

第60回 栄養教室

テーマ:がんの予防



～がんにならない食生活をおくきましょう！～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士

原田多紀子
金古みゆき

保健師 吉山 沙織

平成28年9月10日(土)

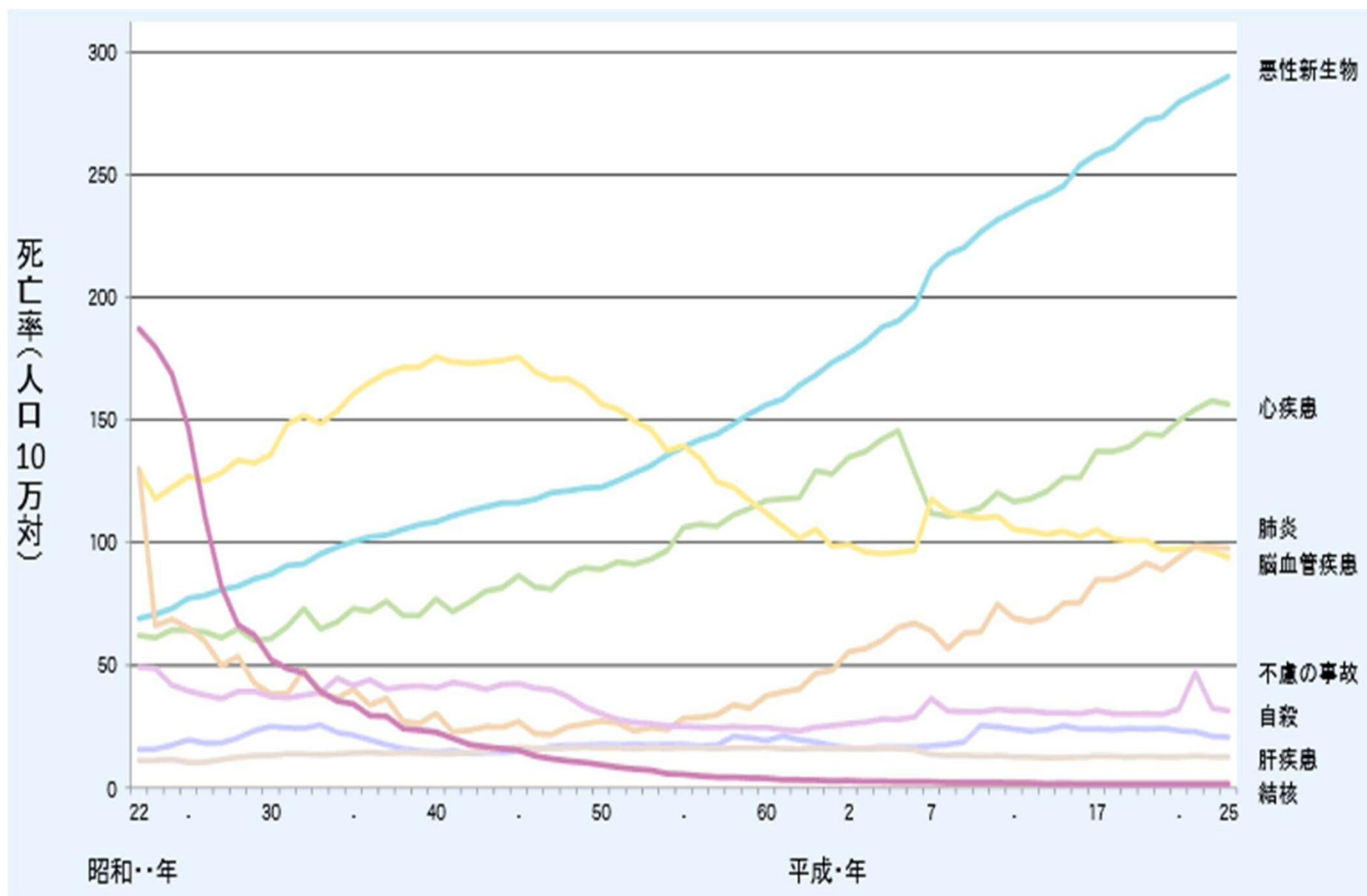
山口県民の死亡のおもな原因は？

(平成26年調査 人口動態統計調査)

| | | |
|----|-----------|-------|
| 1位 | 悪性新生物(がん) | 26.6% |
| 2位 | 心疾患 | 16.6% |
| 3位 | 肺炎 | 11.4% |
| 4位 | 脳血管疾患 | 9.2% |



*全国の調査でも同様の順位です。

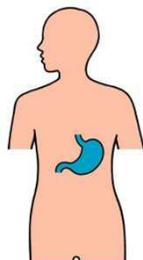


何がんの死亡が多いのか？

(山口県民のようす 平成24年調査 人口動態統計)

