

第24回 栄養教室

テーマ：食生活を見直してがんを予防しましょう！

～がん予防の為の食生活について～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき

保健師 河村和子

栞山有希

平成25年8月30日(土)

山口県民の死亡のおもな原因は？

(平成23年調査 人口動態統計調査)

1位 悪性新生物(がん) 27.3%

2位 心疾患 16.7%

3位 肺炎 12.1%

4位 脳血管疾患 9.8%



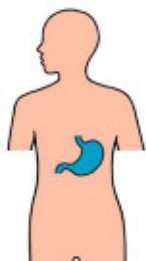
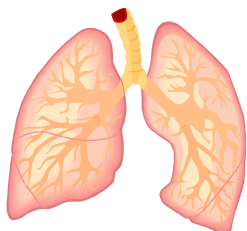
*全国の調査でも同様の順位です。

何がんの死亡が多いのか？

(山口県民のようす 平成23年調査 人口動態統計)

男性 

- 1位
- 2位
- 3位 大腸(結腸+直腸)
- 4位 肝臓
- 5位 膵臓
- 6位 前立腺



女性 

- 1位 大腸(結腸+直腸)
- 2位
- 3位
- 4位 乳房(山口県は全国で1位)
- 5位 膵臓
- 6位 肝臓
- 8位 子宮



かかる人（り患）が多いがん

（山口県民のようす 平成20年集計 山口県がん登録）

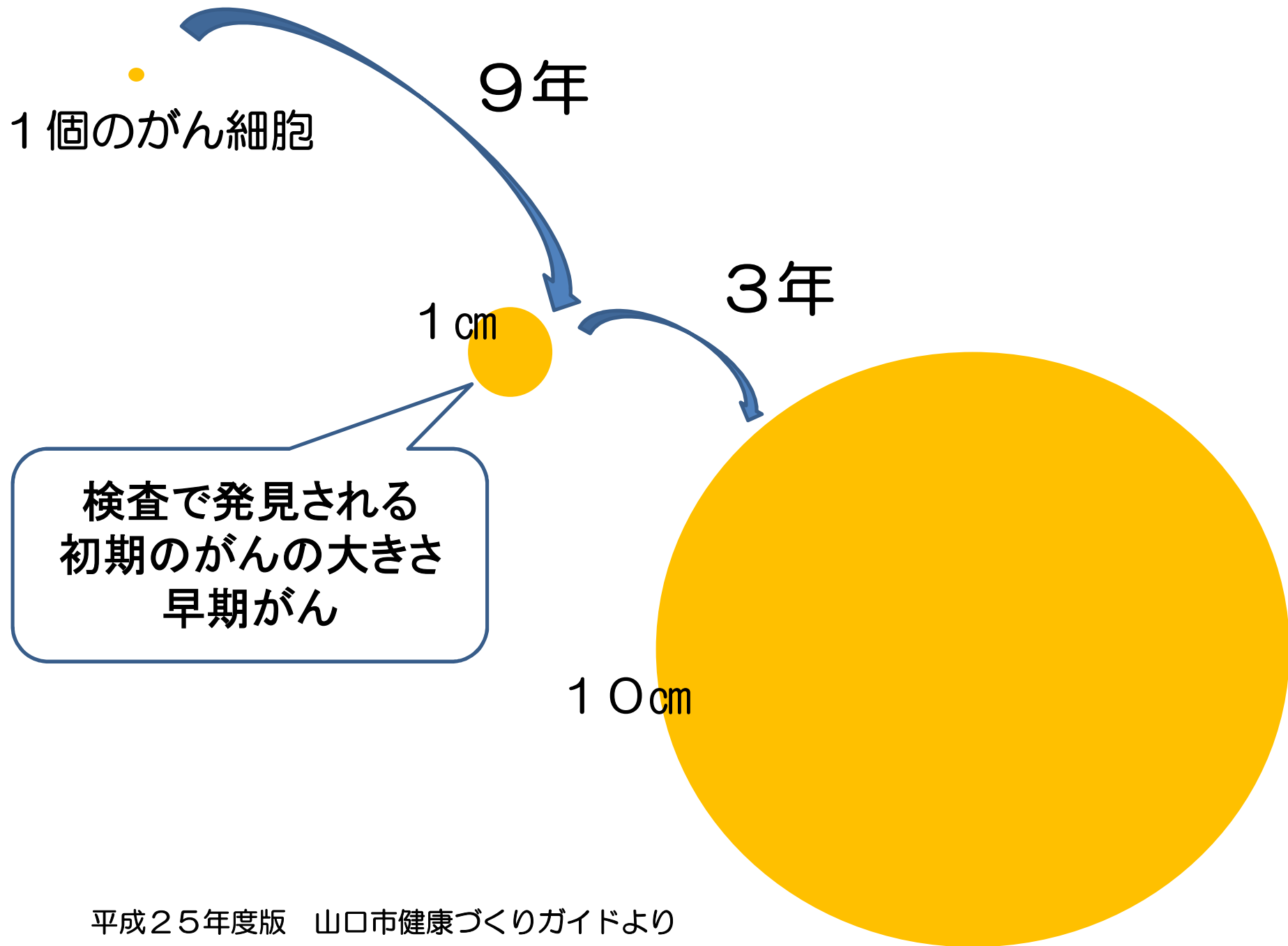
男性

