

「がん」を知り、「がん」と向き合い、「がん対策」に前向きな会社になるために。

がん対策のススメ2017

[Dr.中川のがん通信 Vol.8]



日本は、2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなる世界トップクラスのがん大国です。

がんの6割が治る今、がんを抱えながら働く人も増えています。

これから一緒に、がんについて学んでいきましょう！

ぜひ、あなたの大事なご家族や、職場のみなさんと読んでみてください。

[食事でがんを防ぐ]

食の欧米化で「欧米型がん」が増加

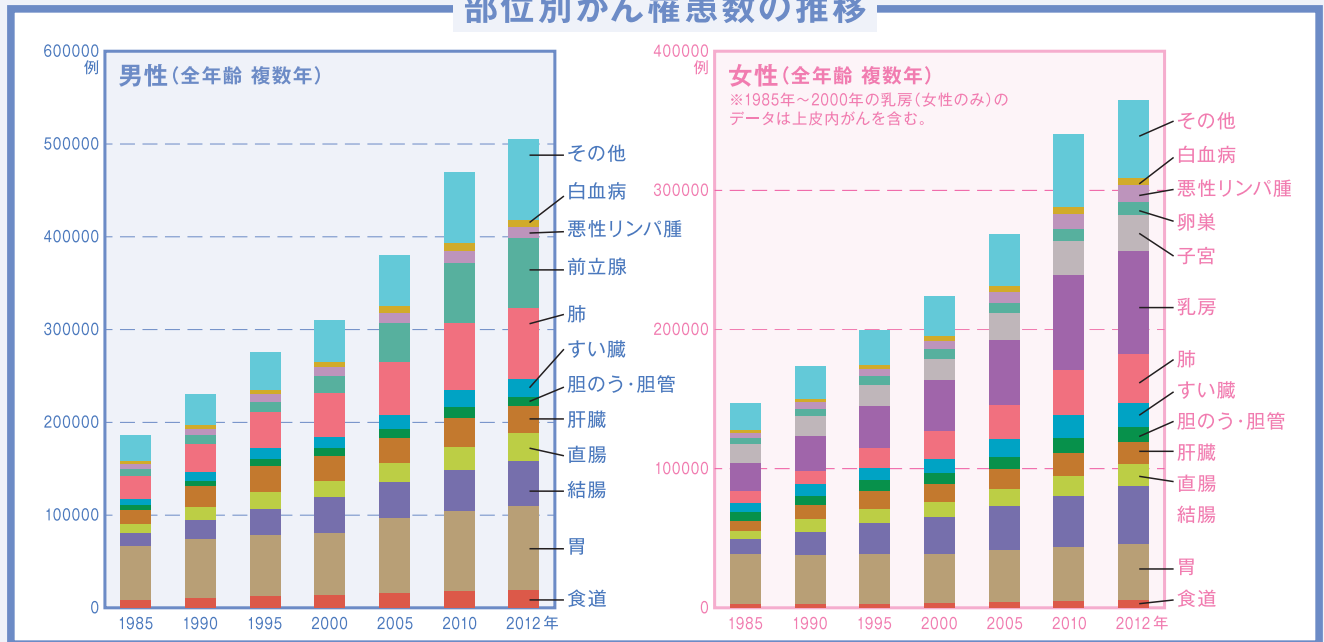
近年増加しているがんは、肺がん、男性の前立腺がん、女性の乳がん、大腸がん、子宮体がんです。肺がんを除くと、これらのがんは原因のひとつが「肉食」にある「欧米型のがん」と言えます。

