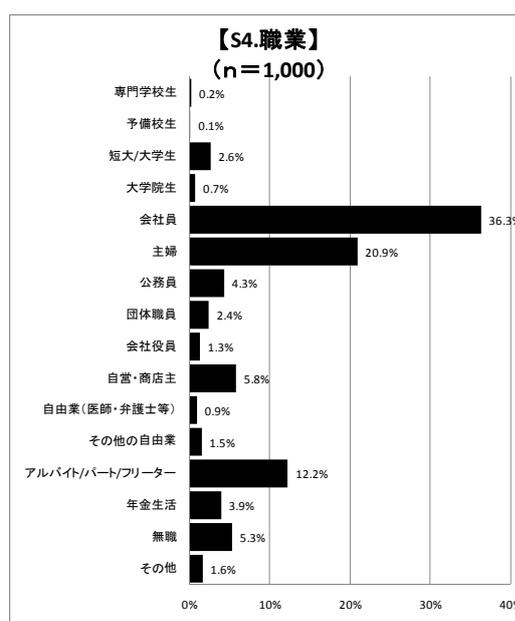
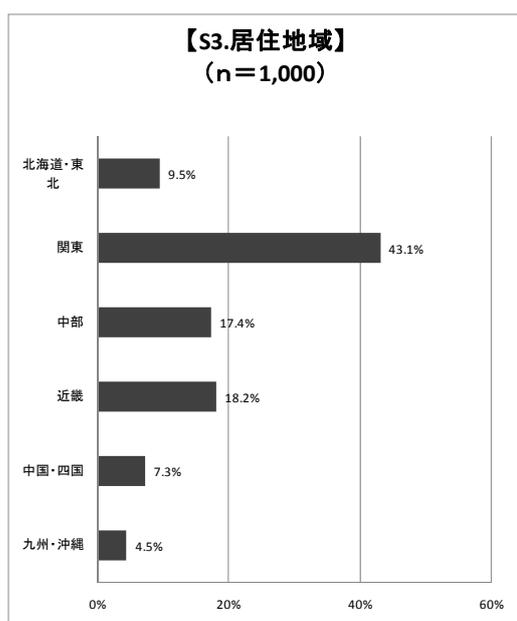
調査方法: (株)日本能率協会総合研究所「モニターリサーチ・システム」を利用したインターネット調査

調査時期: 2010年12月21日(火)～27日(月)

調査対象者: 全国に居住する20～69歳男女 1,000人

回収サンプル数:

	合計	20代	30代	40代	50代	60代
合計	1,000	200	200	200	200	200
男性	500	100	100	100	100	100
女性	500	100	100	100	100	100



《本件についてのお問い合わせ先》

広報事務局

TEL: 03-6826-7733 FAX: 03-6402-0302

以上

<ご参考>

調査結果の概要は以下の通りです。

Q1. 現在の健康状態

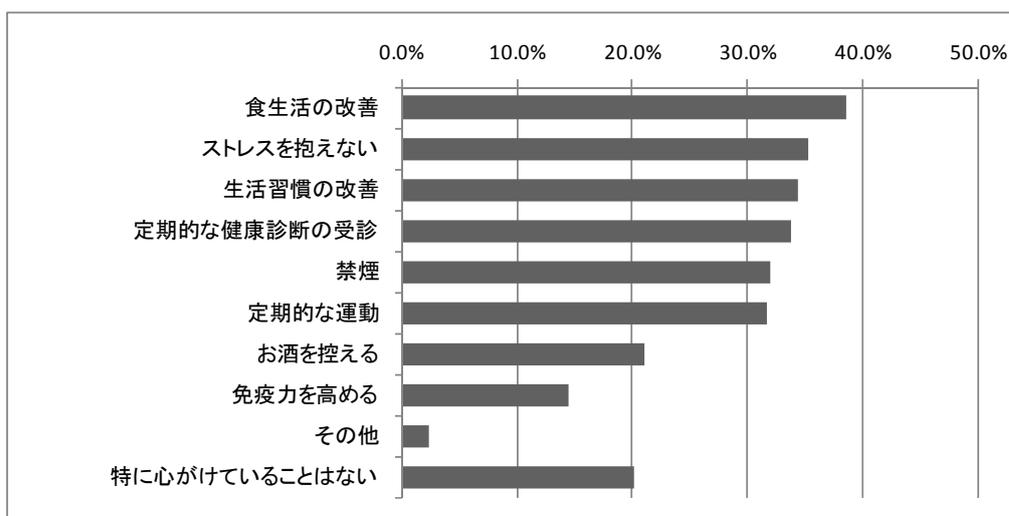
全体の60%強が、健康状態は悪くないと認識しています。

(全体 n=1000)