男性 

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



女性 

- 1位 肺
- 2位 大腸(結腸+直腸)
- 3位 胃
- 4位 膵臓
- 5位 肝臓
- 6位 乳房



かかる人（り患）が多いがん

（山口県民のようす 平成24年集計 山口県がん登録）

男性

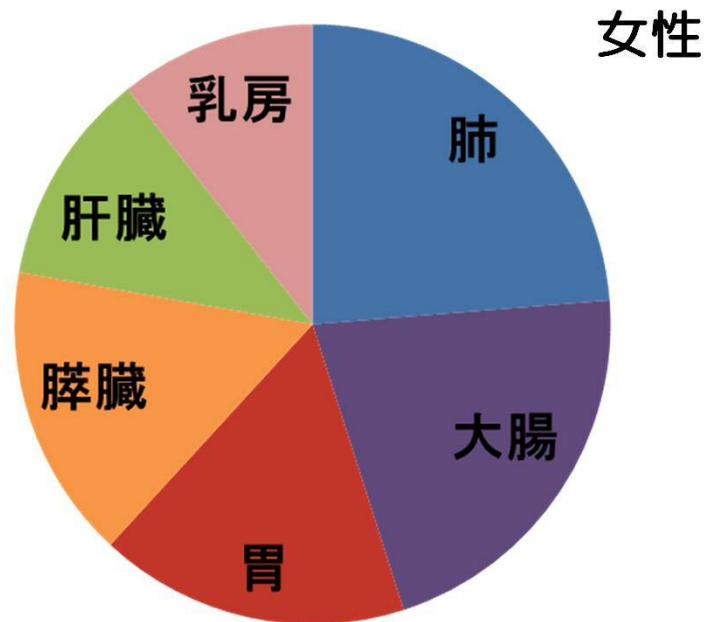
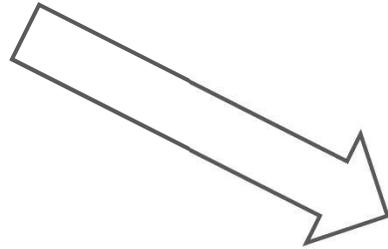
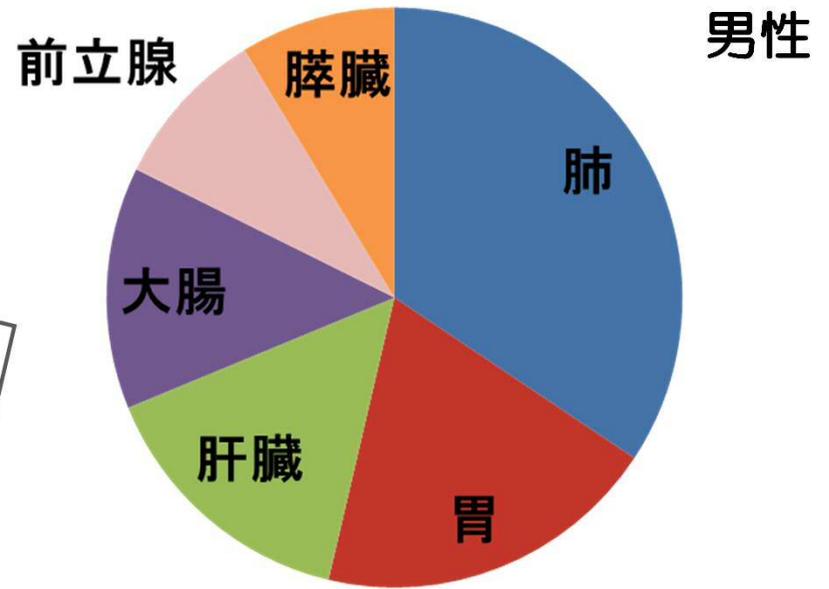
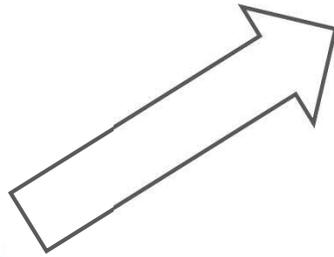
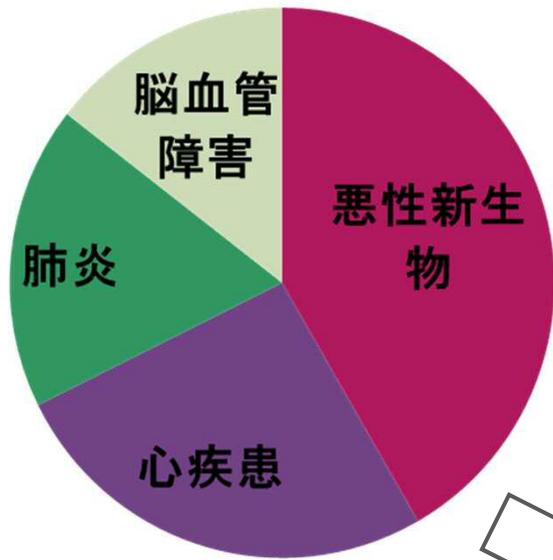
- 1位 胃
- 2位 前立腺
- 3位 肺
- 4位 大腸
- 5位 肝臓

