

生活習慣の改善でがんを予防



尾田胃腸内科・内科 院長・医学博士
尾田 恭氏

おだ・やすし 1987年熊本大学医学部卒業。国立がんセンター中央病院、同東病院を経て、1997年熊本地域医療センター内視鏡部医長。2002年服部胃腸科副院長、2005年同院長。2009年9月尾田胃腸内科・内科を開業。2007年から熊本大学医学部消化器内科非常勤講師も務める。

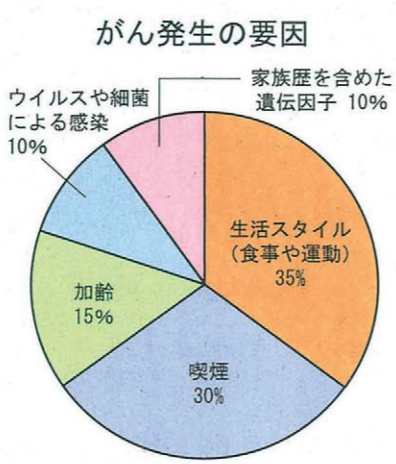
日本人の死因で第1位はがん。がんは生活習慣病の一つとも言われており、死亡者は年々増加の一途をたどっています。“医学的に正しいがんの予防法”について、尾田胃腸内科・内科の尾田恭先生に聞きました。

適切な食事と運動でがんのリスクを軽減

国立がんセンターの統計によると、がんは1981年から日本人の死因の第1位、この30年間で死亡者が3倍も増加し、最近では総死亡の約3割を占めています。胃がん、肝臓がんは減少傾向にありますが、乳がん、大腸がん、肺がん、前立腺がんが急増しています。

がんは遺伝子の異常によって発生し進展する細胞の病気で、生活の習慣や環境などが深く関係する生活習慣病の一つと言われています。がん発生の要因を単純化すると、円グラフのように、生活スタイル（食事や運動）の影響が35%、たばこが30%、その他、加齢が15%、ウイルスや細菌による感染が10%、家族歴を含めた遺伝因子が10%、と考えられます。

この中で私たちが、がん予防に取り組めることは、生活スタイルの改善と禁煙



※グラフは米国人のデータを基にした推定値
参考文献/DollとPetoの科学論文（1981年）
Harvard Center for Cancer Prevention: Harvard Report on Cancer Prevention, Volume 1（1996年）など

です。特にたばこは、すべてのがん予防効果を台無しにします。それに、自分は吸わなくても受動喫煙で、がんが発生する危険性もあります。喫煙者に限っては、飲酒の量が増すほど、がんになりやすくなります。加齢については、50歳代からがんの発症率がどんどん増える傾向があり、50歳以降を「がん年齢」と言うことがあります。ですから、運動は定年後から始めるのではなく、なるべく若いうちから続けるようにしてください。

毎日の積み重ね肝心

がんを予防するためには、体内でがんが発生しにくいメカニズムを働かせることが重要です。そこで、がん予防の要因として証明されていることだけを紹介します。

まず週5日、各30分以上の有酸素運動をお勧めします。肥満もがん発生に影響

します。ので、食事のカロリーを考え、適正な体重の維持を心がけてください。食事は、牛肉や豚肉などの赤肉を控え、野菜や果物を1日350g以上食べてください。もし、野菜や果物を十分食べられない場合は、100%のフレッシュジュースで補ってもいいで

しょう。ただ、がん予防効果が推測されるサプリメント（栄養補助食品）については、今の時点で、効果との関連は証明されていません。肝心なことは、毎日の積み重ねです。少しずつでも、できることから始めてはいいでしょう。次週は「生活スタイルとがん予防」について、さらに詳しく紹介します。

尾田胃腸内科・内科
院長 尾田 恭 日本消化器内視鏡学会認定指導医

●診療科目 胃腸内科・内科・内視鏡内科・内視鏡外科
●診療時間 月 火 水 木 金 土
午前8:30～午後12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後3:00～午後6:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
～午後7:00

※診察の際は、お電話でのご予約をおすすめします

●休診日 日曜日・祝日・土曜日の午後

〒860-0812 熊本市南熊本1丁目9-25 ACTY熊本2F FAX096-375-0029
TEL096-375-0028 ホームページ <http://www.oda-gi-clinic.com>