健康状態は良い	37.4%
健康状態は良くも悪くもない	25.8%
健康状態に不安がある	10.7%
健康状態は良くない(治療はおこなっていない)	10.5%
健康状態は良くない(治療中、通院中)	15.0%
健康状態は良くない(介護が必要)	0.6%

Q2. 健康のために心がけていること(複数選択)

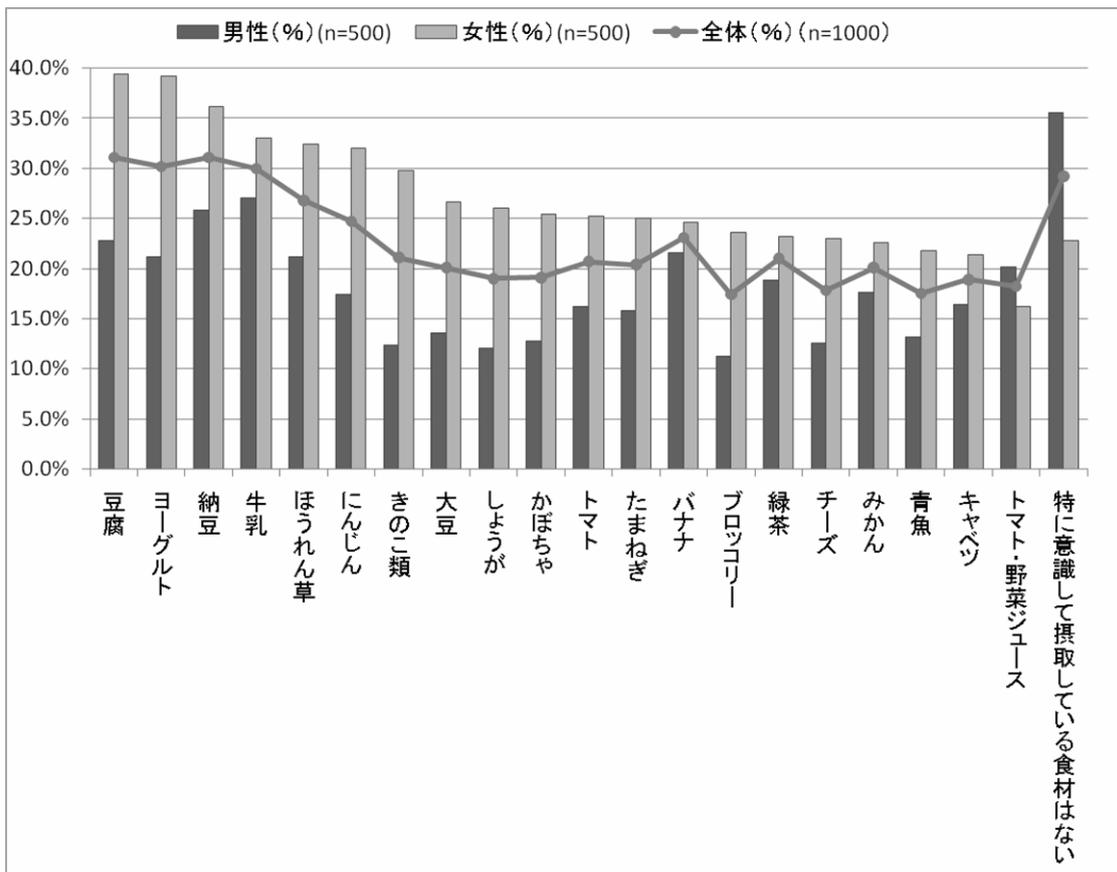
全体(n=1000)



Q3. 健康のために摂取している食材(複数選択)

全体として「豆腐」、「納豆」や「ヨーグルト」など、一般的に健康に良いとされる食材が上位にきています。男女の比較では、女性の方が、健康を意識して食材を摂取する(あるいは選ぶ)傾向が強いことがわかります。「特に意識して摂取している食材はない」を選んだ率が、男性では女性より12.8%高い(女性:35.6%、男性:22.8%)ことから、このことが裏付けられます。

食材のうち男女差がもっともひらいたのは、「ヨーグルト」で、女性が男性を18.0%上回りました。「ヨーグルト」について、年齢別、健康状態別に見てみました。50代、60代で、「健康のために摂取している」という率が高いのは男女で共通でした。男女とも健康状態に不安を感じている人が積極的にヨーグルトを食べているほか、女性では「健康状態は良い」という人も積極的に摂取していることがわかりました。