- 1位 胃
- 2位 大腸
- 3位 肺
- 4位 肝臓

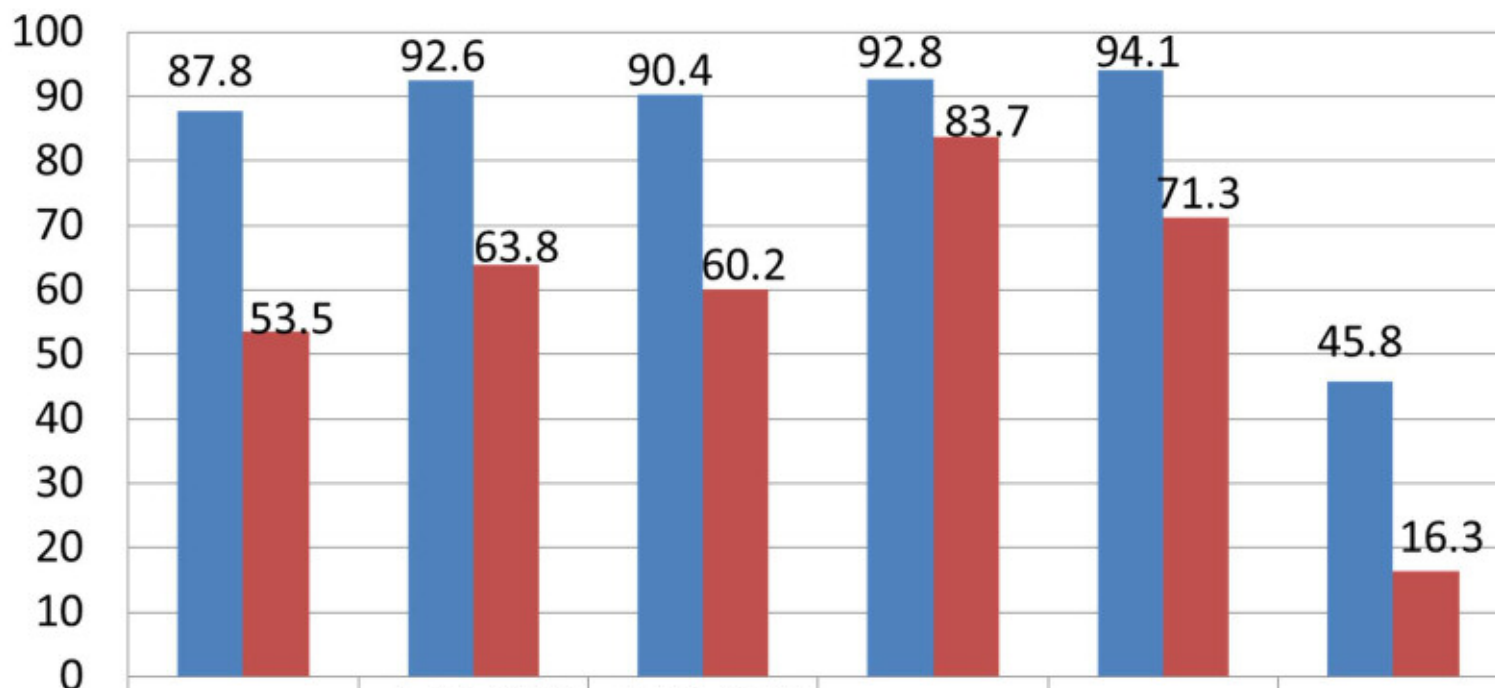


女性

- 1位 乳房
- 2位 大腸
- 3位 子宮頸部
- 4位 胃
- 5位 肺
- 6位 肝臓



発見機会別に見た、がんの5年生存率



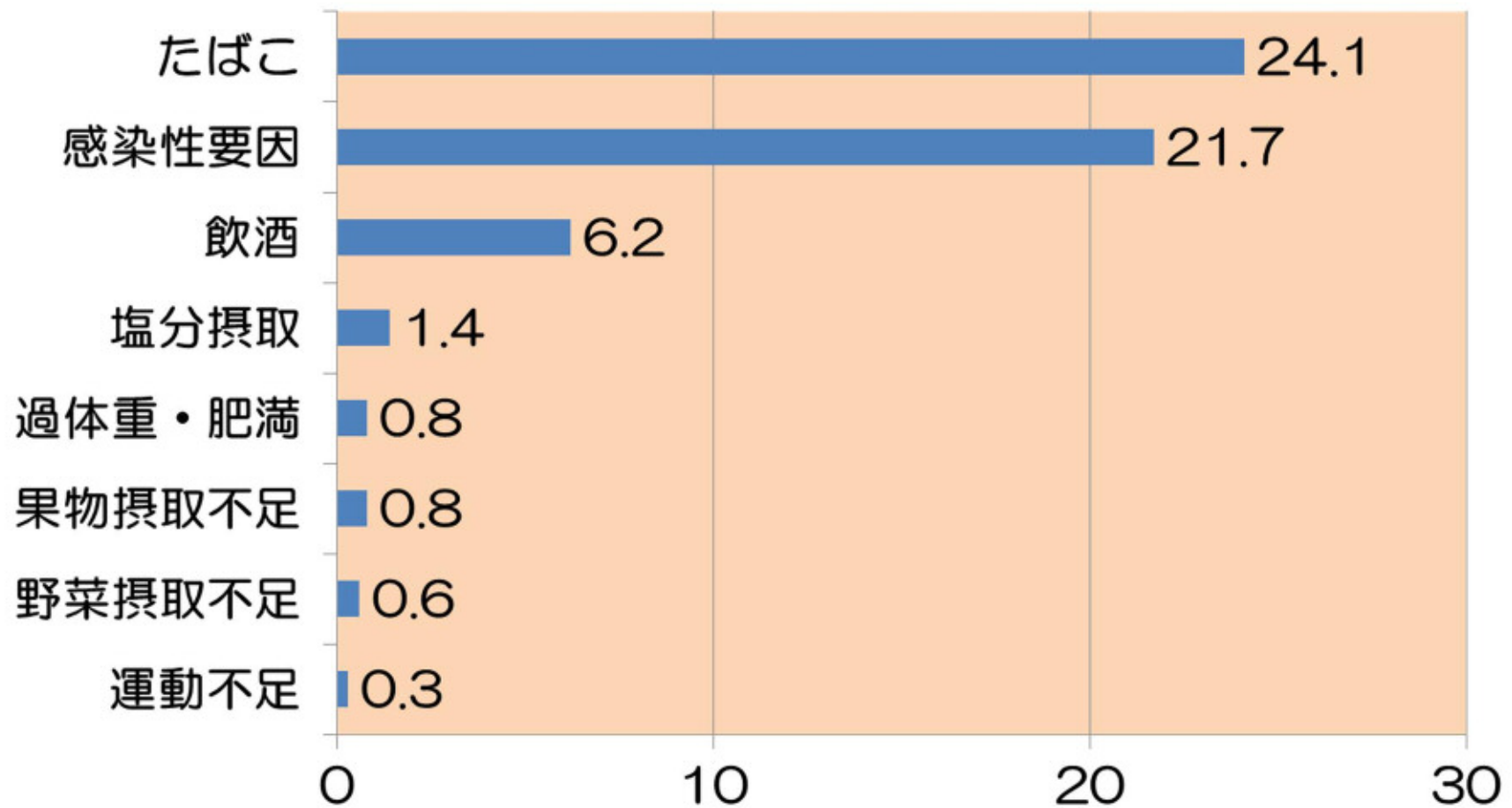
	胃がん	大腸（結腸）	大腸（直腸）	乳がん	子宮がん	肺がん
■ 検診で発見	87.8	92.6	90.4	92.8	94.1	45.8
■ 検診以外で発見	53.5	63.8	60.2	83.7	71.3	16.3

