

聞いてなるほど! いきいきライフ



骨と筋肉を鍛えましょう

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の第4回講座がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。同講座で講師を務めたSBS静岡健康増進センターの遠山和成所長の講演内容を紹介する。
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

全5回シリーズ 第4回・上

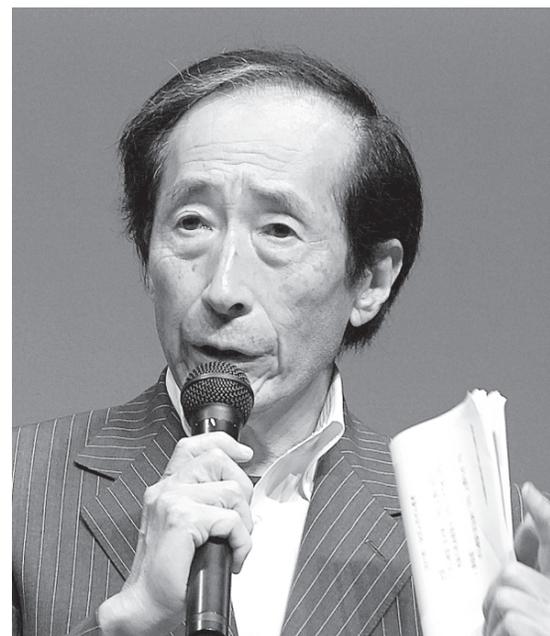
公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
☎ 054 (282) 1109
URL <http://sbs-smc.or.jp>

誰もができるがん予防の本当の物語

【主催】公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市、「新老人の会」富士山支部

遠山 和成氏 SBS 静岡健康増進センター 所長



とおやま・かずしげ

県立静岡高校、京都大学医学部卒。静岡県立総合病院外科医長、副院長を歴任し、2006年より現職。検診マンモグラフィ読影認定医、日本医師会認定産業医の資格を有し、静岡新聞放送グループの産業医も務める。SBS 静岡健康増進センターでは内科診察、乳がん検診を担当。総合病院での臨床経験から健康診断の重要性を感じ、がん検診受診率50%を目指し、地域や企業への講演活動などに取り組む。

検診と生活改善で、がんを防ぐ

がんへの正しい知識を身に付けよう

少し前までは、がんは「遺伝でなる病気」と思われていました。親がなったから子になる。だから、うつしてはいけなとか、なったら運命だという人もたくさんいました。しかし、この考え方の大部分は間違いで、がんは遺伝によってなるものではありません。

がんは予防ができるのか、できないのか。これまでアメリカをはじめ世界で研究が行われてきましたが、最近では、予防がある程度可能だという結論が出ています。がん予防には二段階あり、一次予防はがんにかからないために何をやるかということ、二次予防はがんになっても早期発見、早期治療でがんを打ち勝つことをいいます。今日はこういったお話をしてみようと思っています。

日本が統計を取り始めた昭和22年ごろから、がんによる死亡率は毎年着実に増えていて、現在は日本人の2人に1人ががんになって、3人に1人ががんで亡くなる時代です。では、高齢になってもがんにならず、元気であるために何を心掛ければいいのか。皆さん、もうご存知だと思いますが、がん検診と生活習慣病予防です。がん検診の話をする、静岡の人は少しおっとりして過ぎていてではないかと思うほど、静岡県のがん検診の受診率は全国の中でも非常に低いというデータがあり

ます。がんが見つかった経緯を調べてみると、ほかの病気で病院にかかっていて何らかの症状が出て調べたところ、がんが見つかるケースが50%以上です。症状が出た時は、既に進行している場合も多いものです。ですから、自治体の無料クーポン券を捨てることなく、症状が出る前に有効に活用してもらいたいと思います。また、近年、女性のがんの罹患率が急速に増加しているというデータもあります。

ですから、男性も女性もきちんと検診を受けてください。肺がんに関わる因子は一番がたばこと言われていますが、そのほかに、アスベストなどの化学物質が影響していると言われています。二番目に多いのがウイルスや細菌、寄生虫です。日本では、まだ少ないですが、これが今、世界中で増えています。なぜかという、今まで人があまり行かなかった地域に人間が入っていき、感染を起こして

その後、がんに移移するからです。ウイルスの中で、日本で多いのは、B型やC型肝炎です。この病気が怖いのが、肝炎の症状が治ったといわれていても、70代、80代になって発がんする場合があります。これを「de novo 肝がん」といいますが、de novo とは「新しい」という意味で、100%ウイルスが死んでいなくて、残っていたわずかに0.1%のウイルスから発がんするというケースが今、日本ではとても増えているのです。

