

公園前薬局News

病院を選ぶように薬局も選んで下さい

2013年 2月号

知って実行！健康日本21(第2次)

誰でもなる可能性のある
「がん」。
その予防は、
生活習慣の見直しから。



「日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっている」といわれる現代。がんに対して、「身近な」「ポピュラーな」という表現を使うのはあまり適切ではないかもしれませんが、多くの方が経験する可能性がある病気の一つであることには違いありません。がんというと、最新の医学、最先端の医療ばかりに目が向きがちですが、その予防は、意外にも私たちの足もとに。生活習慣の見直し・改善が予防につながることで、多くの研究の結果、知られるようになりました。

2人に1人ががんになる時代

1981年から今日に至るまで、日本人の死因の第1位となっているがん。2010年にがんで亡くなった日本人は35万人(男性21万人、女性14万人)にも上り、死亡者全体の約3割を占めていました。

2009年のデータですが、ある年齢までのがんで死亡するおおよその確率(累積がん死亡リスク)をみると、生涯を通じて男性の26%、女性の16%のがんで死亡するという結果が出ています(図1)。また、ある年齢までのがんと診断されるおおよその確率(累積がん罹患リスク)は男性54%、女性41%となっており、生涯を通じて約半数の人が何らかのがんにかかっていることを示しています(図2)。

すなわち、「日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっている」時代と言うこともでき、その予防・対策が急がれています。

図1 各年齢までの累積がん死亡リスク(%)
年齢階級別がん死亡率(平成17年)に基づいて、当該年齢までにかんで死亡する確率

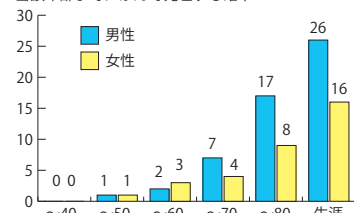
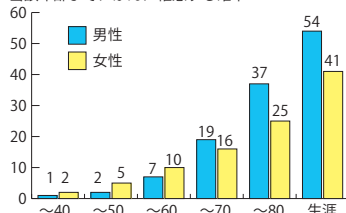


図2 各年齢までの累積がん罹患リスク(%)
年齢階級別がん罹患率(平成17年)に基づいて、当該年齢までにかんに罹患する確率



(資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター)

がん検診受診率の向上を

こうした現状を受けて、健康日本21(第2次)では、「75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少」と「がん検診受診率の向上」という2つの目標を掲げました。

年齢調整死亡率とは、年齢構成の異なる地域間でも死亡状況の比較ができるように、年齢構成を調整した死亡率のこと。「75歳未満」と限定

しているのは、75歳以上ではさまざまな病気を併発しているケースが多く、死亡原因の特定が難しいため、とされています。近年、がんの年齢調整死亡率は男女とも低下傾向を示していますが、平成22年の人口10万人当たりの値は84.3。これを、平成27年には73.9まで引き下げるという目標を設定しています。

また、平成22年のがん検診の受診率は表1の通りですが、これを平成28年までには50%(胃がん、肺がん、大腸がんについては当面40%)まで高めるとしています(ただし、対象は40歳から69歳まで。子宮頸がんについては20歳から29歳まで)。

がんの場合、進行した段階で症状が出るのが多いのですが、1~2年に1回、定期的に検査を受けることで、自覚症状のない段階で発見することもできます。早期発見できれば、治療も早期に始めることができ、治る確率も高くなります。40歳を過ぎたら、ぜひ、がん検診を。

表1がん検診の受診率(%)

	男性	女性
胃がん	36.6	28.9
肺がん	26.4	23.0
大腸がん	28.1	23.9
子宮頸がん	—	37.7
乳がん	—	39.1

身近なところから、がん予防

がんはさまざまな要因が複雑に重なり合い、長い時間かかって発生する病気です。「こうすれば、絶対になんにならない」といった方法はありません。しかし、生活習慣の見直しと改善によって、ある程度、予防できることが明らかになってきました。

公益財団法人がん研究振興財団は、科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防法「がんを防ぐための新12か条」を提案しています。この「新12か条」はがんだけでなく、メタボリックシンドロームなどの予防にも役立つとも考えられています。

禁煙、節酒、減塩、運動…。よく言われることばかりと思われるかもしれませんが、こうした身近なことが、がんや生活習慣病の予防につながります。まずは手の届くところから、見直し・改善を進めていきましょう。



公園前薬局
TEL.042-646-4986
FAX.042-660-8841

headoffice@sic-info.co.jp

http://www.sic-info.co.jp/park

がんを防ぐための新12か条

第1条 たばこは吸わない。

第2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

たばこの煙には多くの発がん物質が含まれていることが知られており、がんによる死亡のうち、男性では40%、女性では5%が喫煙に関連したもので、との報告もあります。喫煙は、がんだけでなく、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など、多くの病気を引き起こします。ご自分のため、そして大切なご家族のためにも、ぜひ、禁煙を。



第3条 お酒はほどほどに。

百薬の長ともいわれるお酒。ある程度の量までなら、病気のリスクを下げる効果があるともいわれますが、やはり飲み過ぎは禁物。飲む場合は、アルコール量として1日23g程度まで。日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ワインならボトル1/3が目安です。