まとめると、

- 定期的にがん検診を受けると、
早期発見が可能になります。
- 検診で発見されたがんは、
症状が出てから発見されたがんよりも
ずっと予後が良好です。
定期的に検診を受けていると、
早期に発見されるからです。



日本人のがん死亡のおもな原因



感染性要因：肝炎ウイルス・ヘリコバクターピロリ菌・ヒトパピローマウイルスなど %



肺がんの特長

- ・がん死亡の1位！
- ・たばこ（副流煙も）や、大気汚染などが主な要因
喫煙を止めたい人はぜひチャレンジしよう
- ・症状は、ある程度進行した時に見られることが多い
無症状のうちに早期発見・治療することが重要
検診を受けよう！
肺がん検診は、胸部単純レントゲン撮影
精密検査（肺CTなど）…医師に相談を



胃がんの特長

- **ヘリコバクター・ピロリ菌の感染**はおもなリスク要因
ABC検診で感染がわかる！
除菌は保険診療で出来るので、外来で相談を。
- 食生活で気を付けることは、
塩分を取りすぎない
緑黄色野菜を十分摂取
- 検診は、**胃透視(山口市の検診)・胃カメラ
検診**で発見されると予後がよい

管理栄養士の
お話をよく聞きましょう。



大腸がんの特長

- 年齢とともに増える（高齢者に多い）
- 早期の大腸がんは症状が出にくい！
検診は便潜血反応（検便2日法）
便潜血陽性（+）だった場合は、必ず
精密検査を受けましょう。
大腸ファイバーなど、医師に相談を。

肥満

飲酒

赤身肉・加工肉



管理栄養士の
お話をよく聞きましょう

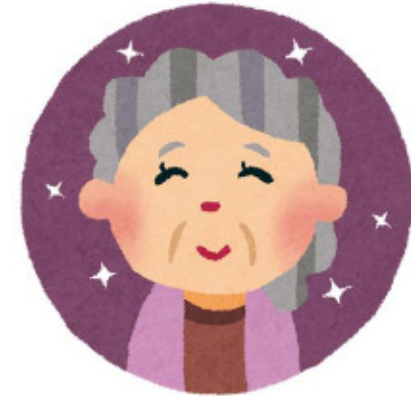
がんを予防する免疫について

- がん細胞は毎日3000個～5000個誕生するが、**ナチュラルキラー細胞**などの免疫の働きで、がん細胞の増殖をおさえ、やっつける。
- ナチュラルキラー細胞**などは、白血球のリンパ球の中に含まれる免疫細胞です。
- ナチュラルキラー細胞の働きを活発にするには、食事・運動・睡眠をととのえること。そして**笑い**も効果があります。

おまけ

笑ってがん予防

いっしょに笑ってみましょう！



癌の主な原因は？

ウイルス・細菌・ニコチン・放射線など

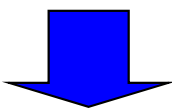
食生活の背景には…



塩分の多い食事、脂肪の多い食事、タバコ、野菜・果物不足、肉(特にハムやソーセージ等の加工肉)の食べ過ぎ、過度の飲酒、運動不足等

どんな癌が増えているの？

アジア型癌



胃癌、子宮頸がん、肝臓がん

衛生環境の変化

上下水道・冷蔵庫・シャワー
などが普及した為

欧米型癌



肺がん、乳癌、子宮体がん、
前立腺がん、大腸がん

生活の欧米化

喫煙習慣・肉食による動物性
脂肪の摂り過ぎ・運動不足



ライフスタイルと癌



どんな生活習慣が『がん』
を発症する要因になるの？

タバコ

過度の飲酒

欧米型の食生活

タバコ

煙草を吸う人は吸わない人に比べると、がんになる確率が1.6倍も高くなる(喉頭がん、肺がん、食道がん、等)