Q4. 健康のために摂取している成分・栄養素(複数選択)

全体では「ビタミン C」が最も高く 22.7%、ついで「カルシウム」14.6%、「食物繊維」(14.4%)、「乳酸菌」(13.7%)、「ビタミン B 群」(13.5%)、「鉄」(11.6%)、ビタミン E(9.4%)の順となりました。「とくに意識して摂取している成分・栄養素はない」は 52.6%でした。

	ビタミン A	ビタミン B 群	ビタミン C	ビタミン D	ビタミン E	β-カロテン	コエンザイム Q10	ポリフェノール	カテキン	乳酸菌	カルシウム	鉄	食物繊維	DHA(ドコサヘキサエン酸)	コラーゲン	ヒアルロン酸	オリゴ糖	キシリトール	フコイダン	大豆イソフラボン	その他	特に意識して摂取している成分・栄養素はない
全体	8.0	13.5	22.7	5.4	9.4	3.9	4.3	5.3	5.2	13.7	14.6	11.6	14.4	5.7	9.2	5.2	3.1	3.1	1.8	8.6	3.7	52.6
男性	7.6	11.6	19.4	5.6	7.2	3.6	2.8	4.6	4.6	12.6	9.6	7.6	10.6	4.8	3.8	2.8	2.8	3.8	1.4	3.8	3.2	61.0
女性	8.4	15.4	26.0	5.2	11.6	4.2	5.8	6.0	5.8	14.8	19.6	15.6	18.2	6.6	14.6	7.6	3.4	2.4	2.2	13.4	4.2	44.2

(%)

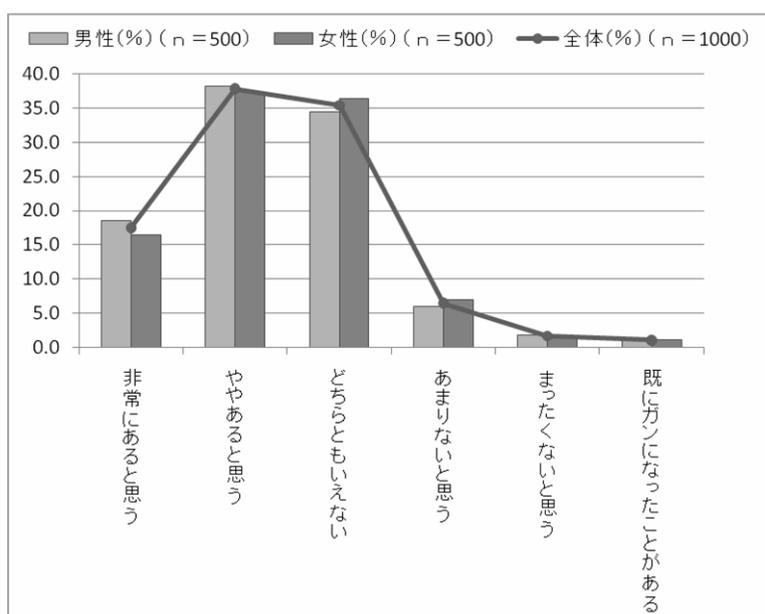
Q5. ガンは怖い病気だと思うか

全体では「非常にそう思う」が 60.0%、「ややそう思う」28.4%。あわせて 90% 近くの方が怖い病気だと思っています。「どちらともいえない」8.2%、「あまりそう思わない」1.8%、「まったくそう思わない」1.6%でした。

(%)	全体(n=1000)	男性(n=500)	女性(n=500)
非常にそう思う	60.0	54.6	65.4
ややそう思う	28.4	30.6	26.2
どちらともいえない	8.2	9.6	6.8
あまりそう思わない	1.8	2.4	1.2
まったくそう思わない	1.6	2.8	0.4

Q6. 将来ガンになる可能性

全体では「非常にあると思う」が 17.5%、「ややあると思う」は 37.8%、あわせて半数を超す人が将来ガンになる可能性を感じています。また、「どちらともいえない」35.4%、「あまりないと思う」6.5%、「まったくないと思う」は 1.7%、「すでにガンになったことがある」は 1.1%でした。



Q7. 将来ガンになると思う理由(複数選択)

前問で可能性があると思えた人に選んでもらいました。「身内にガンになった人がいる」が最も高くなっています。

(%)	全体(n=553)	男(n=284)	女(n=269)
身内にガンになった人がいる	56.8	54.2	59.5
運動不足だから	28.9	27.1	30.9
たばこを吸っている(いた)	24.6	33.8	14.9
ストレスを抱えている	24.1	22.9	25.3
生活習慣が乱れている	18.8	21.1	16.4
免疫力が低下している	16.8	13.0	20.8
食生活が乱れている	16.6	17.6	15.6
お酒を頻繁に飲む	11.4	15.1	7.4

