

時の話題

がんの話題(2)

— 「がん予防」のお国柄比較 —

医療法人 幸良会 シーピーシークリニック
武 元 良 整

がん予防

「がん」対策では予防と早期発見・治療が強調されています。今回、日・米・英で示されている予防指針について紹介いたします。

「がんを防ぐための12カ条」—日本国立がんセンターから (<http://www.ncc.go.jp/jp/ncc-cis/pub/about/010101.html>) 12か条が提唱されています。よく知られている全文を紹介します。

1. バランスのとれた栄養をとる
— いるどり豊かな食卓にして—
2. 毎日、変化のある食生活を
— ワンパターンではありませんか? —
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
— おいしい物も適量に—
4. お酒はほどほどに
— 健康的に楽しみましょう—
5. たばこは吸わないように
— 特に、新しく吸いはじめない—
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質の
ものを多くとる
— 緑黄色野菜をたっぷりと—
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いもの
はさましてから
— 胃や食道をいたわって—
8. 焦げた部分はさける
— 突然変異を引きおこします—
9. かびの生えたものに注意
— 食べる前にチェックして—
10. 日光に当たりすぎない
— 太陽はいたずら者です—
11. 適度にスポーツをする
— いい汗、流しましょう—
12. 体を清潔に
— さわやかな気分で—

「MDACCの6か条」—米国—
次の6項目は、世界一の規模を誇るがんセンターである MD アンダーソンがんセンター(MDACC)のトイレに掲示してあった(2000年3月)ものです。ひとりで、ゆっくりくつろげる場所?にあったのを見て妙に納得しました。構内には写真のような禁煙掲示もありました(写真1)。



写真1

なお、鹿児島県医師会館も2002年から全館禁煙になっています。

時の話題

以下に示すのが簡単明快な6項目です。原文で紹介します。

You really can prevent cancer

1. Avoid tobacco.
2. Limit your time in the sun or protect yourself when in the sun.
3. Limit or avoid alcohol.
4. Eat five servings of fruits and vegetables everyday.
5. Exercise regularly.
6. Know your family's history of cancer.

「Imperial Cancer Research Fund の7か条」—英国—

これも英文で紹介します。7項目です。Smoking(喫煙)、radiation(放射線)そしてoccupational hazards(職業的リスク)の3項目は白血病等との関連も指摘されています。

Reducing your risk of cancer

- Smoking
- UV (ultraviolet), radiation
- Human papillomavirus (HPV) and sexual relationships
- Diet
- Obesity
- Alcohol
- Occupational Hazards

Imperial Cancer Research Fund

以上の3カ国に共通する項目が1.タバコ、2.アルコール、3.日光に関する発がん性です。とくにタバコの発がん性は科学的に証明されている事実です。さらに、最新のニュース(米科学アカデミー紀要、電子版 2006年4月3日号)ではニコチンが「がんの増殖」に関与し、治療薬の働きを阻害するとの報告がありました。

アルコールに関しては日本の疫学調査(文献2)があります。約10万人の調査で

は日本酒換算1日2合以上の飲酒でがん発生率は1.4倍です。世界保健機構(WHO)の2003年報告によるとアルコールがリスクを上げる「がん」として記載されているのは、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がんそして乳がんでした。さらにたばこを吸うと、日本酒1合未満でも発がんのリスクが増加します。お酒を飲むときは他人のたばこの煙も避けたほうが良いようです。

「がんのリスク・マネージメント」

どの予防指針もまだ完璧ではありません。また、特定食品にがん予防効果がないことはWHOが報告しています。疫学研究からみた現時点の「がんのリスク・マネージメント」は以下のように津金氏が(文献1、p263)紹介しています。項目1,3,6のエビデンスは文献2に記載されています。

「日本人に適したがん予防の7か条」

人生を楽しく過ごすことを基本として

1. 禁煙
2. 節酒(日本酒換算1日当たり1合程度)
3. 塩分摂取量を抑える(10g未満)
4. 果物(毎日)や野菜(毎食)を多く取る(400-800g)
5. 定期的に運動する。
6. 適正な体重の維持: 太りすぎない, やせすぎない。
7. 不特定多数との性交渉を控える。

参考文献

1. 津金昌一郎 「がんになる人 ならない人」講談社。2004年3月20日発行。
2. 津金昌一郎 「16-指2 多目的コホートに基づくがん予防など健康の維持・増進に役立つエビデンスの構築に関する研究」平成16年度報告集。(http://www.ncc.go.jp/jp/mhlw-cancer-grant/2004/list.html #04)