10月10日奈良新聞

10月10日は「奈良県がんと向き合う日」

奈良県の死亡率は4位に改善
減少率 全国一！

きょう10月10日は「奈良県がんと向き合う日」。奈良県では、「がん検診を受けよう！」奈良県民会議（荒井正吾会長、参加129団体）の活動など、がんによる死亡率の減少を目指し、がんやがん検診に関する正しい知識の普及や理解の促進等を通じて検診の受診率向上の取り組みを進めている。その取り組みを会長である県知事に、また医学的根拠に基づいた、がんにならない生活習慣についてを専門家に紹介いただく。

がん検診で早期発見・治療

奈良県知事
荒井　正吾

日本人の2人に1人はがんにかかります。高齢化社会を迎えた今、健康寿命の延伸のためには、がん対策は奈良県の重要な施策です。

奈良県では「奈良県がん対策推進計画」において、「がんで亡くならない県、日本一」を目指し、さまざまな取り組みを進めています。

なかでも、設立9年目を迎えた「がん検診を受けよう！」奈良県民会議においては、経済労働団体、医療機関、患者団体、市町村、そして、奈良県議会がん対策推進議員連盟など、129団体に参画いただき、身近な地域での、がん検診の普及啓発に取り組んでいただいているところです。

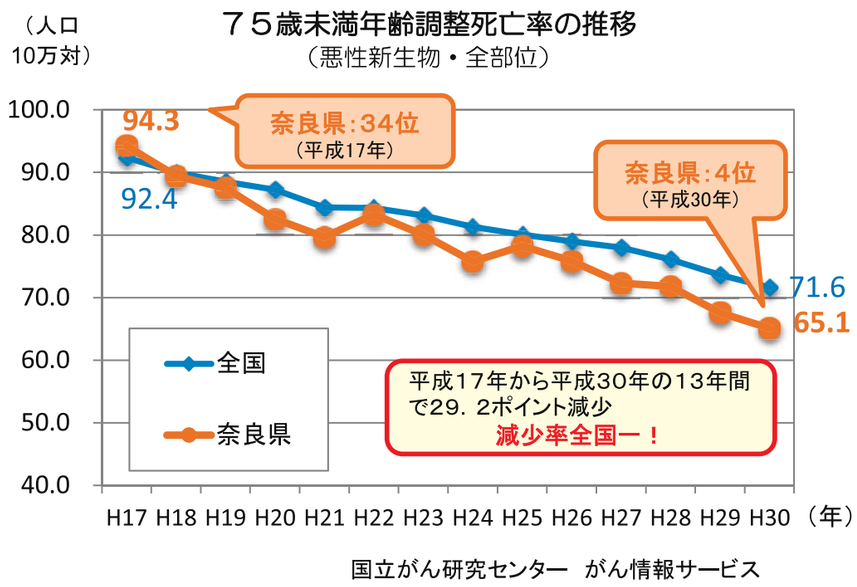
特に、奈良県がん対策推進条例において定めた、10月10日の「奈良県がんと向き合う日」では、毎年、会員団体が一堂に会した街頭啓発などを通し、がん検診による早期発見、そして早期治療の重要性を広く県民に周知してきました。

その心強く、地道な地域活動のおかげで奈良県のがんの死亡率は大幅に改善し、平成17年の全国34位から、30年には全国4位となり、その13年間の減少率は全国一となりました〈左上グラフ参照〉。

県では、がん関連のデータを分析し、がん医療の見える化に取り組んでおり、その中で改めて「がんは早期発見すれば治る病気であり、そのためには、がん検診が重要」ということ、また、「生活習慣を心がけることでがんは予防できること」もわかってきました。

10月10日の今日、家族みなさんで、がんについて考えてみませんか。

「がん検診を受けよう！」 奈良県民会議



国立がん研究センター　がん情報サービス

奈良県民会議の取り組み

①情報発信や検診受診呼び掛け
②検診受診促進への環境づくり
③市町村と職域の協働推進

「がん検診を受けよう！」奈良県民会議取り組み方針は、①がん検診に関する情報発信・受診勧奨、②検診受診促進に向けた環境づくり、③市町村と職域との協働を推進することーで、さらなるがん検診受診率向上を図ることを目標としている。

この3項目は、歯車のように相互に関連しており、がん検診に関する情報発信・受診勧奨については、近所や家族、友人への受診呼び掛け▽受診促進に向けた環境づくりについては、地域、家庭での子どもの世話や介護などの協力による被扶養者がが検診を受けやすい環境づくり▽市町村と職域との協働の推進についても、近所や家族、友人への受診呼び掛け、地域、家庭での子どもの世話や介護などの協力による被扶養者がが検診を受けやすい環境づくりを全会員への取り組み方針としている。

がんにならないために　～こんな生活習慣に気をつけよう～

「生活習慣」心がけて
6項目に配慮し予防を

国立がん研究センター
社会と健康研究センター
予防研究部 部長
井上　真奈美

最新科学的根拠でがん予防法を提示

私たちは、日本人にとって最適ながん予防法を最新の科学的根拠に基づいて提示することを目的とした研究を行っています。そのために、専門家チームを結成して、日本人にとって主要ながんの要因を継続的に評価しています。既存の研究が不足している場合には、国内外の研究者と協力して戦略的に解析を行うこともあります。さらに、がんの要因を予防すると防ぐことのできるがんの度合いを推計することにより、がん予防対策の優先順位決めに役立てることもあります。これらの研究を基に、日本人にとって最適ながん予防法の提言につなげています。

がんになるリスクを減らすために

日本人のがんになるリスク要因に関わる項目として、「喫煙」「飲酒」「食事」「身体活動」「体型」「感染」の6つがあげられます。これらを改善することで、将来がんになるリスクを下げることが可能です。

