

癌の予防

医療法人 小金井中央病院
内科医長 宮田 なつ実
(副院長 和田 伸一 監修)

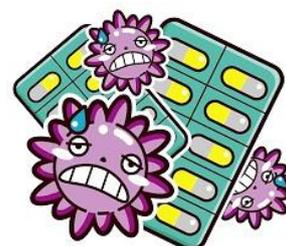
平均寿命が延びるにつれ、日本人の癌は増えています。

癌細胞というのは遺伝子のコピーミス、変異から起きるものです。細胞分裂を重ね、高齢になるほど癌になりやすくなります。実は人間の体の中では、日常的に癌細胞が生まれています。一日あたりでその数はなんと3千から5千個と言われますが、そのほとんどは健全な免疫系によって育つ前に消えてしまいます。

加齢で免疫力が落ちるのも、癌になりやすくなる原因の一つです。ストレスは免疫力を低下させますが、癌と戦う免疫系の細胞を活性化するには「笑う」ことが効果的です。

他にピロリ菌による胃癌、C型・B型肝炎による肝臓癌は、除菌や抗ウイルス治療により今後の減少が見込まれています。

その他、主な癌の原因と予防策について見て行きましょう。



喫煙

日本人の死因の第一位を占める肺癌には、喫煙によりおよそ4倍かかりやすくなります。喉頭癌のなりやすさは10倍以上、その他全身の色々な癌に関係します。予防策は、もちろん禁煙になります。



飲酒（大酒家）

日本酒に換算して1日2合以上飲む人は、飲まない人の1.4倍、3合以上飲む人は1.6倍癌になりやすくなります。特に関係が深いのは食道癌で、中でも飲むと顔が赤くなる人はアルコールによる発癌物質を分解する力（アルデヒド脱水素酵素活性）が弱く、食道癌の危険は活性の強い人の1.2倍にもなります。お酒に強くて量が飲めても顔が赤くなりやすい人、赤くなりにくくても翌日にも酒臭さが残るような人は危険で、さらに喫煙が加わると食道癌のなりやすさは最大で190倍にもなります。飲酒は適量を守りましょう。



食事

塩分の取り過ぎは胃癌、赤身の肉（週に500g以上）や加工肉の取り過ぎは大腸癌の危険を増やします。新鮮な野菜、果物を多くとりましょう。

運動

運動により大腸癌の危険は40～50%、乳癌の危険は30～40%低下し、その他の癌にもなりにくくなります。



小金井中央病院ホームページ

<http://www.koganei-chuo-hp.com>

感染性胃腸炎について

医療法人 小金井中央病院
2階病棟看護師長 藤沼 明美

感染性胃腸炎とは

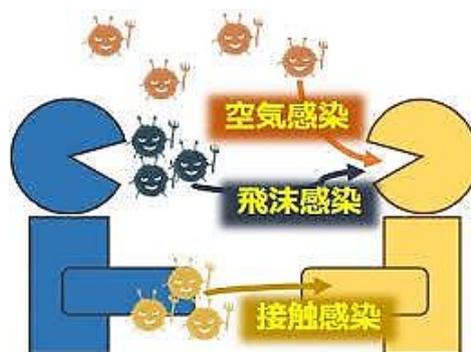
感染性胃腸炎とはウイルス、または細菌を原因とした胃腸炎を総称したものです。原因となるウイルスには「ノロウイルス」「ロタウイルス」等があります。

冬場に流行するノロウイルスによる感染性胃腸炎は感染力が強いことが特徴です。ノロウイルスに感染すると1～2日後に吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱といった症状がみられます。一般的に健康な成人は2～3日で回復しますが、乳幼児や高齢者が感染すると重症化する恐れがあります。



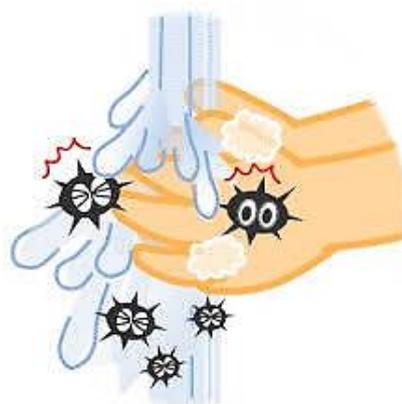
感染経路

1. 感染者の吐物を処理する際などに、手指にノロウイルスが付いてしまい、その手指を介して口に入り感染する場合。あるいは乾燥して浮遊したノロウイルスを吸い込んで感染する場合。
2. 感染者が調理時に食べ物にノロウイルスを付け、その食べ物を食べて別の人が感染する場合。
3. ウイルスを蓄積した二枚貝等を生、または十分に加熱せずに食べて感染する場合。



予防策

1. 石けんと流水で手を洗う
トイレの後、食事前、調理の前後、おむつ交換の後、吐物等を片付け後は必ず手を洗いましょう。嘔吐、下痢の症状がある場合はタオルの共有は避けましょう。
2. 吐物や下痢便等には直接触らない
 - ・使い捨ての手袋とマスクを使用するようにしましょう。
 - ・吐物の処理時と、その後は窓を開けて換気しましょう。
 - ・吐物はペーパータオルやティッシュペーパー等で静かに拭き取りましょう。
 - ・拭き取ったものやおむつ等はビニール袋に入れ、密閉して捨てましょう。
 - ・拭き取った後は塩素系漂白剤等で浸すように広めに消毒しましょう。
3. 洗濯は別に行う
吐物や下痢便等で汚れた衣服は塩素系漂白剤で消毒し、別に洗濯しましょう。
4. 入浴は最後に
下痢等の症状がある場合には入浴は最後にしましょう。



マスク →使用後は全て廃棄・消毒
手袋
エプロン



治療

ウイルスを原因とした感染性胃腸炎への特別な治療法はなく、通常、対症療法が行われます。下痢や嘔吐等が続く間は水分と栄養の補給を十分に行いましょう。乳幼児や高齢者は注意が必要です。症状がひどい場合は早めに医療機関を受診して下さい。