肉食中心の食生活では、コレステロールを材料として、男性ホルモンや女性ホルモンが作られます。これ

らの性ホルモンは、前立腺や乳房のがん細胞の増殖を活性化して、がんがでやすくなります。

肉の消費量が高い国ほど大腸がんが多いと指摘されています。肉を選ぶときは、霜降りよりも高たんぱく低脂肪の鶏むね肉や豚もも肉などを選ぶようにしましょう。

部位別がん罹患数の推移

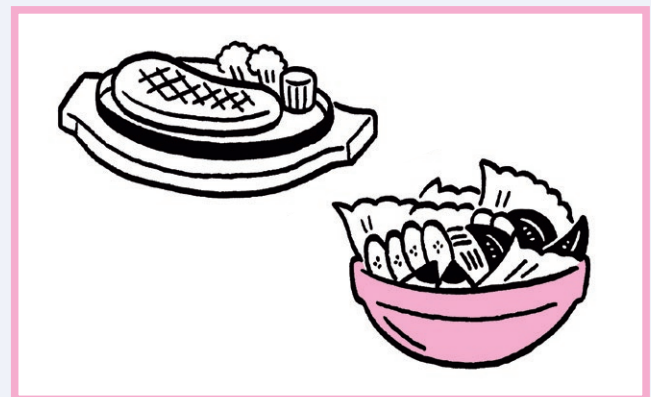


がんの食事要因の研究

がんと食事要因の研究は、現在進行形で取り組まれています。少しずつ、がん予防に向いている食事が見えてきました。

例えば、野菜や果物をとると胃がんや食道がん、大豆製品をとると乳がんや前立腺がんの予防効果があると確認されています。

ピロリ菌への感染が主要因の胃がんは、塩分の多い食事が禁物です。食道がんの予防には、食べものを熱いまま食べないようにしましょう。



コーヒーで手軽にがん予防

がん予防で話題のコーヒー。肝臓がん、子宮体がん、大腸がんなど多くのがん予防に有効です。とくに肝臓がんでは、コーヒーをほぼ毎日飲む人では、男女ともに肝臓がんのリスクが半減します。飲む量が増えるほど肝臓がんリスクは低下し、1日5杯以上飲む人では、発症率は4分の1にまで低下します。

コーヒーのがん予防効果は、喫煙や飲酒の習

慣がある人にも認められました。どうしてもお酒がやめられない、禁煙ができないという人には朗報ですね。

ところが、膀胱がんはカフェインによってリスクが高まるので要注意。膀胱がん予防には、十分な水分とともにコーヒーを飲むように心がけてください。



栄養豊富なナッツ類のがん予防効果

幅広い年代に人気のおつまみの定番のナッツは、健康志向から無塩・素焼きで手軽に楽しめるようになりました。一時期ダイエット効果が話題になりましたが、がん予防効果も注目されています。

米国の研究では、ナッツを多く食べるほど全死亡

率が減少し、がん死亡も有意に少なくなることがわかりました。特に子宮体がんの発症リスクは42%減、すい臓がんが32%減、直腸がんが24%減、がん全体では発症リスクが15%減りました。

みそ汁で乳がん予防

豆腐、納豆、味噌といった大豆製品はほぼ毎日食卓に並ぶほど、日本人にとって大豆製品はなじみのある食品です。この大豆製品に含まれる大豆イソフラボンは、乳がんの発症リスクを抑えることがわかっています。

乳がん細胞は、女性ホルモンのエストロゲンと結合して、がん細胞の分裂・増殖を促します。大豆イソフラボンはこのエストロゲンと化学構造が似ています。大豆イソフラボンが体内に取り込まれるとエストロゲンと勘違いした乳がん細胞の受容

体が結合し、エストロゲンをブロックします。その結果、乳がんの増殖が抑えられるというわけです。

もともと、閉経後はエストロゲン量が大きく減少しますので、大量に大豆イソフラボンを摂取するとエストロゲンに似た働きを高めてしまいます。閉経後の女性は、納豆なら2パック、豆腐なら1丁程度を1日の摂取量の目安と覚えておきましょう。

魚と野菜中心のバランスの良い食事

すべてのがん予防に有効な食品や栄養素はありません。一部のがんに有効だからといって偏った食事をするのは逆効果。食事の基本は、肉はほど

ほどに、魚と野菜中心のバランスの良い食生活が大切です。



中川 恵一

東京大学医学部附属病院 放射線科准教授、厚生労働省がん等における緩和ケアの更なる推進に関する検討会委員、文部科学省「がん教育」の在り方に関する検討会委員

東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室専任講師、厚生労働省の「がん対策推進協議会」委員などを経て、現職。著作には「がんのひみつ」などがんに関する著書多数。日本経済新聞でコラム「がん社会を診る」を連載中。

厚生労働省委託事業

がん対策推進企業アクション事務局

E-mail: info@gankenshin50.mhlw.go.jp

facebook @gankenshin50



詳しくは **がんアクション** 検索

<http://www.gankenshin50.mhlw.go.jp>

がん対策推進企業アクション
7ブロックセミナー開催決定!
● 東京 9月11日(金)
● 札幌 10月1日(金)
● 仙台 10月15日(金)
● 東京 11月1日(金)
● 福岡 12月1日(金)
● 東京 12月1日(金)
● 東京 12月1日(金)

推進パートナーのメリット
要精密検査を控えていますか?
Q&A
がん対策推進企業アクション