健康診断を受けない	10.5	7.0	14.1
その他	6.5	5.6	7.4
とくに理由はない	11.2	11.6	10.8

Q8. ガンになった場合に心配すること(複数選択)

全体では「治療費(経済的負担)」が最も高くなり72.3%、ついで「死」55.5%、「痛み」53.3%、「家族」45.9%、「再発・転移」43.9%、「就労(失職)」20.9%の順でした。

(%)	全体(n=1000)	男性(n=500)	女性(n=500)
治療費(経済的負担)	72.3	70.6	74.0
家族	45.9	42.4	49.4
死	55.5	55.2	55.8
再発・転移	43.9	38.4	49.4
痛み	53.3	45.2	61.4
就労(失職)	20.9	27.8	14.0
その他	1.9	0.8	3.0
特に心配することはない	4.6	6.2	3.0

Q9. ガンになった場合の対応(複数選択)

全体では「かかりつけの医師・担当医のすすめる治療を受ける」が44.1%、「自分で良いと思う治療を受ける」41.5%が多く、「費用がかかっても先端治療を受ける」18.7%、「家族・友人の進める治療を受ける」は15.2%。「わからない」が14.2%、「治療を希望しない」も4.9%ありました。

(%)	全体(n=1000)	男性(n=500)	女性(n=500)
費用がかかっても先端治療を受ける	18.7	21.8	15.6
かかりつけの医師・担当医がすすめる治療を受ける	44.1	45.0	43.2
家族・友人のすすめる治療を受ける	15.2	14.8	15.6
自分で良いと思う治療を受ける	41.5	36.0	47.0
治療を希望しない	4.9	4.4	5.4
わからない	14.2	14.2	14.2

Q10. ガン予防に有効と知っているもの(複数選択)

全体では、「たばこを吸わないこと」が最も高く57.0%、ついで「定期的にガン検診を受けること」54.7%、「生活習慣の改善」が52.3%、「食習慣の改善」49.9%などとなっています。また、女性では特に「免疫力を高めること」(女性56.0%、男性36.2%)「定期的にガン検診を受けること」(女性63.8%、男性45.6%)と「ストレスを抱え込まないようにすること」(55.8%、38.8%)の割合が、男性より大きく上回っています。

(%)	全体(n=1000)	男性(n=500)	女性(n=500)
生活習慣の改善	52.3	49.6	55.0
食生活の改善	49.9	44.6	55.2
たばこを吸わないこと(禁煙)	57.0	53.8	60.2
定期的な運動の実施	37.5	33.8	41.2
免疫力を高めること	46.1	36.2	56.0
ストレスを抱えないようにすること	47.3	38.8	55.8
お酒を控えること	28.9	23.8	34.0
定期的にガン検診を受けること	54.7	45.6	63.8
その他	1.4	1.6	1.2
知っているものはない	10.5	13.2	7.8

Q11. ガン予防のために心がけていること(複数選択)

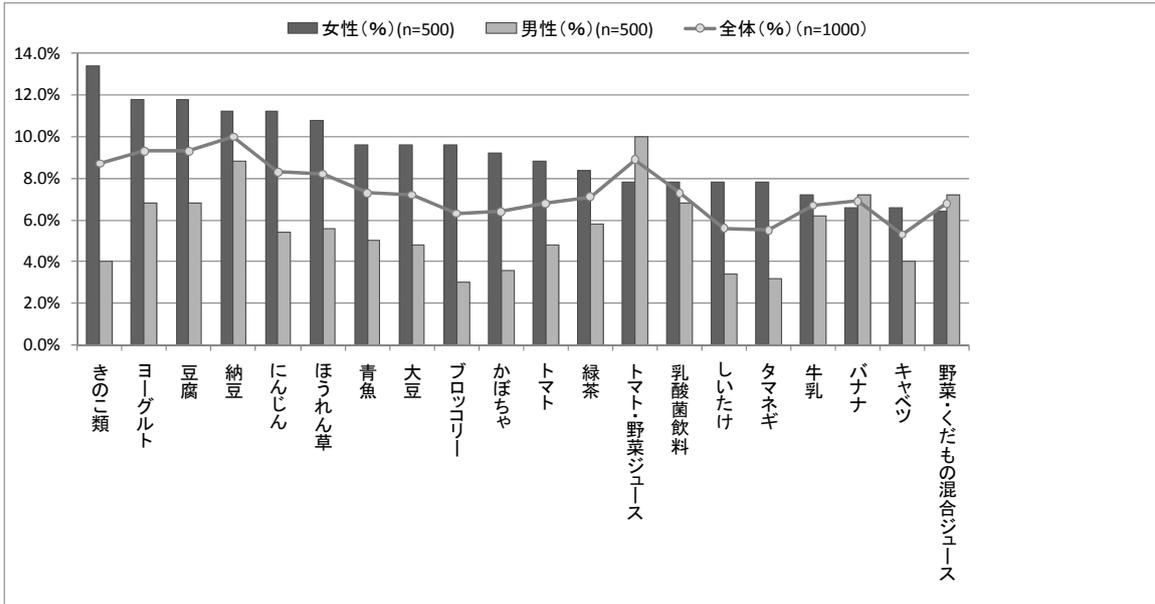
全体では、「たばこを吸わないこと」が最も高く 29.4%、ついで「食生活の改善」25.9%、「ストレスを抱え込まないようにすること」24.9%、「生活習慣の改善」が 23.2%。「とくに心がけていることはない」も 40.9%ありました。