このうち「感染」以外は、主に日頃の生活習慣に関わるものです。これから、リスク要因に関わる項目ごとに、どのがんに影響があるか、改善のポイント、改善で期待される効果などを紹介します。

喫煙

本人の喫煙は食道、肺、胃、膵（すい）、子宮頚（けい）、肝、頭頚部、膀胱（ぼうこう）のがんのリスクを確実に増加させ、急性骨髄性白血病のリスクをほぼ確実に増加させます。また大腸がんや乳がんでもリスク増加の可能性があるとされています。一方、受動喫煙でも肺がんのリスクは確実に増加し、乳がんリスクも増加する可能性があります。

本人の喫煙と受動喫煙を防ぐことにより、男性で約30％、女性で約5％のがんの罹患は予防できると推計されています。喫煙には何本までではいいというような安全ラインが存在しません。たばこを吸っている人は禁煙をし、吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。

飲酒

飲酒により確実にリスクの増加するがんは肝がん、大腸がん、食道がんです。がん罹患全体のうち、男性9％、女性2・5％は飲酒に起因していると推計されています。男女共に喫煙・感染に次いで寄与の高い要因です。

がんの場合は、飲めば飲むほどリスクが増加しますので、がん予防のためには「飲まない」のが、世界のがん予防の共通の推奨になっています。一方、適量の飲酒は心筋梗塞や脳梗塞を予防する効果のあることが知られています。このため、疾患横断的に予防する観点から、飲むなら節度のある飲酒をし、飲む場合はアルコール換算で1日あたり約23㌘程度（例えば日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本まで、など）にとどめることを推奨しています。なお、お酒に弱い人の方が強い人より、また女性の方が男性より体質的に飲酒の影響を受けやすいことがわかっています。飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにし、体質や性別を考慮しながら適切に節度のある飲酒をすることが重要です。

食事

塩蔵食品が胃がんのリスクを増加させることはほぼ確実とされています。また日本人では野菜・果物の摂取不足と食道がんとの関連がほぼ確実です。その他、食物繊維摂取不足や赤肉・加工肉の摂取過多は大腸がんのリスクを増加させる可能性があります。さらに熱い飲食物の摂取により食道がんのリスクが増加するという報告が数多くあります。

日本人のがんの予防に有効な食事としては、塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にすること、野菜・果物の摂取不足にならないこと、飲食物を熱い状態でとらないこと、全体的には偏らずバランス良くとることが重要です。

身体活動

仕事や運動などで、身体活動量が高い人ほどがんになるリスクが低い、という報告があります。また、身体活動量が高いとがんのみならず心疾患の死亡のリスクも低くなることが示されています。

がん予防のためには日常生活を活動的にしましょう。厚生労働省の「健康づくりのための運動指針2013」の目標が参考になります。18歳～64歳では歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう。65歳以上では、強度を問わず、身体活動を毎日40分行うことが目安です。

体型

日本人では、肥満により閉経後乳がんのリスクが確実に増加、大腸がんおよび肝がんのリスクがほぼ確実に増加し、また、がん全体では、男性のやせ、女性では肥満においてリスクが増加する可能性があります。中高年期男性ではBMIは21～27、中高年期女性では21～25の範囲内になるように体重を管理しましょう。

感染

日本人のがんにとって、特に関連の深い感染症はヘリコバクター・ピロリ菌と胃がん、B型肝炎ウイルス及びC型肝炎ウイルスと肝がん、ヒトパピローマウイルスと子宮頚がん、ヒトT細胞白血病ウイルスI型と成人T細胞白血病・リンパ腫です。日本では、感染のがん全体に起因する割合が男女で約20％を占めており、感染は喫煙と並ぶ日本人の主要ながんの原因です。

B型肝炎およびC型肝炎ウイルスに既に感染している人に対しては、薬を用いた抗ウイルス療法などによりがんに至るのを防ぐことができます。地域の保健所や医療機関などで一度は感染検査を受けることが重要です。また、ヘリコバクター・ピロリ菌は、高齢者では7～8割感染していますが、20歳未満では10％以下の感染率です。機会があればピロリ菌感染検査をうけ、感染している場合には、定期的に胃がん検診を受け、胃がんの関係の深い生活習慣を避けるようにすることが重要です。

個人の体質で多様な予防戦略

食品でがん予防によいという研究結果がでても、その栄養素をサプリメントでとればいいというわけではありませんし、多くとるほど効果が上がるというわけでもありません。

また、欧米の研究だけに基づく情報の場合、日本人であてはまるとは限りません。さらに、例えば、肥満に関連するがんや糖尿病を予防するにはやせればやせるほど効果的ですが、やせ過ぎてその他の部位のがんや感染症のリスクが高くなるというように、特定のがんを予防するための生活習慣が、必ずしも健康的とはいえません。最後に、ある人にとって最適な予防法は、常に同じというわけではありません。がん予防のための予防戦略は、ひとりひとりの体質、生活習慣やライフステージなど、さまざまな条件との兼ね合いの中で考えて行く必要があります。

～ がんにならないために ～

リスクが上がる要因

肺がん	胃がん	大腸がん
● 喫煙（受動喫煙含む）	● 喫煙	● 飲酒
	● 感染（ピロリ菌）	● 肥満
	● 塩分摂取	● 運動不足
	● 野菜不足	● 喫煙

● 確実　● ほぼ確実　● 可能性あり

これらを実践することでがんになるリスクが低くなります

飲み過ぎない　たばこを吸わない　バランスの良い食事　身体を動かす　太りすぎない

どのがんにおいてもリスク要因にたばこがはいっています。
がんにならないためにまずは禁煙を！

別紙6－2