昭和50年4月24日 第三種郵便物認可 「健康かながわ」の購読料については、 健康診断の料金に含まれています。 毎月1回15日発行(1部90円)

## 平成24年11月15日

第536号



公益財団法人 神奈川県予防医学協会 予防医学事業中央会神奈川県支部 全国労働衛生団体連合会会員

編集・発行人=土屋尚

小・中・高から始めよう

がん予防教育

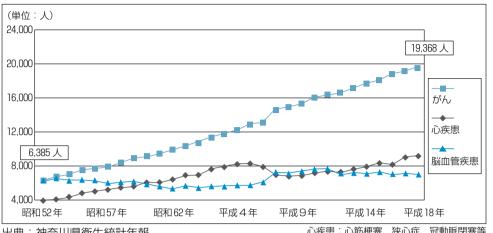
わが国は長寿国とな

現在では2人に1

発行所=〒231-0021横浜市中区日本大通58 日本大通ビル 045(641)8501(代表)

http://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp

### 【神奈川県の主要死因別死亡者数の推移】



出典:神奈川県衛生統計年報

心疾患:心筋梗塞、狭心症、冠動脈閉塞等 脳血管疾患:脳梗塞、脳出血等

がんは神奈川県では昭和53年(1978年)から死因の第1位となり、その後も増加を続け、 平成18年の死亡者数は19,368人であり、総死亡者数58,898人の約3分の1を占めている。

#### 表1

# がんを防ぐための切12かず

たばこは吸わない

他人のたばこの煙をできる 2条 だけ避ける

3条 お酒はほどほどに

バランスのとれた食生活を 4条

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は豊富に

7条 適度に運動

8条 適切な体重維持

ウイルスや細菌の感染予防 と治療

定期的ながん検診を 10条

身体の異常に気がついたら、 すぐに受診を

12条 ることから

カニズムと がん発症

がん発症メ

つど退治しているの とがわかっている。 生しては消えていくこ 免疫細胞 ん細胞ができるとその ん細胞は健康な人でも 日に5000個も発

どウイ る感染が原因となるが

正しいがん情報でがんを知

(がん研究振興財団より) ついて

がんと生活習

胃の粘膜の細胞を変異 (1)食事 すくする。食事や喫煙 の細胞に変異を起きや 多い食事は大腸の粘膜 など生活習慣ががんを しやすくする。脂肪の 塩分の多 い食事は、

トパピローマウイルス

に対して免疫ができて

することを予防できる。 いるから、感染し発症

子宮頸がんにつ

実施する。

量削

ログラムの普及啓

するための生活習

慣プ

がん発生と関係の深いのメカニズムと予防、 生活習慣の改善につ

べる。 について述 習慣の改善 カニズムと の深い生活 発生と関係 予防、がん 今回は、

する。 ②がん細胞を退治する 免疫細胞

最近の研究では、

早期であることが多 診して発見されるより 診で発見されたがん 宮頸がん、肝臓がんな日本では、胃がん、子 ある。だが、これまで 期に見つかることが多 がん発症の原因 がんは生活習慣病で 自覚症状がない時 症状が出てから受 ルスや細菌によ

がん、 (5)がん発症予防

防ぐことができる。禁 である 煙や運動、野菜中心の れば、ある程度がんを は、がん予防に効果的 ランスのとれた食事 日常生活に気をつけ (表1)

ピローマウイルス」の渉にともなう「ヒトパ 異なるが、先進国で低 感染が主な原因であ ③がんとウイルス感染 をすると、その後、 の女性にワクチン接種 る。性交渉を始める前 らに減少するであろう。 おり、胃がんは今後、さ 代の感染率は減少して ところで高い。若い世 下水道の普及率の悪 く、発展途上国、特に上 子宮頸がんは、性交

> 1)生活改善プログ 生活習慣改善の推

りやすい要因に気づ慣を見直し、がんにな チェックシートの やその要因を自ら き、改善するための 慣を見直し、がん 活動の促進など生 食用活、 、運動や身体 改善 作成 活習 育」の中で、がん発生以上、「がん予防教 どにおける禁煙、分煙

は、ウイルス感染のルートであった。 少する傾向にある。 るので、肝がんは、 い血液が輸血されて ラム 7 のな

進:公共の場や職場な受動喫煙防止の推 機関リストの情報提供。の実施、禁煙支援医療 の普及、喫煙防止教育 推進:たばこの健康影 響について正しい知識

(3)たばこ対策の推進 いる)

下で25~30%とされて

神奈川県でもさまざまな対策が進められているが、「最も重要で基 今号では、岡部所長から「がん予防教育」について寄稿いただいた。 喫緊の課題である」と神奈川県衛生研究所の岡部英男所長はいう。 本となるものは、小・中・高校生から始める『がん予防教育』で、 (2010) 年には35万人を超える方が、 和56 (1981) 年以来、がんは日本で死因の第1 がんで亡くなっている。