(%)	全体(n=1000)	男性(n=500)	女性(n=500)
生活習慣の改善	23.2	21.2	25.2
食生活の改善	25.9	21.8	30.0
たばこを吸わないこと(禁煙)	29.4	29.8	29.0
定期的な運動の実施	18.1	17.4	18.8
免疫力を高めること	14.1	10.0	18.2
ストレスを抱えないようにすること	24.9	19.6	30.2
お酒を控えること	14.0	14.2	13.8
定期的にガン検診を受けること	17.9	14.0	21.8
その他	1.0	1.2	0.8
特に心がけていることはない	40.9	43.8	38.0

Q12. ガン予防・免疫力向上のために摂取している食材(複数選択)

全体では、「納豆」、「ヨーグルト」、「豆腐」、「トマト・野菜ジュース」、「きのこ類」などをあげる人が少なくなく、いわゆる健康によいといわれる食材が並びました。また、「とくに意識して摂取している食材はない」は 68.6%ありました。

多くの家庭の食卓をまもる女性の間では、抗ガン効果が期待されている多糖類を含む「きのこ類」、「ヨーグルト」、次いで「豆腐」などが選ばれました。対して男性の間では、「トマト・野菜ジュース」(10.0%)のほかは全体的に数値が低い状態にとどまりました。食生活を通じたガン予防には、意識の高さや注目の食材に性差がみられました。



Q13. ガン予防・免疫力向上のために摂取している栄養素(複数選択)

全体では「ビタミンC」が 9.1%、「乳酸菌」6.1%、「ビタミンB群」5.5%、「食物繊維」5.1%などがあげられました。反面、「特に意識して摂取している成分・栄養素はない」は 78.8%にのびりました。

	ビタミンA	ビタミンB群	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	β-カロテン	コエンザイムQ10	ポリフェノール	カテキン	乳酸菌	カルシウム	鉄	食物繊維	DHA(ドコサヘキサエン酸)	コラーゲン	ヒアルロン酸	オリゴ糖	キシリトール	フコイダン	大豆イソフラボン	その他	特に意識して摂取している成分・栄養素はない
全体	4.1	5.5	9.1	3.1	4.0	3.0	2.0	3.7	3.2	6.1	2.3	2.1	5.1	2.4	1.7	1.3	1.1	1.1	0.9	4.0	0.9	78.8
男性	3.2	4.2	8.8	3.0	3.2	2.8	2.0	4.0	3.0	5.2	2.0	1.8	4.2	1.8	1.4	1.4	1.4	1.0	0.8	2.8	0.6	80.6
女性	5.0	6.8	9.4	3.2	4.8	3.2	2.0	3.4	3.4	7.0	2.6	2.4	6.0	3.0	2.0	1.2	0.8	1.2	1.0	5.2	1.2	77.0

(%)

Q14. ガン予防・免疫力向上のためにやっている運動(複数選択)

全体では、「なるべく歩く・なるべく階段を使う」が最も多く、24.5%ついで、「日常生活でなるべく体を動かす」(23.3%)、「散歩・ウォーキング」21.3%、「ストレッチ」8.5%、「自転車・サイクリング」6.7%などでした。また「とくに意識してやっている運動はない」は 54.4%でした。

