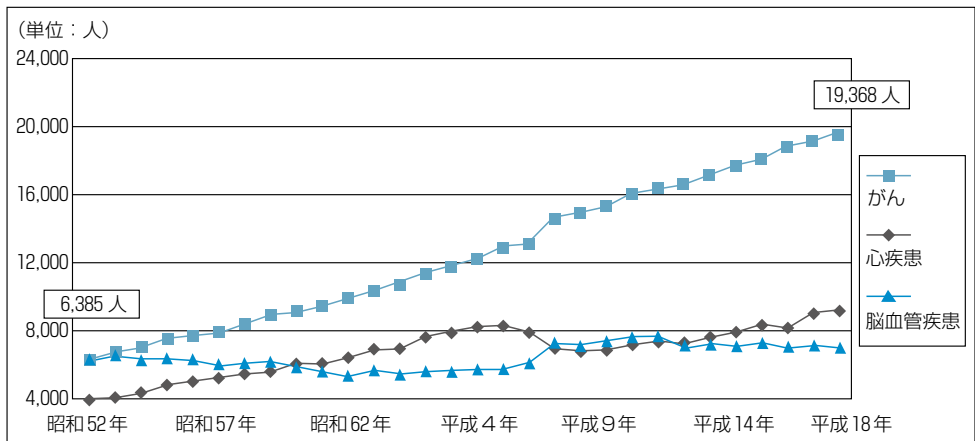


図1 【神奈川県の主要死因別死亡者数の推移】



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

| がんを防ぐための新12か条 |                    |
|---------------|--------------------|
| 1条            | たばこは吸わない           |
| 2条            | 他人のたばこの煙をできるだけ避ける  |
| 3条            | お酒はほどほどに           |
| 4条            | バランスのとれた食生活を       |
| 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            |
| 9条            | ウイルスや細菌の感染予防と治療    |
| 10条           | 定期的ながん検診を          |
| 11条           | 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 12条           | 正しいがん情報でがんを知ることから  |

（がん研究振興財団より）

## 小・中・高から始めよう がん予防教育

神奈川県衛生研究所 岡部英男所長

はじめに  
昭和56（1981）年以来、がんは日本で死因の第1位。平成22（2010）年には35万人を超える方が、がんで亡くなっている。神奈川県でもさまざまな対策が進められているが、「最も重要で基本となるものは、小・中・高校生から始める『がん予防教育』で、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。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。

人が死亡しており、その中でがんで亡くなる人は約35万人で、3人に1人はがんで亡くなっている。特に、65歳以上では2人に1人ががんで亡くなっている。今後のがん対策の一つとして、小・中・高校生と成人や高齢者、それぞれの世代に合わせた「がん予防教育」を具体的に実施していくことが大切である。

今回は、がん発症メカニズムとがん予防、がん発生と関係の深い生活習慣の改善について述べる。

(2)がん細胞を退治する免疫細胞  
最近の研究では、がん細胞は健康な人でも一日に5000個も発生しては消えていくことがわかっていく。がん細胞ができるとそのつど退治しているのが免疫細胞（リンパ球）

がん細胞は分裂・増殖を繰り返して、正常な細胞の何倍も栄養が必要で、進行したがん患者がやせ細っていくのはこのためである。また、がん細胞は、塊となつて組織を圧迫したり、炎症を起こしたりする。

がん細胞は分裂・増殖を繰り返して、正常な細胞の何倍も栄養が必要で、進行したがん患者がやせ細っていくのはこのためである。また、がん細胞は、塊となつて組織を圧迫したり、炎症を起こしたりする。

がん細胞は分裂・増殖を繰り返して、正常な細胞の何倍も栄養が必要で、進行したがん患者がやせ細っていくのはこのためである。また、がん細胞は、塊となつて組織を圧迫したり、炎症を起こしたりする。

がんと生活習慣について  
(1)食事  
塩分の多い食事は、胃の粘膜の細胞を変異しやすくする。脂肪の多い食事は、大腸の粘膜の細胞に変異を起さやすくする。食事や喫煙など生活習慣ががんを引き起こす側面がある。

(2)がん発症予防  
日常生活に気をつければ、ある程度がんを防ぐことができる。禁煙や運動、野菜中心のバランスのとれた食事は、がん予防に効果的である（表1）。

(3)がん検診  
子宮頸がんは、性交渉にともなう「ヒトパピローマウイルス」の感染が主な原因である。性交渉を始める前の女性にワクチン接種をすると、その後、ヒトパピローマウイルスに対して免疫ができていくから、感染し発症することを予防できる。子宮頸がんについて、ワクチン接種や検

(4)がん発症の原因  
がんは生活習慣病である。だが、これまで日本では、胃がん、子宮頸がん、肝臓がんなどウイルスや細菌による感染が原因となるがんが増えている。

(5)がん発症予防  
日常生活に気をつければ、ある程度がんを防ぐことができる。禁煙や運動、野菜中心のバランスのとれた食事は、がん予防に効果的である（表1）。

(6)がん発症予防  
日常生活に気をつければ、ある程度がんを防ぐことができる。禁煙や運動、野菜中心のバランスのとれた食事は、がん予防に効果的である（表1）。

(7)がん発症予防  
日常生活に気をつければ、ある程度がんを防ぐことができる。禁煙や運動、野菜中心のバランスのとれた食事は、がん予防に効果的である（表1）。

(8)がん発症予防  
日常生活に気をつければ、ある程度がんを防ぐことができる。禁煙や運動、野菜中心のバランスのとれた食事は、がん予防に効果的である（表1）。

増える『直腸脱』  
序章  
肛門科の中で、この十年くらいで明らかに診療機会が増えている病気に『直腸脱』というものがある。直腸が肛門から脱出する病気で、痔だと思つて診察にきたら直腸脱であつ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は、肛門括約筋が緩み、機能障害を伴っていることである。先天的要因としては、直腸がしっかりと固定されていない。骨盤底部を支える筋肉や筋膜などの組織が弱い・形態異常などが考えられており、子供や若年者にも見られる。

しかし実際に多いのは高齢者だ。便秘を主とする長時間あるいは過度のいきみ・腹圧の上昇が引き金になつて、骨盤底を支える組織の弱体化を伴うことから、経産婦や高齢者に多いのである。

松村 奈緒美（松島ランドマーククリニック院長）  
はと考えられている。初めは排便時だけ脱出し、簡単に肛門内に戻すことができる。しかし経過が長くなるにつれ、脱出を戻せなくなる、歩いているだけでも脱出する、出血の回数や量が増えるなどの症状があらわれるが、痛みはほとんどの場合伴わない。

治療は手術療法になる。開腹し腸を固定する・出てくる腸を切除するなどの方法もあるが、高齢者ではお腹を開ける手術は現実には難しいことも多い。よく行われるのは、肛門から直腸を縫い縮めて、肛門がある程度以上広がり過ぎないようにテープを入れる、という手術法であるが、それぞれに長所短所がある。

高齢化社会に伴い今後増加していく可能性は高く、更なる治療法の発展・改善の待たれる疾患である。