医学の進歩で、がんも変化します。たとえば、肺がんのへん平上皮がんは、昭和50年頃は、肺がんの中でも50%を超え、治りにくいと言われてきました。それが、20年経つと、へん平上皮がんは減って、腺がんが増えてきました。腺がんが増えてきました。腺がんはへん平上皮がんより、大人しいタイプで、治る人が増えてきました。今は腺がんが80%を占めており、治るがんになってきました。

長年の飲酒が原因の肝がんも80歳頃に一挙に増えることが最近のデータでいわれています。それから、EBウイルスやピロリ菌。これらも若いときに見つけて、早く退治し、がんの発症を減らすことが大切です。ですから、定期的な検診が大事なのです。

日々解明されるがんのリスク因子

胃がんは、胃がんが非常に増えている一方で、予防の話では、コーヒが胃がんに良いというデータもありません。4杯以上飲むとリスクが0.74倍になると言われています。だから、胃がんに関しては食事の内容が、がんを増やすことにも、予防することにもなりません。

このように肺がん一つ取っても、昔の常識は通用しません。また、これから増えるだろうといわれるがんが、食道腺がんです。食道腺がんは肥満と関係していて、特に肥満の男性に増えています。原因は胃液の逆流で、お酒を飲む人に多いとされています。お酒を飲んで、ゴロゴロと横になるのは良くありません。「寝るより座れ、座るより立て、立つより歩け」。これを心掛けましょう。

胃がんも近年、リスク因子がわかってきました。まず一つは塩分の多い食事です。加工肉などの食べ過ぎにも気を付けましょう。それから、やはりピロリ菌を退治すること。ピロリ菌が陰性の胃がんは、胃がん全体の0.66%と言われます。

ピロリ菌による胃がんが非常に増えている一方で、予防の話では、コーヒが胃がんに良いというデータもありません。4杯以上飲むとリスクが0.74倍になると言われています。だから、胃がんに関しては食事の内容が、がんを増やすことにも、予防することにもなりません。

それから、日本人にとって一番怖いのは大腸がんです。一度でも人間ドックの検便で便潜血にプラスが出たら、病気を早く見つけるチャンスだと思って早めに大腸検査を受けてください。命を賭かける対象にするべきではありません。乳がんのリスク因子もわかってきました。肥満やたばこ、赤身肉の大量摂取、お酒の飲み過ぎなどがリスクに上げられますが、最近、閉経前の女性を持つホルモン受容体が、

乳がん発生率を高めることがわかってきました。これを今、何とか減らそうと研究が進められています。

適度な食事や運動でがんリスクを減らす

一方、リスクを減らすには、やはり運動です。運動習慣を持つと、がんになる率が、どのがんに関しても、ほとんど35%減ります。競技スポーツなど激しい運動で発生率は0.48倍に下がることがわかっています。また、健康診断や人間ドックで多くの人が気にしているHDLコレステロール(善玉コレステロール)の数値が高いほど、がん予防にいいとされています。この数値を増やすには禁煙と運動以外ありません。ですから、のんびりしている時間があつたら体を動かしてください。

ただ、肥満はがんのリスクだといいますが、痩せ過ぎもけつして良くありません。がん細胞と闘う最低限の体力が備わっていないければ意味がないことも忘れてはいけません。

今日はがん予防の話をしました。今日が、がん治療の研究はまだ全部は解明されていません。だから、やっぱり遺伝が原因だったという結論が、もしかしたら将来、出るかもしれない。それくらい医学の将来は未知数です。

最近では、乳がんの発症率を低下させることがほぼ確実にされる薬物が見つかりそう。だという研究も始められているとのこと。このほか、現状でも予防が可能ながんは多数あります。正しい生活習慣と定期的ながん検診で、がんには負けないで健康に年を取りたいものです。



今の古希は、「石を投げれば古希ビトに当たる」と言われるくらい珍しくありませんが、古希過ぎKTの、後の登場者は誰だろう? 辻本真友みと三人姉妹、それもAKBヘビーローテーションの曲に乗り乗り、次々と壇上に登場となりました。思い起こせば今年の講演会もそうでした。過去6年余の公開講座の中で、辻本一家の手足が動き踊り、踊るあの時の時間にして20分間の楽しかったこと。汗をかき、声を出す。皆の動きを見た私は「健康は1に運動、2に食事」を実感しました。人類誕生後700万年、飢えと闘い、獲物を捕らえて生き延びたのは、このうちの699万年、この時間ヒトビトは歩いて歩いて歩きまくり、走って走って走りまくり、生命維持を図ることに成功したのです。体を動かすは本能、本能に逆らって動かないのは煩惱であり、健康になれるわけなし。ヘビーローテーションが何回も繰り返されました。一番恐れたのは、動き過ぎて興奮に負け、倒れる人が出るのでは!! 老いも若きも動きに動き、本能に委ねた20分。皆、心も体も健康になりました。めでたし、めでたしで終わり。