

お医者さんが 教えるガンの話その①



発ガン物質・ガン予防

黒埼町医師会 清水善夫先生

ガンが脳卒中と心臓病を抜いて日本の死因の1位になりました。広報くろさきでガンシリーズを掲載することはたいへんよいことです。町内の先生がたがそれぞれ専門の立場で連載されますので、私はガン予防についてお話をします。

ガンの研究は国、研究機関が力を入れていますが、予防知識の普及は国も自治体も不十分です。ガンは正常な人体の細胞が何かの原因でガン細胞に変わることが発生します。ガン発生の仕組みはよくわかっていませんが、正常細胞をガン細胞に変化させる引きがねの役をするものがあります。これを発ガンの危険因子、または発ガン物質といいます。

- 発ガン物質は――
- ①煙草…最も大きな危険因子であり発ガン物質です。
 - ②かびた食品…例えばかびの生えたピーナッツ。
 - ③わらび、ぜんまい、ふきのとうなどあくのある山菜のあくの中に発ガン物質があります。
 - ④野菜の漬物の中の硝酸と魚介加工品の中に多いアミンを食べ合わせるとニトロソアミンという発ガン物質が体内にできるので注意したい。
 - ⑤魚の干物などに多く含まれる過酸化脂質は発ガン性があるとされ食べすぎないこと。
 - ⑥焼魚や焼肉のこげた部分にも発ガン物質が含まれている。
 - ⑦特殊なウイルス、例えばB型肝炎ウイルスから肝臓ガンが、また、ある種のウイルスから白血病を起こします。
 - ⑧放射線の浴びすぎから白血病になります。
 - ⑨皮膚や粘膜のただれがいつまでも治らないとそこから発生。
- これらから次の12か条が作られました。参考にしてガン予防の正しい理解とその応用が普及されることを願います。

- ①偏食をしない
- ②同じ食品を繰り返し食べない
- ③食べ過ぎない
- ④深酒をしない
- ⑤喫煙を少なくする(煙草は肺ガンだけでなくほかの臓器のガン発生の大きな危険因子です)
- ⑥適量のビタミンと繊維質をとる(黄緑色野菜にはガン発生を防止するビタミンA、C、Eが含まれています)
- ⑦塩辛いもの、熱いもの、注意
- ⑧ひどくこげたところは食べない
- ⑨かびが生えたものは食べない
- ⑩過度に日光に当たらない(紫外線は変異原性があります)
- ⑪過労をさける
- ⑫体を清潔に保つ(ふろやシャワーで体を清潔にすることは子宮頸ガンを防ぐ)

ガンの発生には多くの因子がからみあっているので、その発生を100%完全に抑制することはできません。そのため早期発見と早期治療が重要です。定期的に健康診断を受けたり、集団検診を受けることが、自分の健康は自分で責任をもって維持する一つの方法だと思います。

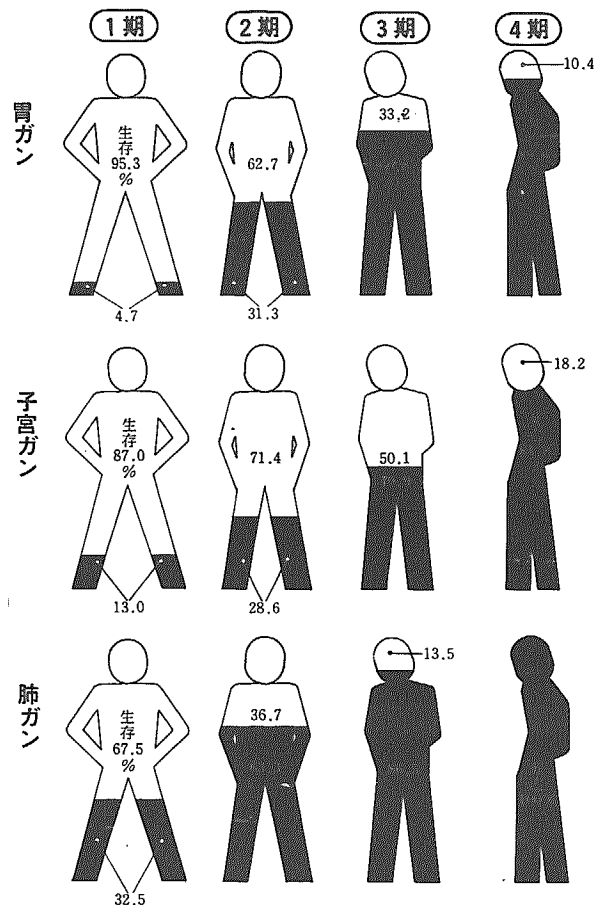
(この連載は黒埼町医師会の協力で今後も続きます)

