

生活習慣からみたがん予防

日時 平成27年9月13日(日) 13:30~16:00

場所 倉吉交流プラザ 2階視聴覚ホール

13:30 開会

あいさつ 鳥取県立厚生病院 院長 井藤久雄

13:35 講演

1 たばことがん

演者:吹野俊介(厚生病院 中央手術センター長)

(休憩)

14:40 講演

2 台所でできるがん予防

演者:井藤久雄(厚生病院 院長)

(意見交換)

16:00 閉会

主催 鳥取県立厚生病院

共催 倉吉市教育委員会

後援 鳥取県健康対策協議会 (公社)鳥取県医師会 (公社)鳥取県中部医師会
(一社)鳥取県診療放射線技師会 (一社)鳥取県臨床検査技師会
鳥取県細胞検査士会 (一社)鳥取県薬剤師会 (公社)鳥取県看護協会
倉吉市 三朝町 湯梨浜町 琴浦町 北栄町 (公財)鳥取県保健事業団
(株)新日本海新聞社

●講演の概要 outline

1 たばことがん

吹野俊介 (鳥取県立厚生病院 中央手術センター長)

【略歴】

1979年 鳥取大学医学部卒業、鳥取大学第二外科入局

2003年 鳥取県立厚生病院外科部長

2010年 現職(中央手術センター長兼外科部長)

【専門分野等】

日本外科学会、日本胸部外科学会、日本呼吸器外科学会、各指導医・専門医

【講演概要】

タバコは、すぐには健康被害を感じないこともあり、世界中で最も広く使用されてきました(アルコールとともに)。しかし、タバコががんの発生と関連が深いことは、今や皆様はよくご存じのことと思います。

がんの発生はタバコを吸うことのみで起こるわけではありません。大気汚染、偏った食事、運動不足、そして運命にあらがえない遺伝子などががんの発生のかな要因です。しかし、単一で最も大きな予防因子はタバコです。これは科学的、疫学的にも証明されています。

喫煙によるがんで年間9万人以上の方が死亡しています。交通事故は年間7千人の死亡です。いかにタバコの害が大きいかを示しております。特に男性は喫煙者が多いので、がんによる死亡は男性が女性の4倍多いですが、禁煙すれば男性のがんによる死亡は3分の1に減少すると推測されています。

タバコはほぼすべてのがんの発生に関与しており、特に喉頭がん、肺がんは顕著でこれらのがんでは80%~97%の死亡に関与しています。胃がんや大腸がんも口腔内に残ったタバコの有害物質と唾液と食べ物が混ざり合って流れ落ちて、消化管のがんの発生に関与します。

喫煙者は胃がん・大腸がんでも約1.5倍の死亡率の上昇です。

さらに、タバコが悪いのは、受動喫煙で周りの人の発がんを促します。喫煙者はこのことにあまり気づいていません。

これだけ悪名高くなったタバコですが、ニコチン依存症という言葉があるように、なかなか禁煙ができません。喫煙者本人と家族、周囲の同僚のために禁煙が必要です。

厚生病院では、毎火曜日に禁煙外来を行っています。内服薬などによる禁煙の支援をしております。

いい息をして、いい生き方をしましょう。

2 台所できるがん予防

井藤久雄（鳥取県立厚生病院 院長）

【略歴】

1974年 広島大学医学部卒業、西ドイツハノーバー医科大学・病理学研究所助手
1977年 広島大学医学部附属病院第二外科
1992年 鳥取大学医学部教授(第一病理)
2003年 鳥取大学医学部長(併任)
2013年 鳥取県立厚生病院 現職、倉吉総合看護専門学校長、鳥取大学名誉教授、特任教授

【専門分野等】

病理専門医、細胞診指導医、病理専門医研修指導医、腎移植認定医

【講演概要】

我が国で、がんが死因の第一位になったのは1981年であり、現在では2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しています。国立がん研究センターの予測では2015年のがん罹患数(新規癌患者数)は約98万人、死亡者数は37万人であり、2014年予測から罹患数約10万人、死亡者数約4千人増加しています。

がんは遺伝子の異常が積み重なって発生する慢性病であり、高齢化に伴って増加します。発がん物質が遺伝子異常を引き起こしますが、発がんに関与する三大因子は、1) 喫煙(約30%)、2) 食事(約30%)、3) 感染症(ウイルス、細菌)です。両親から遺伝子異常を受け継いでがんが発生するのは5%程度と考えられています。

本講演では、食事とがんの関連について述べます。内容は以下のとおりです。

1. 増加するがん(疫学)、 2. がんの特性、 3. がんの予防は可能か
4. 台所でできるがん予防、 5. 変わる栄養学の常識、 6. まとめ

がん発生に関与する食物もあれば、予防に役立つ食物もあります。

がん予防食は、生活習慣病予防食であり、長寿食でもあります。また、がんや生活習慣病に関連した栄養学の最近のトピックスを紹介します。

がんを防ぐための12ヶ条 (がん研究振興財団、2011年)

- ① たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけさける
- ③ お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品を控えめに
6. 野菜や果物は豊富に
- ⑦ 適当に運動
- ⑧ 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気づいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから