

健康だより（がん予防）①

< 検診と生活習慣改善が がん予防のかぎ >

日本人の死因の第1位を占めているのは、がんです。

2005 年の1年間で、がんで死亡した人は32万人、死亡全体の約3割にあたります。

人口の高齢化に伴って、がんで亡くなる人の数も年々増加し、毎年50万人の人が新たながんになっています。

2005 年6月に国立がんセンター、がん予防検診研究センターから「科学的根拠に基づくがん予防」が発表されました。同時に「がん対策基本法」が制定され、今年4月から施行、がんの罹患率、死亡率の激減を目指しています。

最新のがん予防指針からまずは生活習慣の改善、そして早期発見の為に定期的な検診を受けましょう。この2つが、がんから身を守るための重要なポイントです。

< がんの原因 >

* 原因の約7割は「生活習慣」環境ががんの発症に影響します

がんの原因を調べたデータによると、「たばこ」と「食事」が、それぞれ約30%を占め、これらをはじめとする「生活習慣」に関する要因が、がんの原因全体の約 7 割を占めます。

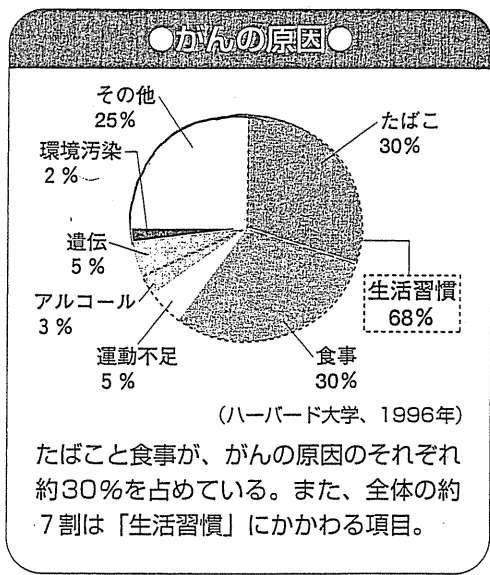
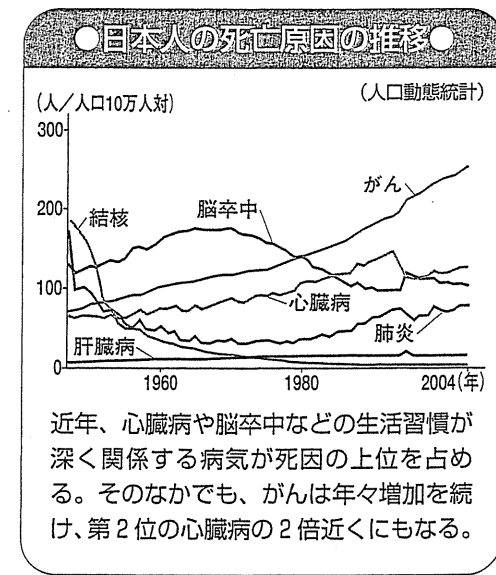


表 現状におけるがん予防指針 (国立がんセンター2005年6月発表)

1	たばこを吸う人は禁煙。吸わない人も他人のたばこの煙を可能な限り避ける。	5	定期的な運動の継続。たとえば、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動、週に1回程度は汗をかくような激しい運動。
2	適度な飲酒。具体的には、日本酒換算で1日1合(ビール大瓶1本)程度以内。飲まない人は無理に飲まない。	6	成人期での体重を維持(太りすぎない、やせすぎない)。具体的には、BMIで27を超さない、20を下回らない。
3	野菜・果物を少なくとも1日400g.とるようにする。たとえば、野菜は毎食、果物は毎日。	7	熱い飲食物は最小限。たとえば、熱い飲料は冷ましてから飲む。
4	塩蔵食品・塩分の摂取は最小限。具体的には、食塩として1日10g未満、塩辛や練りうになどの高塩分食品は週に1回以内。	8	肝炎ウイルス感染の有無を知り、その治療(感染者)や予防(未感染者)の措置をとる。