神

Ш

県

衛

生

研

究

所

畄

部

英

男

所

長

免疫細胞は、

ある ま

位。

平成22

ず自分の細胞かどうか 細胞を見つけると、

それぞれの世代に合わ校生と成人や高齢者、 ががんで亡くなってい歳以上では2人に1人 なっている。特に、 の中でがんで亡くなる に1人はがんで亡く 人は約35万人で、3人 人が死亡しており、 として、小・中・高今後のがん対策の一 が入っている。がんはれる遺伝子(DNA) には核があり、その中 0) このDNAが突然変異 に細胞の設計図といわ る。 気である。 を起こして発症する病 細胞からできてい メカニズムと特性 八間の体は約60兆 つひとつの細胞

③がん細胞の増殖の仕

がん細胞はゆっくり 方と時間経過

0

便秘を主とする長時間あるいは過度

かし実際に多いのは高齢者だ。

増える『直腸脱』

奈緒美

を入れる、程度以上は

拡がり過ぎないようテープ

いきみ・腹圧の上昇が引き金に

なっていることが多い。加えて、

骨

高齢化!

に長所短所がある。 という手術法であるが、

いく可能

盤底を支える組織の弱体化を伴うこ

経産婦や高齢者に多いので

部の例外を除き遺伝は

筋膜などの組織が弱い・形態異常な ていない・骨盤底部を支える筋肉や

どが考えられており、

子供や若年者

とも多い。

から直腸を縫い縮めて、肛門があるとも多い。よく行われるのは、肛門

にも見られる。

しない。

からである。

がんは

増えるのは、遺伝子

長生きするとがんが

たというパターンが多い。

この病気の患者に共通しているの

んどの場合伴わない。の症状があらわれるが、痛みはほとする、出血の回数や量が増えるなど

肛門括約筋が緩み、機能障害を

(DNA) の突然変異

すると、殺してしまう。 分の細胞でないと判断 を見極める。そして自

腸が肛門から脱出する病気で、痔だ

『直腸脱』というものがある。

直

経過が長くなるにつれ、脱出を戻せ肛門内に戻すことができる。しかし初めは排便時だけ脱出し、簡単に

なくなる、

歩いているだけでも脱出

と思って診察にきたら直腸脱であっ

明らかに診療機会が増えている病気

肛門科の中で、

この十年くらいで

はと考え

られている。

が蓄積されるのと、免

伴っていることである。先天的要因

としては、直腸がしっかり固定され

クリニック院長

を固定する

治療は手術療法になる。開腹し腸

などの方法

法もあるが、高齢者ではお

る・出てくる腸を切除する

る手術は現実には難しいこ

疫細胞の働きが衰える

国である。わが国ではなり、世界一のがん大

なり、

に1人は、がんで亡く

(はがんになり、 3人

る。本県も同様である

(図1)。現在、

日本人

せて

「がん予防教育」

毎年およそ110万

を具体的に実施して

が死因のトップとなり 1981年から、がん

つとして、

きさになる。検査に

は、通常10年

(アジア型)

ると1ミリくらいの大 100万個まで増殖す と、分裂を重ねていき、

石肩上がりに増えてい

要で、 者がやせ細っていくの 細胞の何倍も栄養が必 殖を繰り返し、 はこのためである。 がん細胞は分裂・増 がん細胞は、塊と 進行したがん患 正常な

切である。

くことがナ

なって組織を圧迫 炎症を起こしたり である。 20年以上の時間が必要 育つに よって発見されるまで

検診は大切である。 種であるため、がんがんは細胞の老化の

のがんが増えている。 型のがんによる死亡は 原因と考えられる乳が 物性脂肪の取りすぎが となる肺がんの他、 減少している。 逆に、タバコが原因 前立腺がん、大腸 子宮体がんなど

衛生環境の改善な こうした感染症 )が多かっ どの細菌が原因の を口にするようになっ 2がんと細菌感染 どから感染する。 菌は飲み水や食べ物な て、減少した。ピロリ である。冷蔵庫が普及 クター・ピロリ菌 して新鮮で清潔な食物 感染率は国によって 胃がんは「ヘリ

肝炎ウイルスの感 合が多い。 規定される。 性を対象としてい ら高校1年生までの女 公的助成は中学1 種法に任意接種と 肝がんも大部分 市町

ルスは輸血が主な感染 原因である。肝炎 2013年から予 診で予防可能であ 今で 年かの 染が る場 して 防接 ウイ は、 る。

人で20~25%、17歳以適正な摂取比率は、成 ギーの占める割合で、 25%以下にすること。 率:総摂取エネルギー 脂肪エネルギー比率を 食塩は1日10g未満、 取を避けるための具体 的な数値目標として、 に対する脂肪エネル (脂肪エネルギー比 食塩、脂肪の過剰

社会に伴い今後も増加して 性は高く、更なる治療法の

発展・改善の待たれる疾患である。