(%)	全体 (n=1000)	男性 (n=500)	女性 (n=500)
日常生活でなるべく体を動かす	23.3	21.0	25.6
なるべく歩く・なるべく階段を使う	24.5	22.8	26.2
散歩・ウォーキング	21.3	22.6	20.0
ランニング・ジョギング	4.3	6.0	2.6
自転車・サイクリング	6.7	8.0	5.4
ストレッチ	8.5	6.4	10.6
筋力トレーニング	5.3	6.6	4.0
水泳・水中ウォーキング・アクアビクス	4.2	4.8	3.6

ヨガ	3.0	1.4	4.6
ダンス(エアロビクス、ジャズダンス、社交ダンス等)	2.2	0.8	3.6
ボーリング	0.7	0.6	0.8
ゲートボール、グラウンドゴルフ	0.6	0.8	0.4
体操(ラジオ体操、エアロビクス等)	1.9	1.4	2.4
アウトドアスポーツ(登山、ハイキング、ゴルフ等)	2.6	3.4	1.8
競技スポーツ(野球、サッカー、テニス等)	1.7	2.2	1.2
ウィンタースポーツ(スキー、スノーボード等)	1.3	1.4	1.2
マリンスポーツ(サーフィン、スキューバダイビング等)	0.4	0.4	0.4
その他	1.5	1.4	1.6
特に意識して行っている運動はない	54.5	54.6	54.4

Q15. ガンは治る病気だと思うか

全体では「非常にそう思う」が5.3%、「ややそう思う」は38.8%で、40%強の人がガンは治る病気だと考えています。他方、同じ割合の人が「どちらともいえない」と考えています(41.2%)。

性別、年代、健康状態などでの大きな違いはありませんでした。

全体(n:1000)

非常にそう思う	5.3%
ややそう思う	38.8%
どちらともいえない	41.2%
あまりそう思わない	11.4%
まったくそう思わない	3.3%

Q16-1. 聞いたことのあるガン治療法(複数選択)

最近注目されているがん治療について聞きました。全体では、「免疫療法(細胞免疫療法、ワクチン療法など)」を知っている率が最も多く42.6%、ついで「重粒子線治療」28.0%、「手術ロボット」25.1%、「リンパ浮腫治療」19.6%、「造血幹細胞移植」18.0%、「分子標的薬」11.2%、「HIFU療法」7.4%と続いています。一方、聞いたことのある治療はないという回答も40%近くにのぼりました。

全体(n:1000)

分子標的薬	11.2%
手術ロボット	25.1%
重粒子線治療	28.0%
HIFU療法(高密度焦点式超音波法)	7.4%
リンパ浮腫治療	19.6%
免疫療法(細胞免疫療法、ワクチン療法、等)	42.6%
造血幹細胞移植	18.0%
聞いたことがあるものはない	39.4%

Q16-2. 関心のあるガン治療法(複数選択)

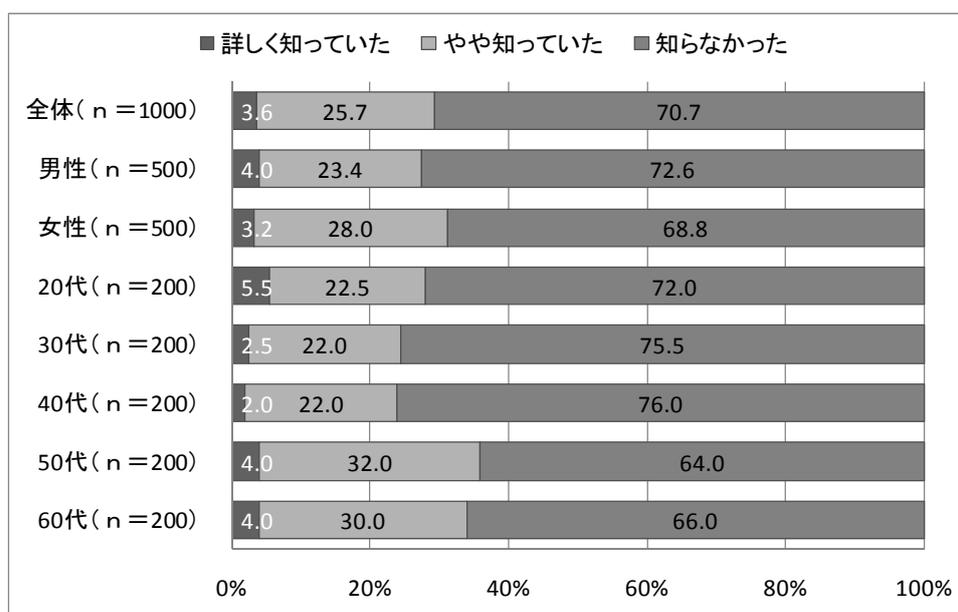
全体では、「免疫療法(細胞免疫療法、ワクチン療法など)」が最も高く、45.7%、ついで「手術ロボット」27.6%、「重粒子線治療」26.7%、「分子標的薬」20.1%になっています。