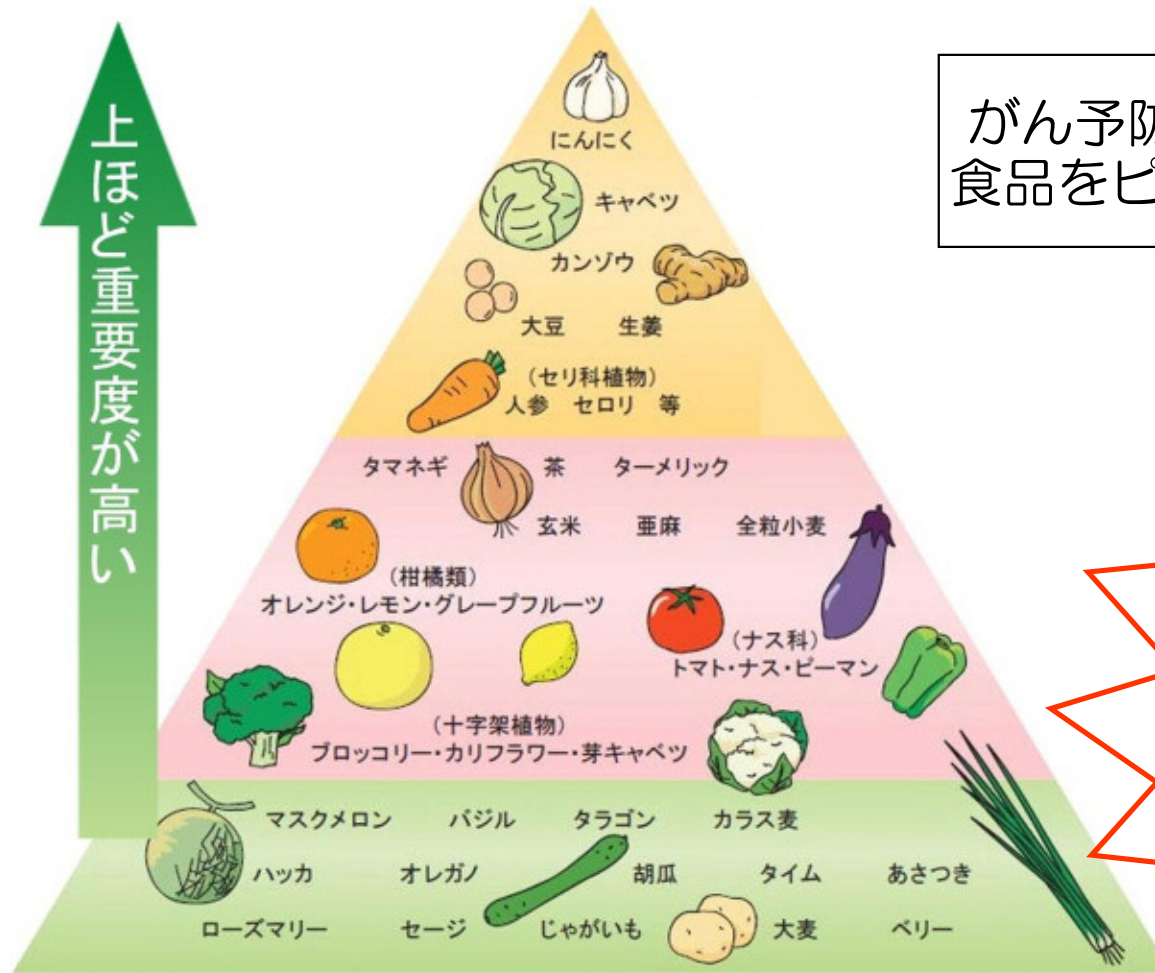
過度の飲酒

アルコール関連がん(咽頭・喉頭・食道・肝臓)に影響する。肝臓に負担をかけ、粘膜の細胞に直接影響を与える。

欧米型の食生活

日本人の肉の摂取量は、過去50年で10倍になっている。特にハムやソーセージなどの保存肉を食べ過ぎると大腸がんのリスクが高まる。

デザイナーフード・ピラミッド



がん予防効果の可能性がある
食品をピックアップしたもの。

トップは
にんにく！

野菜でがんは防げる？



○野菜や果物によるがんの予防効果は食道がんや胃がんの場合にはあるが、それ以外のがんでは、有効性はまだ確認されていない。

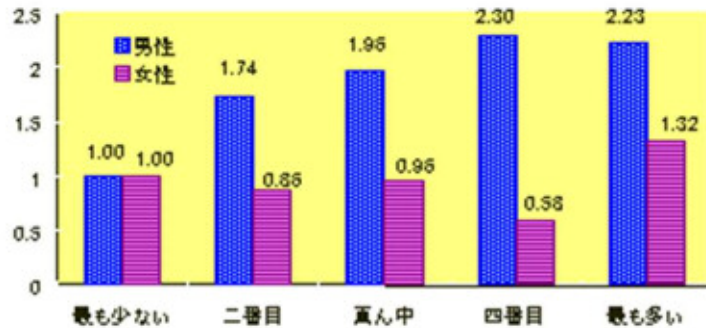
アブラナ科の野菜に注目

○アブラナ科の野菜に含まれる成分が消化され『イソチオシアネート』という物質ができる。この成分が発がんを抑える効果があるようです。



胃癌と塩分

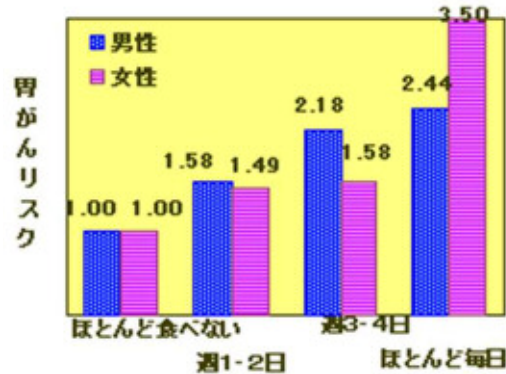
食塩摂取量と胃がんリスク



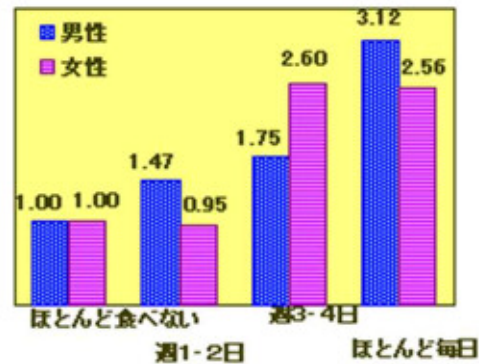
食塩の多い食事で、男性では胃癌のリスクが上がる。



塩蔵魚卵



塩辛・練うに

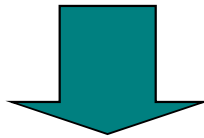


塩分濃度が高い食品を良く食べる人ほど胃癌が多い。

それでは...胃癌予防に！



高塩分食品の摂取は控えましょう！
(塩蔵魚や漬物など)



新鮮な野菜や果物を摂りましょう！

禁煙



