

## 癌の予防を考える

医療法人 小金井中央病院  
外科医 塩澤 幹雄

高齢化や食生活の変化により2人に1人が癌に罹患し、3人に1人が癌で死亡する時代になってきました。元気に長生きするためにも癌をよく知ることが重要です。また勉強すると「癌を予防することが、動脈硬化の予防、ひいては心筋梗塞や脳卒中の予防につながる」ことが判ります。

### <生活習慣病としての癌>

生活習慣病としては高血圧、糖尿病などがすぐに思い浮かびますが食生活・飲酒は遺伝よりも癌の発生に大きく結びついています。

よく患者さんから「うちは癌家系だから心配です」との相談を受けますが1996年アメリカのハーバード大学がん予防センターからの発表では癌死亡の原因では喫煙（30%）、食事・肥満（30%）、運動不足（5%）、飲酒（3%）であり、家系的な要因（遺伝）が考えられるのはわずか5%でした。また喫煙、食事・肥満、運動不足、飲酒の合計で68%になり、「癌の3分の2は予防できる」といわれる所以です。遺伝を心配する前にまず禁煙や食生活の改善を図ることが重要です。（図1）

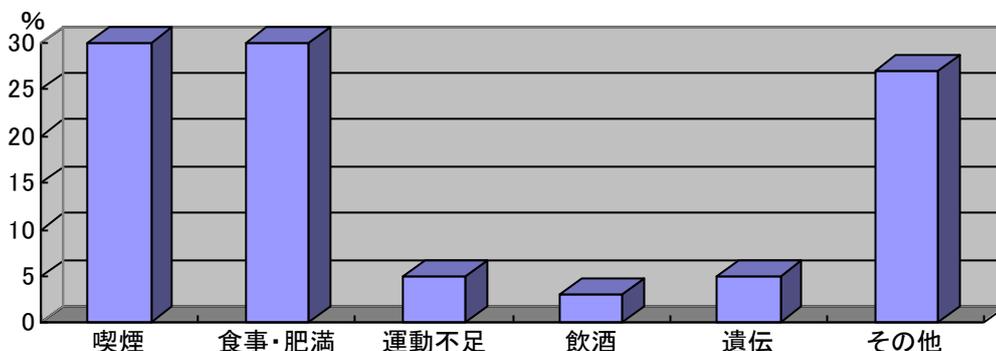


図1. 癌の原因

### <たばこと健康>

喫煙することで肺癌の危険性は22倍に上がります。食道癌、口腔癌、膵臓癌など他の癌の危険性も上げることが判っています。また心筋梗塞のリスクも2倍になり、脳出血のリスクも10倍に上げると言われています。その一方で10年程度禁煙すると吸わない人とほとんど変わらないくらいまでリスクを下げるすることができます。



## <食事・肥満と癌>

適度な運動は大腸癌を減らすことが判っている一方、肥満は大腸癌、乳癌、子宮体癌を増やします。

食生活としては発癌の原因になると考えられる動物性脂肪を控え、癌を抑制する作用がある食物繊維が多いもの・大豆・魚・ビタミンをとることが重要と思われま



国立がんセンターは「がんを防ぐための12カ条」を提唱しています。

1. バランスのとれた栄養をとる（好き嫌いや偏食をつつしむ）
2. 毎日、変化のある食生活を（同じ食品ばかり食べない）
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
4. お酒はほどほどに（強い酒や飲酒中のタバコは極力控える）
5. たばこは吸わないように（受動喫煙は危険）
6. 食べものから適量のビタミンと食物繊維を摂る（自然の食品の中からしっかりとる）
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
8. 焦げた部分はさける
9. かびの生えたものに注意  
（輸入ピーナッツやとうもろこしに要注意）
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度に運動をする（ストレスに注意）
12. 体を清潔に



どれも当たり前のことですが、徹底することは難しいですね。健康を守るのは自分自身です。頑張ってみましょう。

## ご存じですか？ロコモティブシンドローム

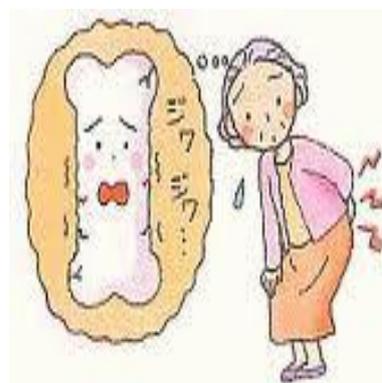
医療法人 小金井中央病院  
給食室 管理栄養士 石塚朋子

ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome) とは運動器の障害により移動能力に低下を来し要介護になってしまったり、要介護になる危険の高い状態をいいます。メタボリックシンドロームとともに、高齢化社会の日本においてロコモティブシンドロームを防ぐ事は重要な課題になって来ています。