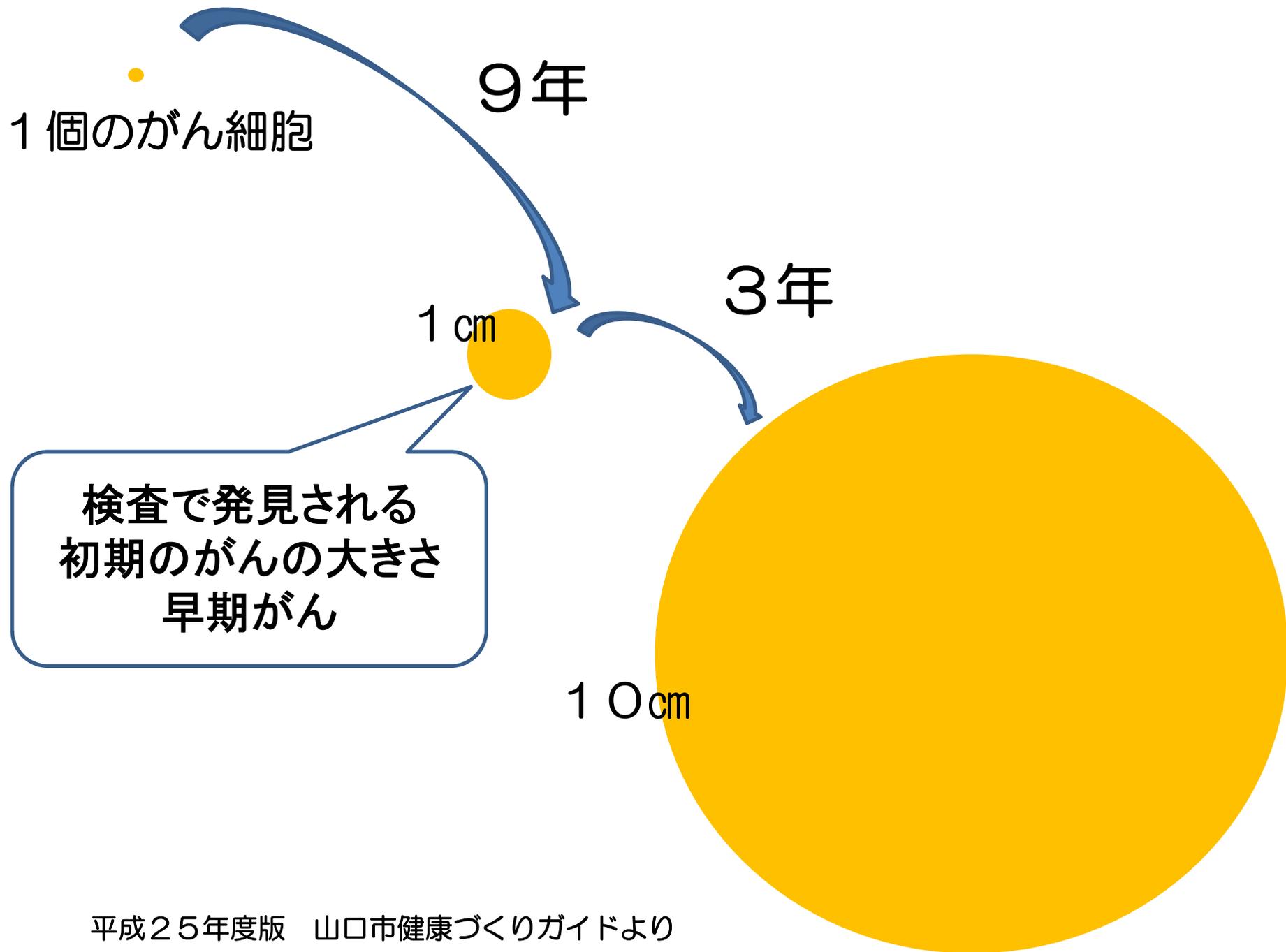


女性

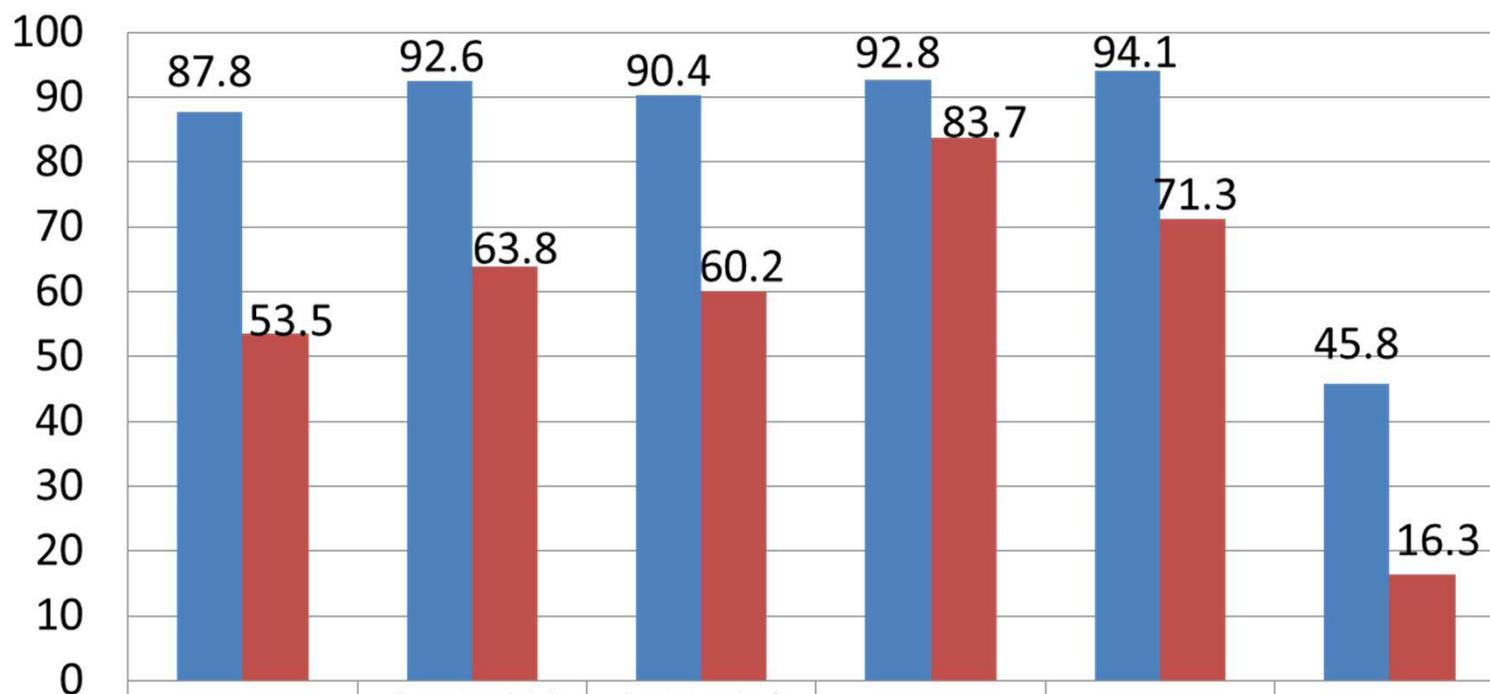
- 1位 乳房
- 2位 大腸
- 3位 肺
- 4位 胃
- 5位 子宮

死亡原因グラフ





発見機会別に見た、がんの5年生存率



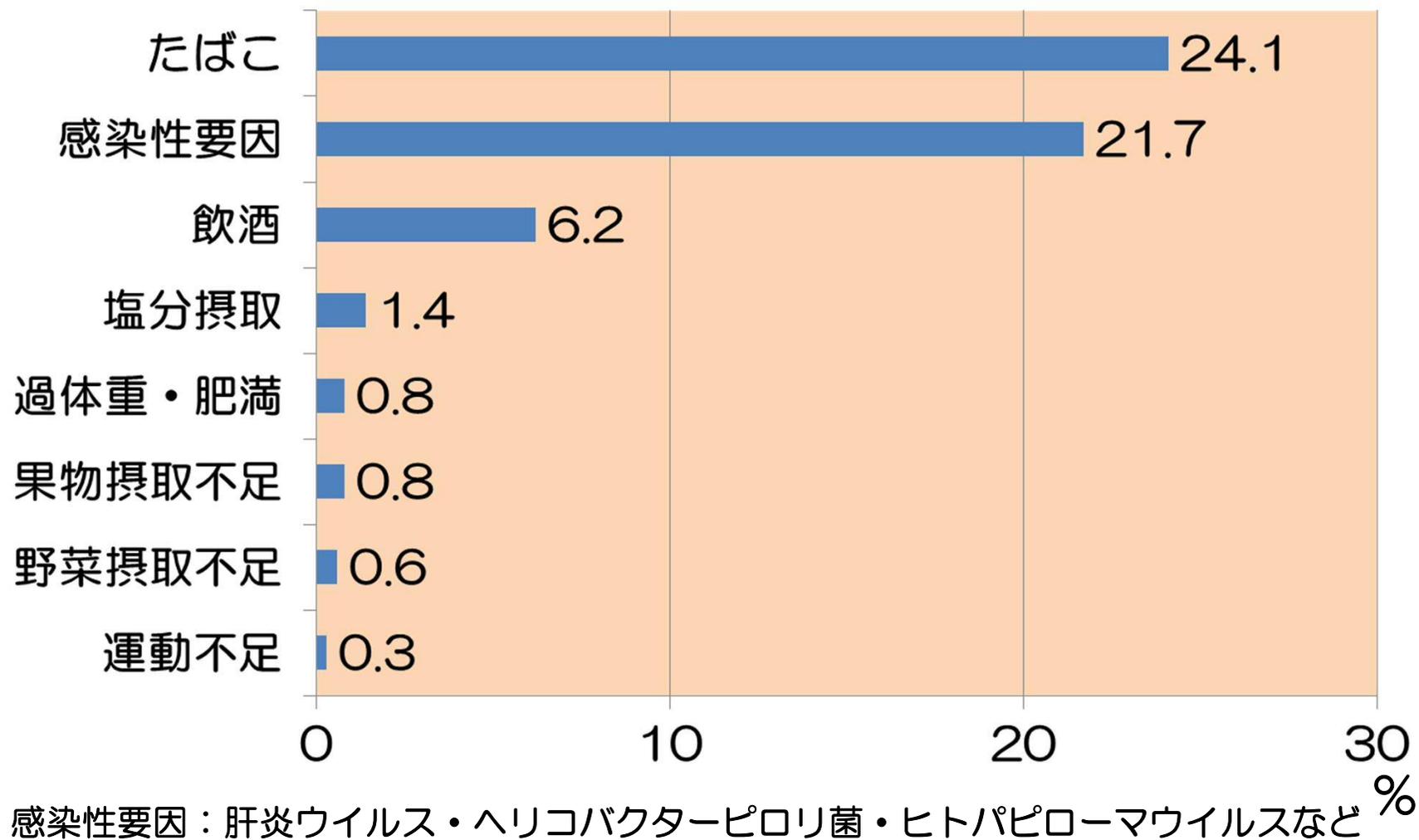
| | 胃がん | 大腸（結腸） | 大腸（直腸） | 乳がん | 子宮がん | 肺がん |
|-----------|------|--------|--------|------|------|------|
| ■ 検診で発見 | 87.8 | 92.6 | 90.4 | 92.8 | 94.1 | 45.8 |
| ■ 検診以外で発見 | 53.5 | 63.8 | 60.2 | 83.7 | 71.3 | 16.3 |

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



がんを防ぐための新12か条



塩分
ひかえめ



第1条 〃 たばこを吸わない

第2条 〃 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

第3条 〃 お酒はほどほどに

第4条 〃 バランスのとれた食生活を

第5条 〃 塩辛い食品は控えめに

第6条 〃 野菜や果物は豊富に

第7条 〃 適度に運動

第8条 〃 適切な体重維持

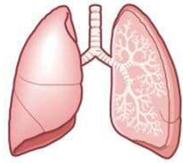
第9条 〃 ウイルスや細菌の感染予防と治療

第10条 〃 定期的ながん検診を

第11条 〃 身体の異常に気がいたら、すぐ受診を

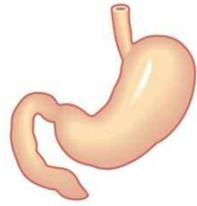
第12条 〃 正しいがん情報でがんを知ることから





肺がんの特徴

- ・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



胃がんの特徴

- **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

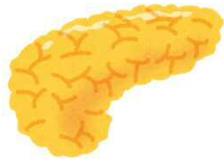