婦人検診日程 (5月10日、17日) 検診料金 400円

月・日	曜	会場	対象地区	受付時間
5月10日	土	黒埼町公民館(役場脇)	山田校区、大野町部、立仏校区、板井校区	午前 9:00 ~10:30
17日	土	黒埼町公民館(役場脇)	黒鳥校区、木場校区、金巻野全域、鳥原新田小平方地区、鳥原全域(本村、川原、蓮方、大明)	午前 9:00 ~10:30

※検診前日は必ず体を清潔にしておいてください。

ガン生存率 (ガン研究振興会) グラフ 3

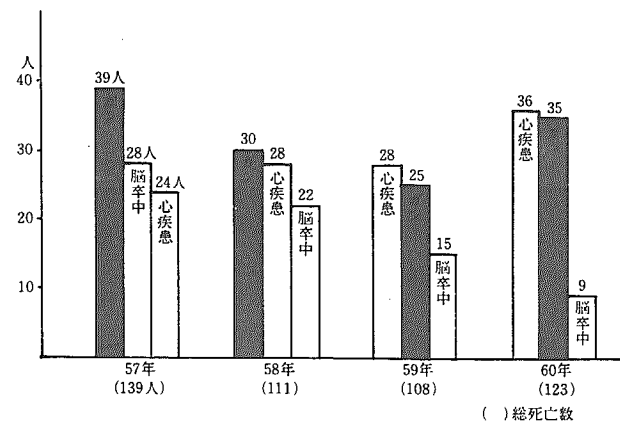


胃部検診日程 (5月7日~14日) 検診料金 500円

月・日	曜	会場	対象地区	受付時間
5月7日	水	立仏公民館	立仏地区、山田地区	午前 8:00 ~10:00
7日	水	北部地区公民館	寺地地区、下山田地区	午前 8:30 ~10:00
8日	木	黒埼町公民館	大野校区全域	午前 8:00 ~10:00
13日	火	柳作公民館	善久、柳作、焼酎団地	午前 8:00 ~10:00
13日	火	黒鳥公民館	黒鳥校区	午前 8:00 ~10:00
14日	水	板井公民館	板井校区	午前 8:00 ~10:00
14日	水	木場公民館	木場校区	午前 8:00 ~10:00

※検診当日は朝食をとらず、お茶、タバコも一切口の中に入れないで下さい。上記検診のお申し込みはいずれも当日会場です。受診される人で昭和62年3月31日をもって満70歳になる人は検診料金が無料です。受付にお申し出ください。

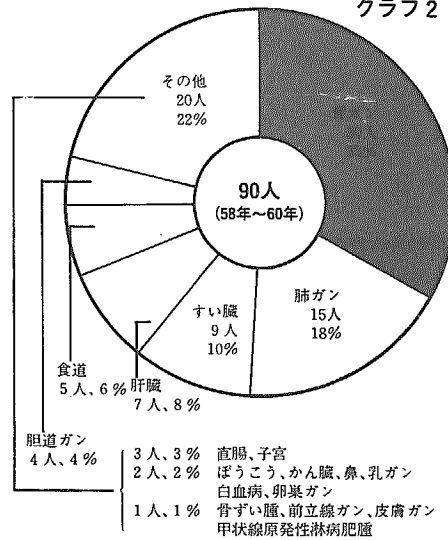
黒埼町の3大死因 (57年~60年) グラフ1



ガン死亡の年齢別

年齢	計	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代
計	60	2	1	11	17	19	9	1
%	100	3.3	1.7	18.3	28.3	31.7	15.0	1.7
59	25	0	0	3	6	11	5	0
60	35	2	1	8	11	8	4	1

ガン死亡の部位別 (58、59、60年の合計) グラフ2



5月に婦人、胃部検診を実施
 がんて亡くなる人は全国で18万2000人(昭和59年)。56年から脳卒中を抜いて死亡原因の第1位です。それまでもがんは死因の第2位を占めていました(28年~55年)。黒埼町でもグラフ1のとおり、57年、58年が第1位、59年、60年が第2位です。心疾患や脳卒中でも第2死因がガンという人がいます。年齢別では、表1のとおりガンで亡くなる人のうち過半数が69歳以下です。部位別ではグラフ2のとおり、胃ガンと肺ガンが50%を占めています。

早期発見なら生存

町では今年度から成人病対策のうちでも、特にガン対策に力を入れることにしました。

ガン危険信号9か条

- ①胃：ぐあいが悪い、食欲がない。好みが変わった。
 - ②子宮：おりものや不正出血がないか。
 - ③乳房：シコリがないか。
 - ④食道：飲みこむときつかえことはないか。
 - ⑤大腸、直腸：便に血や粘液が混じったりしないか。
 - ⑥肺：せきが続きたり、たんに血が混じったりしないか。
 - ⑦喉頭：声がかすれにくい。
 - ⑧舌、皮膚：治りにくい潰瘍はないか。
 - ⑨腎臓、ぼうこう、前立腺：尿の出が悪かったり、血が混じったりしないか。
- 今月号から「シリーズ・健康」と題して、健康問題を取り上げていきます。

ははは、もう見つかっちゃったか。

designed by Takizawa