全体(n: 1000)

分子標的薬	20.1%
手術ロボット	27.6%
重粒子線治療	26.7%
HIFU 療法(高密度焦点式超音波法)	17.3%
リンパ浮腫治療	15.5%
免疫療法(細胞免疫療法、ワクチン療法、等)	45.7%
造血幹細胞移植	20.0%

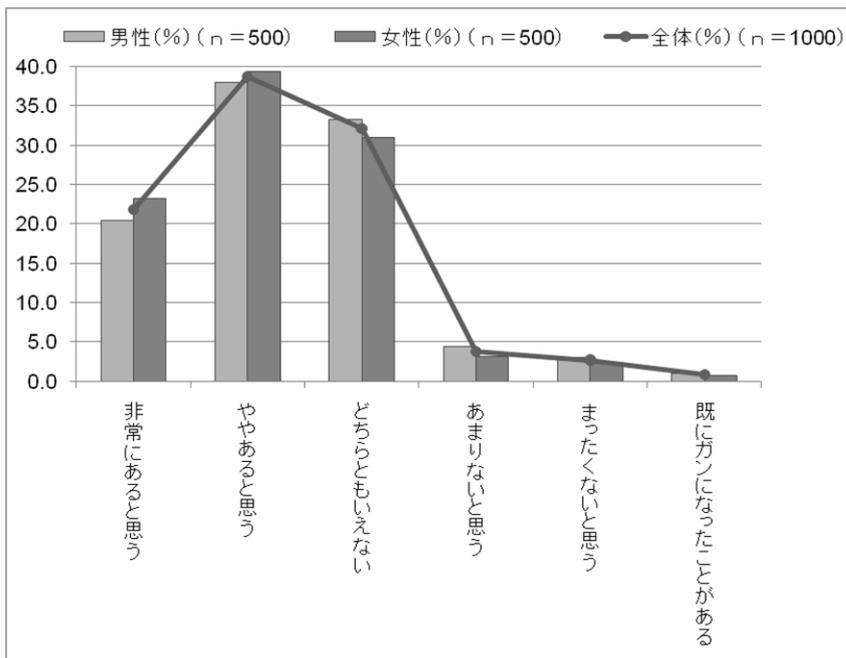
Q17. 「健康な人でも、その体内では毎日およそ 5,000 個のガン細胞ができています」

このことを「詳しく知っていた」が全体では 3.6%、「やや知っていた」は 25.7%で、あわせて約30%の人が知っていると回答しました。反対に「知らなかった」は 70.7%でした。



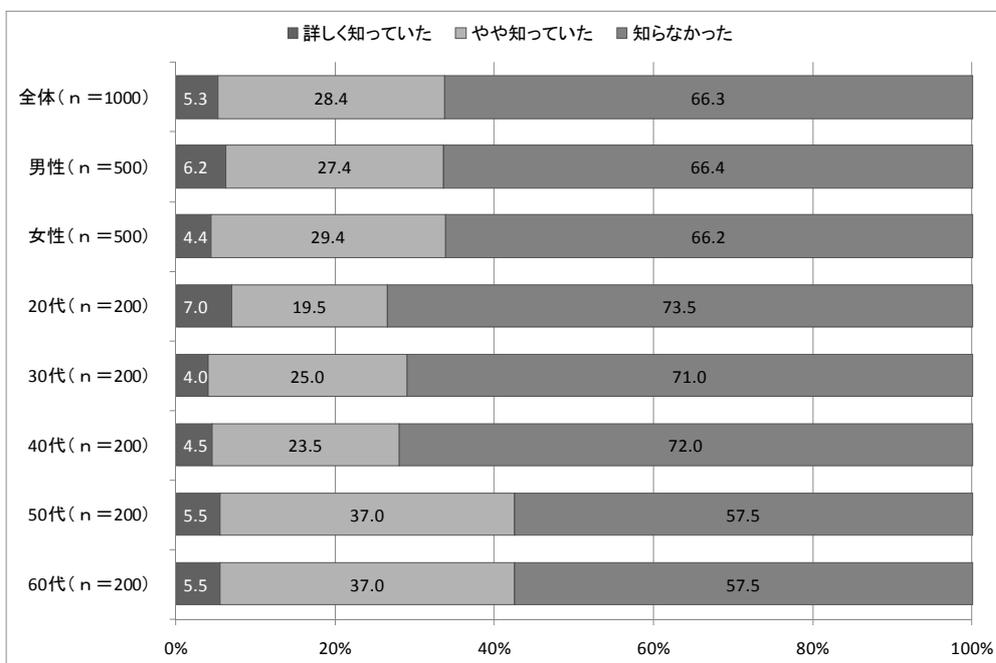
Q18. 将来ガンになる可能性(再質問)