管理栄養士の
お話をよく聞きましょう

- 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



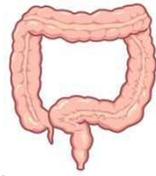
肝臓がんの特徴

- ・50歳代が一番多く、次いで60歳代、40歳代の順に多い。
- ・症状が出にくいことから、「沈黙の臓器」と呼ばれている。
- ・症状はだるさ、腹痛、食欲不振、体重低下など。
- ・B型、C型肝炎ウイルスが原因でなることが多い。大量飲酒や喫煙もリスクの一つ。



膵臓がんの特長

- 60歳頃から増加し、高齢になるほど高くなる。
- 糖尿病、肥満、喫煙などが危険因子。



大腸がんの特徴

- 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



乳がんの特徴は！

- 女性に出来るがんの中で最も多いがんです。
- かかりやすいし、大部分の年代でがん死因の1位
- 検診で発見できると治りやすいがん



2年に1回は検診を受けましょう。

誘い合って受けましょう。

- 自己触診法で発見出来ることもある。



自己触診を取り入れましょう。

- 食生活でできる予防は？



管理栄養士のお話を聞きましょう！

- 10月は「やまぐちピンクリボン月間」です。
～乳がん・子宮がん検診を受けましょう～

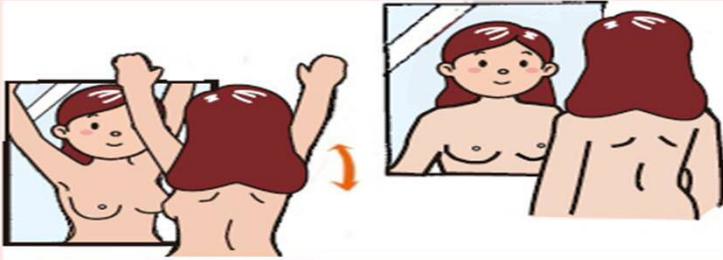
自己触診法



視診

視診は、鏡が必要ですが、場所はどこでも構いません。触診と別の日にやっても構いません。

- 入浴後、鏡にむかって。



- ①鏡の前で自然な状態で立ち、両方の乳房を観察する。
- ②両手を上げたり下げたりして、正面・側面・斜めから乳房を観察して調べる。

チェックポイント

- 左右の乳房の形に変化はないか。
- 皮膚にえくぼやひきつれはないか。
- 発赤・浮腫・ただれはないか。
- 乳頭から異常な分泌液（血液・漿液性）は出ていないか。

触診 1

- 入浴時に座った姿勢で。



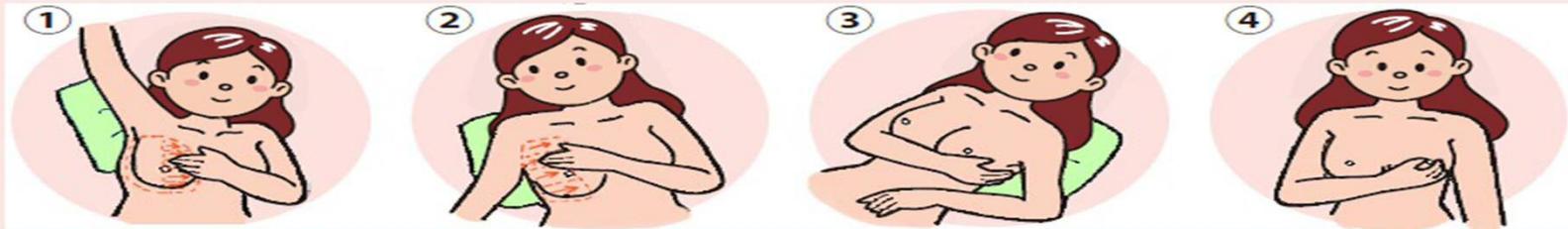
- 指を揃えて平手の指の腹で、静かに軽く抑えながら、1巡目は、軽いタッチで表面を、2巡目は、少し力強く深いところを確認する。