国立がんセンター「科学的根拠に基づくがん予防」 <http://www.ncc.go.jp/jp/kenshin/ganyobo.html>
厚生労働省研究班による多目的コホート研究JPHCスタディ <http://epi.ncc.go.jp/jphc/>

* 予防指針のトップにくるのは禁煙です。

禁煙は、世界中の研究において、最も確実に、大きな効果が期待できるがん予防法だと認められています。

喫煙者がたばこをやめれば、がんになる確率を3分の2まで減らすことが出来ると考えられています。

たばこには発癌物質が多く含まれ、吸う本人だけでなく周囲の人のリスクまでも高めてしまいます。また飲酒をしながら喫煙すると、よりリスクが高まることが報告されています。

< 喫煙とがんの関係 >

肺がんはがん死亡のトップ！増加の一途をたどっており、患者の7割は喫煙者(受動喫煙が原因のケースは含まれていないので、たばこが原因の肺がんはもっと多い) リスクは吸わない人の4～5倍

受動喫煙も危ない…夫の喫煙本数20本以上では妻の肺がん死亡率は約2倍！

最近では、親の喫煙により子どもが「慢性骨髄性白血病」になるリスクが高まるという論文が発表されている

そのほかのがんのリスクも高まる…たばこによる全身のさまざまながんとの関係が明らかに

喫煙+毎日飲酒の男性…食道がんの危険9～11倍

がんで死亡した男性の4割がたばこが原因…年間約8万人がたばこで死亡している

< その他のたばこに関する最近のニュースから >

●女性の喫煙…心筋梗塞の危険性約8倍

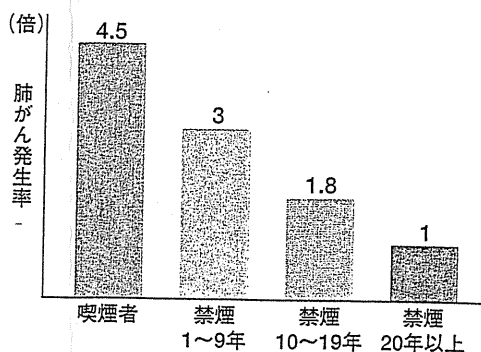
●たばこには**ポロニウム210**が含まれている…元ロシア情報機関員の死因で知られるようになった猛毒放射性物質で、1日1～2箱喫煙で胸部レントゲン写真300枚分の被曝になる(ニューヨークタイムズ紙)

マイルドセブンにも「入っていないとはいいいきれません」とJTが今年コメントしています。

●無煙たばこ(噛みたばこ)は**口腔がん**発生の最大の引き金ですが、ポロニウムが含まれています。

●子どもの誤飲事故、たばこが**27年連続トップ**

●禁煙年数と肺がん発生率●



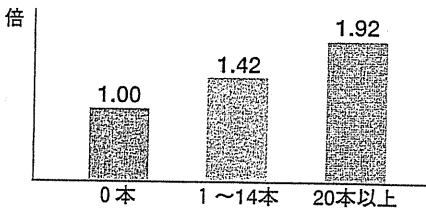
非喫煙者の肺がん発生率を1とすると、喫煙者の発生率は約4.5倍にもなる。しかし、禁煙年数が長くなるほど発生率は低下し、20年以上の禁煙では非喫煙者と同じ程度まで下がる。

2006.9 | きょうの健康

●受動喫煙による肺がん死亡率●

●夫の喫煙本数と妻の肺がん死亡率

(Hirayama, T., Lifestyle and mortality. Karger, 1990より、一部改変)



約26万人の日本人を対象に、非喫煙者の既婚女性の肺がん死亡率を、夫の1日の喫煙本数で比較した。夫が非喫煙者の死亡率に比べ、20本以上では約2倍にもなる。

がん予防指針の内容は、当たり前の健康的な生活習慣を提示しているといえます。特定の食品に頼ったり等特別なことではありません。日頃の生活習慣を見直して、がんの予防に努めましょう

次回は食生活とがん予防についてお届けします