Q17 の説明文を呈示したあと、再度、Q6 と同様に、将来ガンになる可能性について聞きました。結果は Q6 と大きな違いはありませんでした。



Q19.「人の体内では、NK 細胞などの免疫系が、体内で生まれたガン細胞を、それが成長し増殖する前に摘み取っているため、ガンを発症しないで済んでいます」

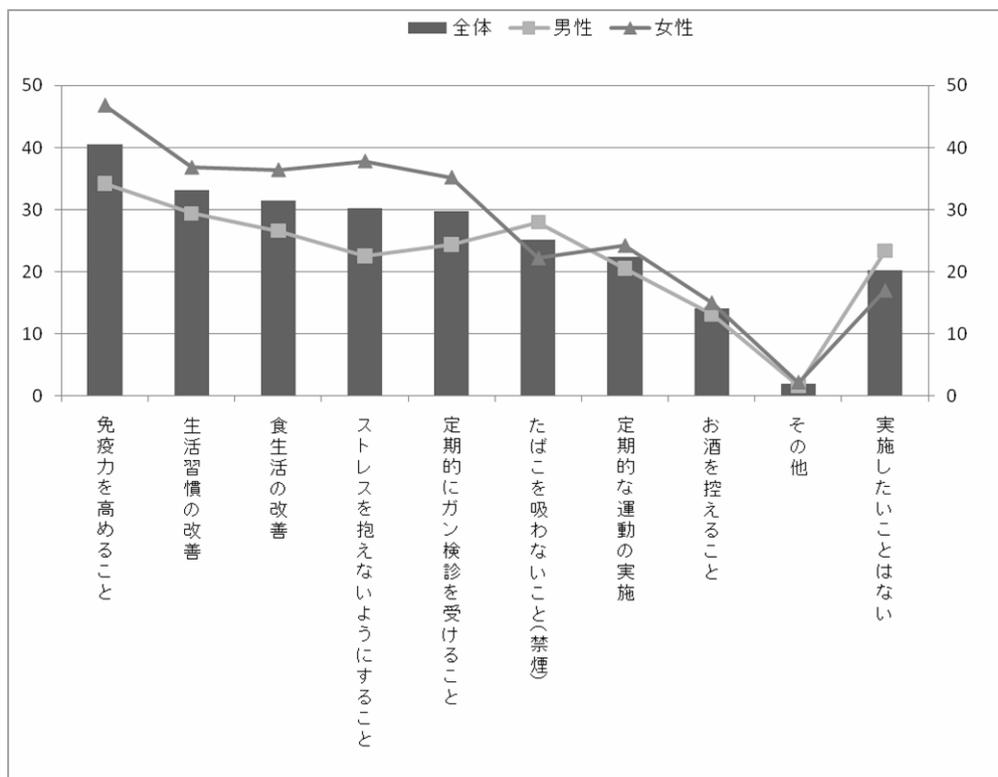
このことを、「詳しく知っていた」が全体で 5.3%、「やや知っていた」は 28.4%でした。あわせて 30%強の人がこのことを知っていましたが、66.3%の人は「知らなかった」と答えています。



Q20.ガン予防のために実施したいこと(複数選択)

Q. 19 の説明文を呈示したあと、Q. 11 とほぼ同じ内容で「ガン予防のために実施したいこと」を聞きました。その結果、「免疫力を高めること」が、最も高くなり、Q. 11 の結果では 14.1%だったの

が 40.5%になりました。



Q21.免疫細胞の認知(複数選択)

7つの免疫細胞を示し知っているものを選んでもらいました。全体では「マクロファージ」が最も高く28.3%、「NK細胞」20.1%、「T細胞」16.5%、「好中球」12.3%、「NKT細胞」8.3%、「樹状細胞」6.1%、「B細胞」5.6%の順で続きました。一方「知っているものはない」という回答は60%を超え、免疫という言葉はよく知られているものの、さら踏み込んだ知識は普及していないことがうかがえました。

全体 (n:1000)

好中球	12.3%
マクロファージ	28.3%
樹状細胞	6.1%
NK細胞	20.1%
T細胞	16.5%
NKT細胞	8.3%
B細胞	5.6%
知っているものはない	61.1%

以上