チェックポイント

- 乳房のシコリの有無をしらべる。

触診 2

- ベッドやふとんで、あおむけに寝て。



- ① 乳房の内側半分を調べる
- うでを頭の後方に上げ、指の腹でまんべんなく。

- ② 乳房の外側半分を調べる
- うでを自然の位置に下げ、指の腹でまんべんなく。

- ③ わきの下（リンパ節腫脹の有無）を調べる
- シコリがないかどうか左右のわきの下を調べる。

- ④ 乳頭を調べる
- 乳頭を軽くつまんで、血のような異常な液が出ないかを見る。



コツ

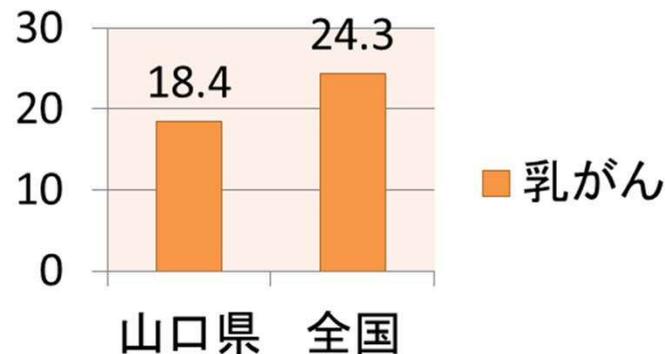
- ・毎回同じ状態で実施することが重要です。
- ・顔の肌の状態を確認するようつもりで、丁寧に乳房をチェックします。

乳がんの検診

| | 検査 | 方法 |
|---|---|--|
| ① | マンモグラフィー  | 乳房を挟んでレントゲンを撮る |
| ② | 医師の視触診 | 乳房の視診と触診 ・皮膚の変化 ・乳頭からの分泌物の有無 ・しこり ・リンパの腫れ など見ます。 |
| ③ | 乳房の超音波検査(乳腺エコー) | ①②に併用すると、乳がんの発見率が高い |
| ④ | ・MRI ・乳腺の細胞診など  |  |

乳がん検診受診率の比較
～全国と山口県～

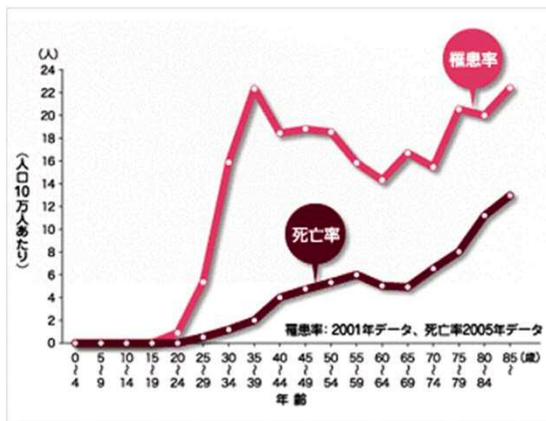
受診率を
上げよう!



子宮がんの特徴

～子宮がんには子宮頸がんと子宮体がんがあります。～

| | 子宮頸がん | 子宮体がん |
|------|-----------------|----------------------|
| 部位 | 子宮の入り口 | 子宮本体 |
| 多い年代 | 20代～40代 | 50～60代に多い |
| 原因 | ヒトパピローマウイルス | 主にホルモンバランスなどが、 関係 |
| 検診方法 | 子宮がん検診 (細胞診) | 医師が必要と判断した人 |



- 特に子宮頸がんは、若い世代から80歳代の方まで、かかる年齢が幅広いがんです。
- 2年に1回は、子宮がん検診を受けましょう。
- 子宮頸がんは若い世代に増えているので若い方には是非勧めましょう。

図：子宮頸がんの罹患率と死亡率（日本人女性）
国立がんセンターがん対策情報センター

前立腺がんの特徴

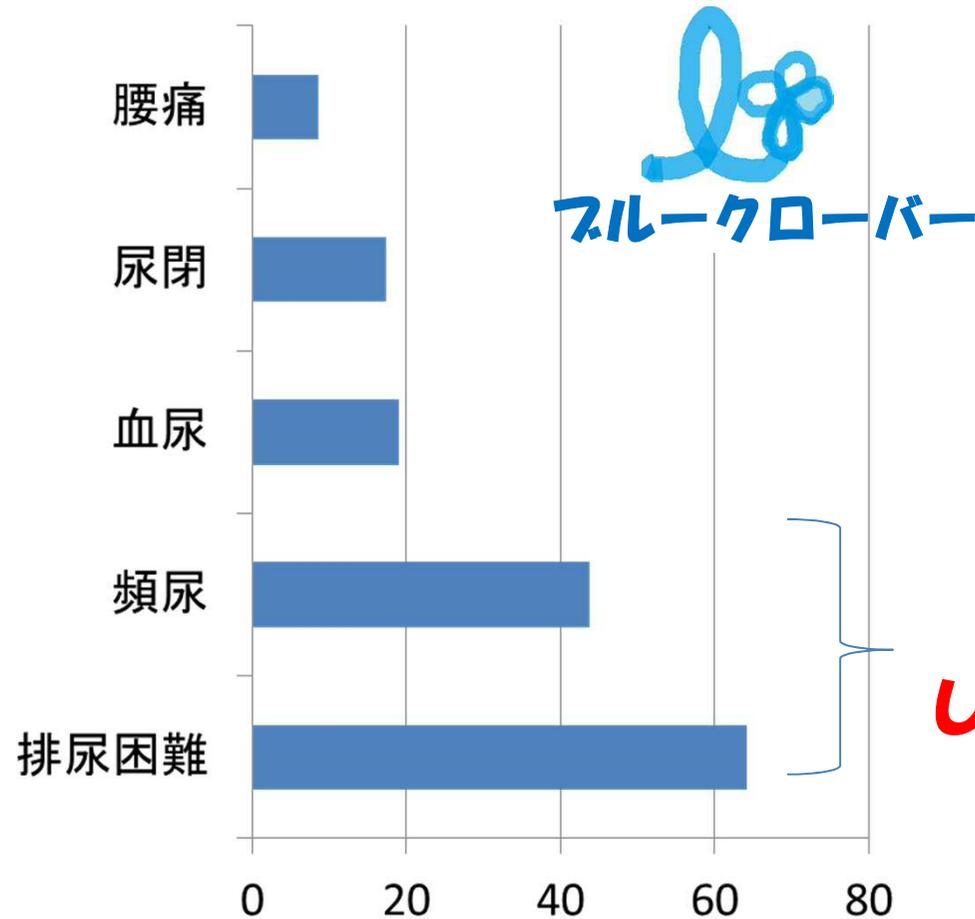
- 前立線は、男性特有の臓器
(女性にはありません)
- 近年増えている
- 生涯でりかんする確率は、14人にひとりの割合
- 高齢になるほど、りかんが多くなる
- 血液中のPSA(前立腺特異抗原)で検査する
- 進行すると骨に転移しやすい
- ゆっくり経過するがんも多い