第4条 バランスのとれた食生活を。

食品の中には、摂り過ぎるとがんのリスクを高める可能性のある成分が含まれている場合もあります。そうした危険性を分散させるためにも、栄養素の過不足を防ぎ、適正な体重を維持するためにも、いろいろな食品をバランスよく食べるように心がけましょう。



第5条 塩辛い食品は控えめに。

塩分を控えることは胃がんの予防に有効だけでなく、高血圧の予防にもつながります。食塩は1日に男性9g、女性7.5g未満に(「高血圧治療ガイドライン2009」では、1日6g未満を減塩目標としている)。

第6条 野菜や果物は豊富に。

野菜や果物は、塩分(ナトリウム)の排泄に役立つカリウム、排便をスムーズにする食物繊維、からだの正常な機能を維持する上で欠かせないビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。野菜や果物は、1日に400gくらいは摂るようにしましょう。

第7条 適度に運動。

運動には、心肺機能の向上、心疾患や糖尿病の予防、筋力の維持、ストレス解消など、がん予防以外にもさまざまなメリットがあります。運動の習慣のない人は、毎日60分くらいのウォーキングを。慣れてきたら、週に1度のやや活発な運動(60分の早歩き、30分のランニングなど)を加えてみましょう。

第8条 適切な体重維持。

肥満はもちろんですが、やせすぎもからだにとってはよくありません。中高年期の男性の場合はBMI(体重kg/身長m²)が21~27に、女性は19~25の範囲内になるように体重をコントロールしましょう。

第9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療。

- ①肝炎ウイルス：B型・C型肝炎ウイルスに感染した人は、肝がんになりやすいといわれています。1度は、肝炎ウイルスの検査を受けておくようにしましょう。
- ②ヒトパピローマウイルス：ほとんどの女性が感染しているとされ、その1/100~1/1000に子宮頸がんが発生するといわれています。1~2年に1度は子宮頸がんの検診を。感染予防のためのワクチン接種も広く行われるようになってきています。
- ③ピロリ菌：日本人の中高年齢者では高い確率で感染しており、胃がんの発生因子の一つといわれています。感染がわかった場合は、除菌したほうがよい場合もあるので、医師に相談を。

第10条 定期的ながん検診を。

がんの予防に有効な検診として、次のようなものが挙げられます。

がんの種類	検査の種類	対象となる人・検査の頻度
胃がん	胃X線	40歳以上の男女・1年に1回
子宮頸がん	細胞診	20歳以上の女性・2年に1回
乳がん	視触診とマンモグラフィ	40歳以上の女性・2年に1回
肺がん	胸部X線と喀痰検査(喫煙者)	40歳以上の男女・1年に1回
大腸がん	便潜血検査	40歳以上の男女・1年に1回

第11条 身体の異常に気がついたらすぐに受診を。

過敏になる必要はありませんが、体調の変化を感じたら早めに医療機関を受診するなど、自分のからだに関心を持ちましょう。

がんの種類	みられることがある自覚症状
胃がん	胃部不快感、消化不良、食欲不振、食習慣の変化
肺がん	咳、痰、血痰
乳がん	硬いしこり、血性の乳頭分泌物
子宮体がん	性交時出血、血性のおりもの、月経異常
大腸がん	血便、排便異常、便柱狭小、肛門からの出血
肝がん・膵がん	上腹部の不快感、黄疸
食道がん	胸骨裏の激痛、食物を飲み込むときのつかえ感
口腔がん	難治性の潰瘍
膀胱がん	肉眼的血尿
喉頭がん	声のかすれ
白血病	出血傾向、易疲労性、発熱
皮膚がん	境界不鮮明なほくろ

第12条 正しいがん情報でがんを知ることから。

正しい情報を得ることは、がんの早期発見や治療につながります。がんのことをよく知り、怖れず、あなどらず。適切な対応をとりましょう。

がん情報サービス：<http://ganjoho.jp/public/index.html>

公益財団法人がん研究振興財団ホームページ：<http://www.fpcr.or.jp/>

(公益財団法人がん研究振興財団発行、「がんを防ぐための新12か条」を参考に作成)

今月のサブリ

アガリクス

ブラジル原産のキノコ的一种で、分類学上の和名はヒメマツタケ(カワリヒラタケ)。β-グルカン、ABMK-22などの成分に抗腫瘍活性、免疫賦活作用があることが報告されているが、現在のところ、ヒトでの有効性は確認されていない。カリウムを多く含むものが多いので、血圧にはよい影響を与えるが、腎臓が悪い方は摂取を控えた方がよい。2006年、厚生労働省は、あるメーカーのアガリクス製品に発がんを促進する作用があると発表。当時は大きな問題となったが、なぜ1社の製品でだけこのような結果が出たのかは不明である。産地やメーカーによって配合成分が大きく異なり、肝障害を発症した例も少なくないため、摂取後の体調の変化には十分気をつけることが望まれる。

食事でロコモ対策

筋肉をつけるために、タンパク質とタンパク質の再合成に不可欠なビタミンやミネラルを含む食材を併せて使いましょう。

「野菜の肉巻きオレンジソースかけ」

広げた薄切り肉に、細切りにしたゆで野菜を巻き、フライパンで焼く。オレンジ果汁・しょうゆ・みりんを熱して作ったオレンジソースをかけてできあがり。

材 料
豚ヒレ肉薄切り
インゲン豆
にんじん
さつまいも

オレンジ果汁
しょうゆ
みりん