ロコモティブシンドロームの主な症状と三大要因

1. 脊柱管狭窄による脊髄、馬尾、神経根の障害
2. 変形性関節症、関節炎による下肢の関節障害
3. 骨粗鬆症、骨粗鬆症性骨折

また、運動能力の低下を招く疾患としては、脊柱変形、下肢骨折、変形性関節症、腰部脊柱管狭窄症、脊髄障害、神経・筋疾患、各種関節炎、下肢切断、長期臥床後の運動器廃用、易転倒性があります。



高齢者の場合は、上記の障害や疾患が即要介護状態につながる可能性があります。

### インナーマッスを鍛えて予防

インナーマッスルとは、身体の内側にある筋肉のことで、関節の位置を正しくしたり、姿勢を保つ働きがあるほか反射神経にも大きな関係があります。

- 1、腸腰筋の強化
- 2、大腰筋の強化
- 3、腹横筋・多裂筋・横隔膜・骨盤底筋群の強化



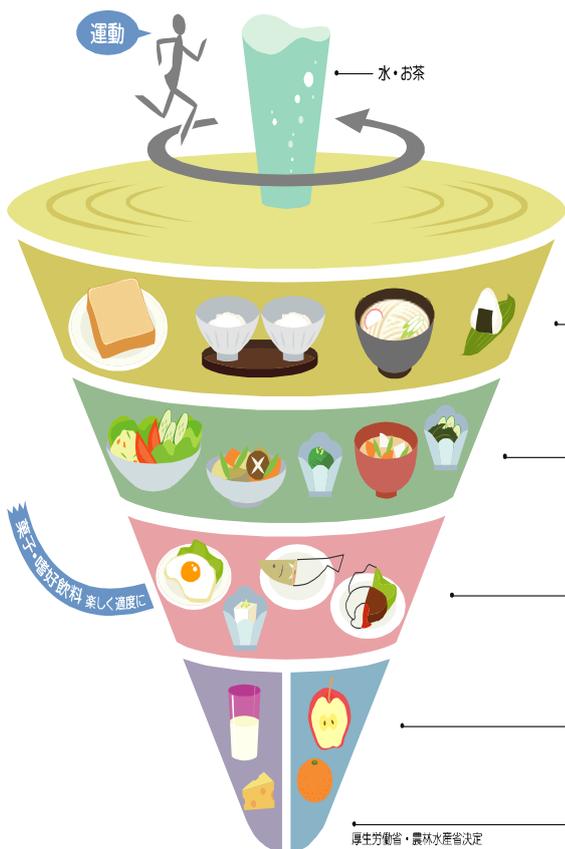
## 食べて予防

運動機能の低下をきたす疾患のなかで、食べて予防できるものといえば、骨粗鬆症です。骨粗鬆症を防ぐには、まずカルシウムを摂取すること。カルシウムの吸収を助けるビタミンDなども合わせて摂る必要がありますし、骨の形成にはマグネシウムが関係しています。

また、老化を防ぐ予防として、抗酸化作用の高い栄養素を積極的に摂取して体内の若さを保つよう心がけましょう。抗酸化作用の高い栄養素には、ビタミンEやビタミンC・ビタミンA・ポリフェノール・セレンなどがあります。

しかしこれらの栄養素や成分は、単体では十分に力を発揮することができませんので、**日頃からバランスのとれた食事**で各栄養素・成分を摂取しましょう。

老化は誰にでも訪れるものですが、少しでも遅らせることも不可能ではありません。若い頃からの生活環境や習慣によって、大きな影響を受けます。将来運動器の障害を要因とする要介護状態とならないために、今から対策をとりましょう。



参考文献

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>57</b> 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 餅(白)1枚 = コーナン2個 15つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もやしそば1杯 = スパゲッティ
<b>56</b> 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりどりのための酢の物 = 長たくあん = ほうろく汁 = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
<b>35</b> 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 煮豚 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
<b>2</b> 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 2つ分 = 牛乳瓶1本分
<b>2</b> 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = 柿1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 葡萄 1房

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

日本ロコモティブシンドローム研究会ホームページ  
厚生労働省食事バランスガイド