ブルークローバーは、前立腺がんの「早期発見・適切治療」を推進するキャンペーンのシンボルマークです。
50歳を過ぎたら年に1回はPSA検査をしましょう。



前立腺がんの 初期症状は？

診断されてからの 5年生存率は？



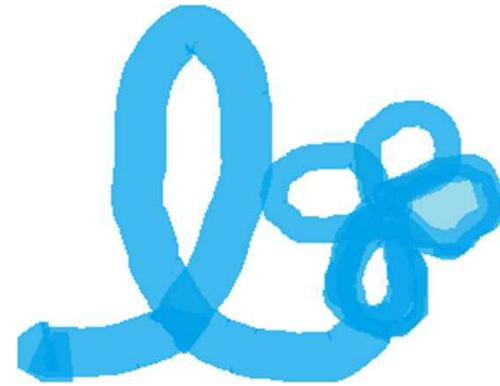
93.8%
技術の進歩に伴い向上

すべてを年のせいにしてしまわないように！

ここに注意！

前立腺がんの予防

- 検診を受ける
PSA検査
直腸診
MRI・CTなど



フレックローバー

- リスク要因
年齢・人種
家族歴
食生活？ → 管理栄養士のお話を聞きましょう！

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。

癌の主な原因は？

ウイルス・細菌・ニコチン・放射線など

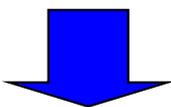
食生活の背景には…



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
などの普及
医療技術の発展

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

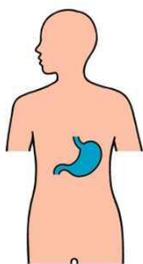


山口県の癌罹患率(かかる部位)

(山口県のがん登録 平成24年癌罹患率より)

男性 

- 1位 胃
- 2位 前立腺
- 3位 肺
- 4位 大腸
- 5位 肝臓



女性 

- 1位 乳房
- 2位 大腸
- 3位 肺
- 4位 胃
- 5位 子宮



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

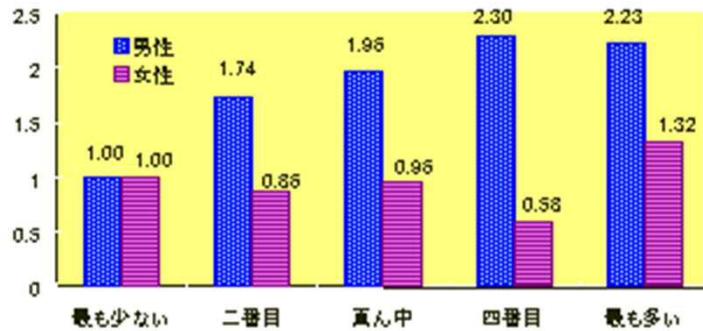
アルコール関連がん(咽頭・喉頭・食道・肝臓)に影響する。肝臓に負担をかけ、粘膜の細胞に直接影響を与える。

欧米型の食生活

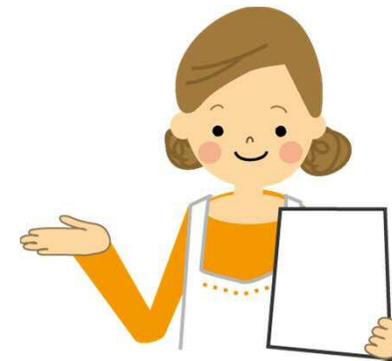
日本人の肉の摂取量は、過去50年で10倍になっている。特にハムやソーセージなどの保存肉を食べ過ぎると大腸がんのリスクが高まる。