運動はがん予防に役立つの？

太っている人とそうでない人
どちらががんになりやすい？



答え

痩せすぎは良くありませんが太っている人は大腸がん
や乳がんのリスクが高くなることが分かっています。

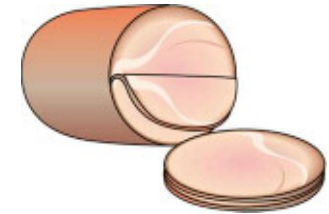
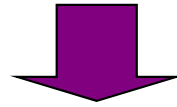


少し汗をかき、心地よいと感じる程
度の運動を習慣化しましょう！
(2日に1度でも構いません)

増えている...大腸がん予防法は？



原因は...
日本人の食生活の西洋化



保存・加工肉の摂取量増加
肥満・アルコールの摂取量増加

保存・加工肉の摂取量を少なくし、野菜
をたっぷり摂りましょう！定期的な運動
も心がけましょう♪



まとめ

がん予防の12か条

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙を出来るだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は豊富に
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の以上に気が付いたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから



最後に

『がん対策』の仕上げは検診です！

どんなに理想的な生活をしてしても...がんを完全に避ける事はできません。もし...運悪くがんになっても早期に発見する必要があります！
“生活習慣の見直し”と“早期発見”が、がんで死なない為の『特效薬』です。