胃癌と塩分の関係

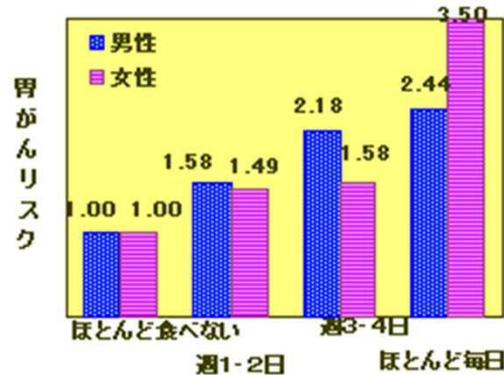
食塩摂取量と胃がんリスク



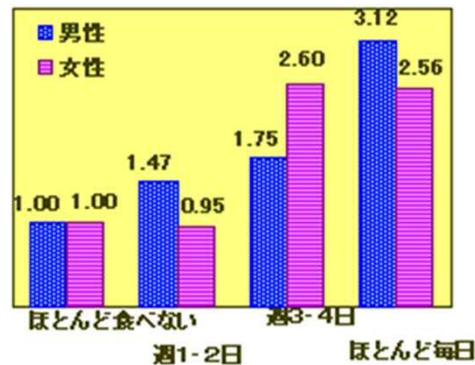
食塩の多い食事で、男性では胃癌のリスクが上がる。



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。

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

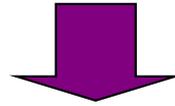


※食塩は1日あたり→男性:8g未満 女性:7g未満

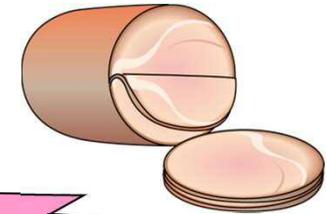
大腸がん予防法は？



原因は...
日本人の食生活の欧米化



保存・加工肉の摂取量増加
肥満・アルコールの摂取量増加



カルシウムやビタミンDが大腸がん予防に効果がある
という研究結果もあります!!!
牛乳は大腸がんのリスクを下げてくれる可能性がある★



少し休憩

★クイズ★

がんになりにくい人は？

ストレス発散に喫煙する人

楽観的な人

サプリメントを愛用する人

我慢強く自分に厳しい人



★答え★



楽観的な人



あまり怒らず、まじめな性格、
頑張り屋、他人から信頼されている、
何でも引き受けてしまう、
こんな傾向がある方は要注意！

★クイズ★

がん予防の食事で正しいのは？

- ①飲食物は熱々の状態で食べる
- ②新鮮な魚介類より、日持ちするように加工した食品を沢山食べる。
- ③野菜は1日350g以上を目安に積極的に食べる。
- ④ラーメンやうどんなど麺類の汁は最後まで飲み干す。

★答え★



③野菜は1日350g以上を目安に積極的に食べる



野菜には抗酸化成分(ビタミン・ポリフェノール)や食物繊維が豊富に含まれます。生活習慣病の予防にも毎日摂りたいです♪

女性・男性に特有の癌とは？

女性・・・乳がん・子宮がん・卵巣がん

1位 **5位**

男性・・・前立腺癌

2位



2013年 全国 部位別癌罹患率より

乳がんのリスク要因

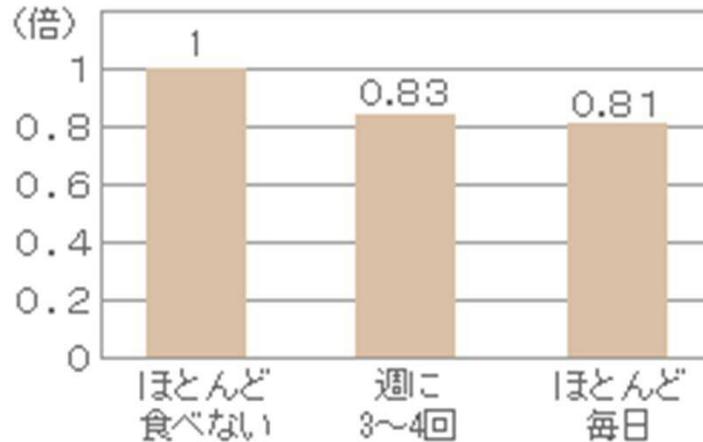
- 早期の初潮
- 閉経の遅延
- 高齡での初産
- 未経産
- 肥満
- 脂肪分の多い食生活(コレステロールの摂取増加)
- アルコールの多量摂取

女性ホルモン(エストロゲン)の増加が誘因すると考えられている。

乳がん
予防の為に

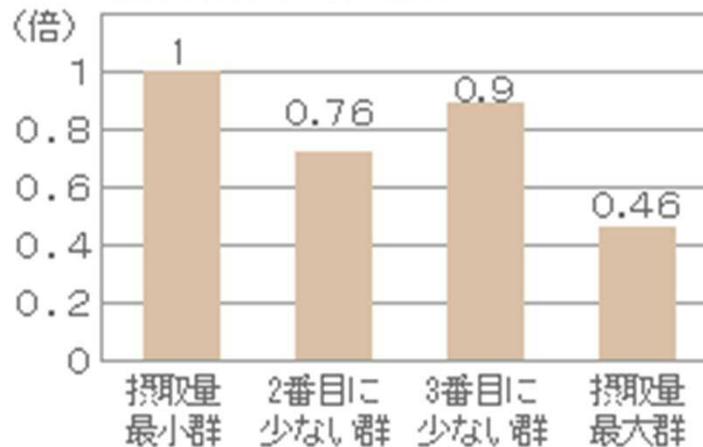
大豆イソフラボンの力

【図1】大豆、豆腐、油揚げ、納豆の摂取と乳がん発生率との関係



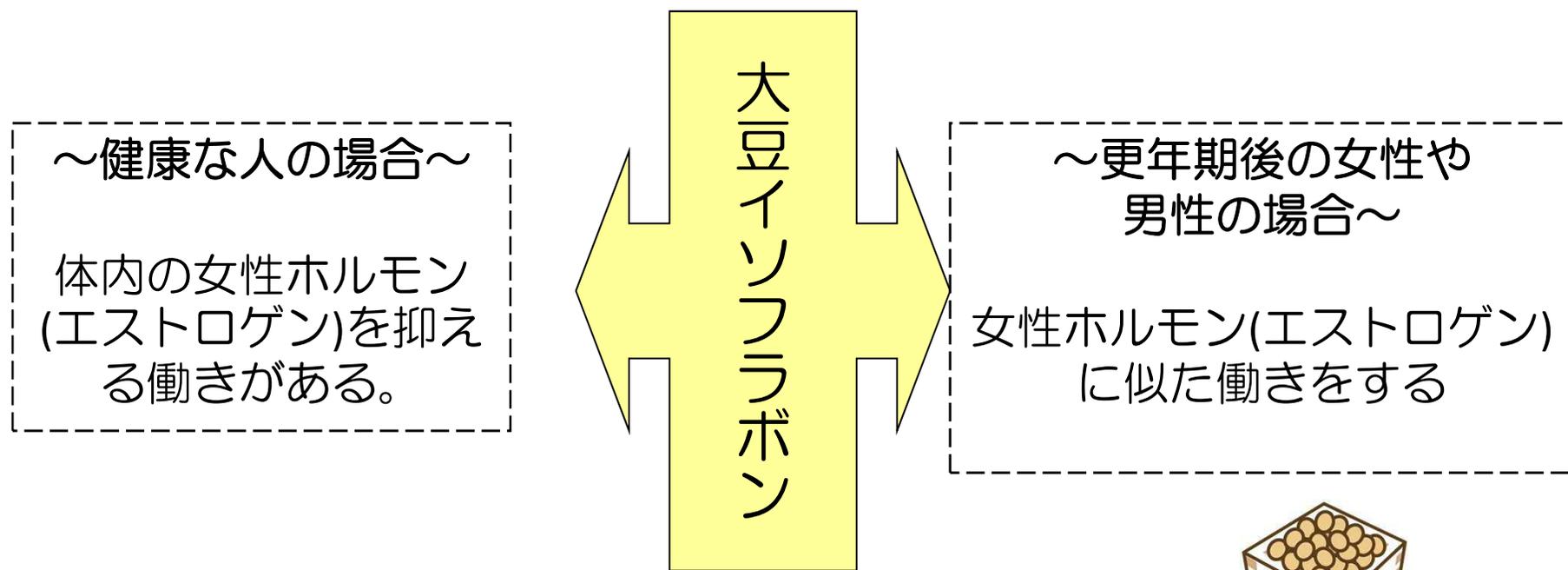
毎日大豆製品を食べている人は、ほとんど食べない人に比べて、乳癌の発生率が低い。

【図2】イソフラボンの摂取と乳がん発生率との関係

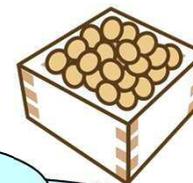


大豆イソフラボンの摂取量が最大の群は乳がん発生率が最も低い。

大豆イソフラボンの二面性



このように大豆イソフラボンは、体内のエストロゲンの量によって、全く逆の働きをします



大豆・豆類以外は？

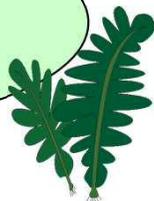
女性特有がん(乳がん・子宮がん) 予防の為に...

乳酸菌



発がん物質の生成を抑える事が期待されている。
多く含む食品:ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌・漬物等

食物繊維



コレステロール低下作用・エストロゲンの過多を抑える作用がある。
多く含む食品:海藻・豆類・野菜類等

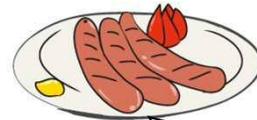
EPA・DHA



発がん物質の生成を抑える。
多く含む食品:マグロ・サバ・サマ等の青魚

男性特有がん(前立腺がん)には？

原因は...
日本人の食生活の欧米化



**動物性脂肪や
乳製品の摂り過ぎ
に注意！**

メタボリック症候群(特に腹部の肥満と中性脂肪高値)
は前立腺がんのリスクをあげてしまいます！

野菜でがんは防げる？



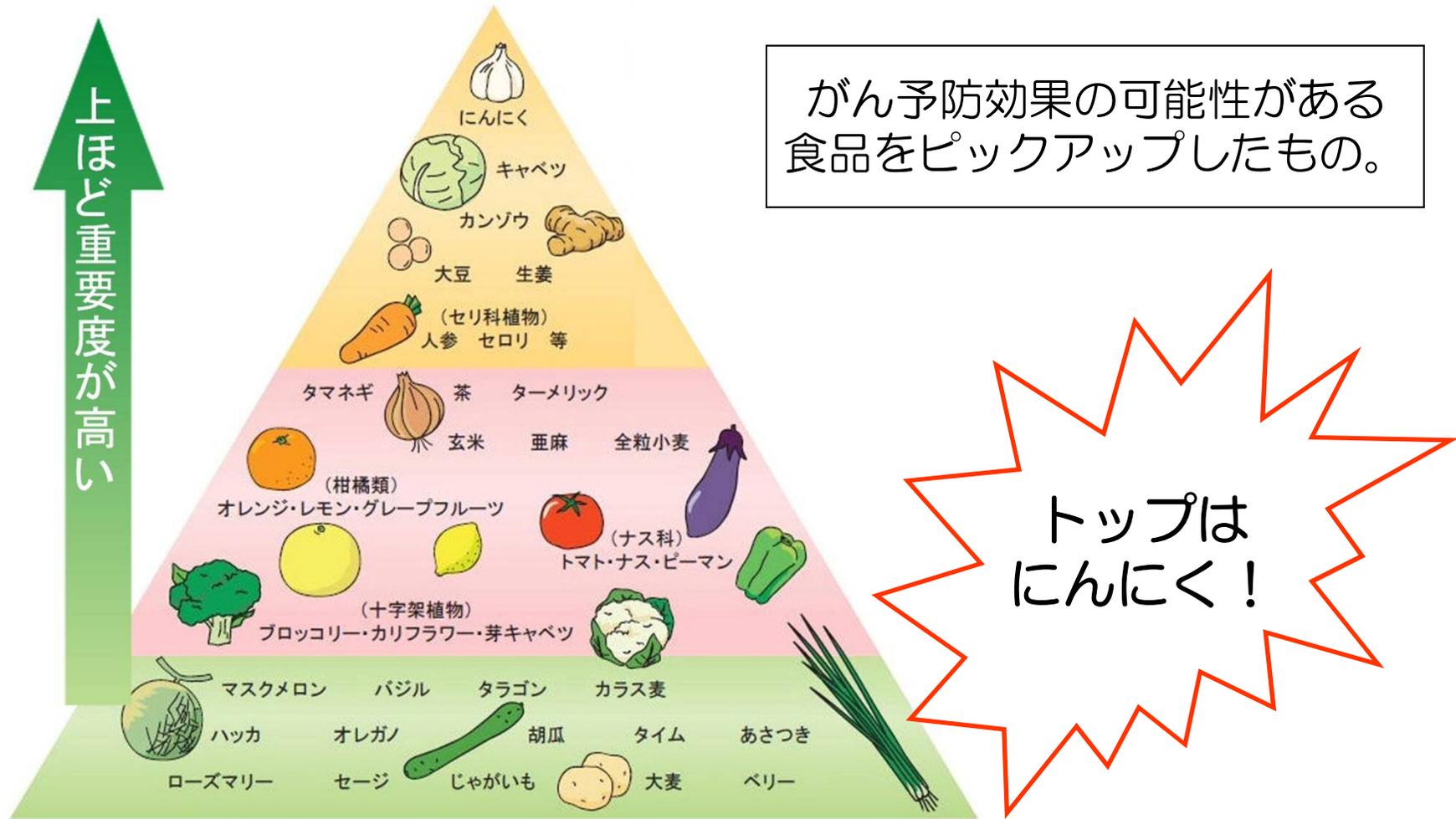
○野菜や果物によるがんの予防効果は食道がんや胃がんの場合にはあるが、それ以外のがんでは、有効性はまだ確認されていない。

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。



デザイナーフーズ・ピラミッド



アメリカ国立がん研究所より

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)

食品や栄養素はバランスよく 摂り続ける事が大前提



この食品を摂れば劇的な効果が期待できる！というものはありません。毎日食べるもの、する事に不健康な偏りがないかどうか習慣を点検し、ストレスの無い範囲で工夫する事が基本です♪



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。

