

病院だより

「がん」にならないためには

町立和寒病院 副院長 中村 勝

日本人においてははっきりわかっているがんの原因は、喫煙・受動喫煙、過剰飲酒、運動不足、肥満・やせ、食事（塩分・塩蔵食品過剰摂取、野菜・果物摂取不足）、ウイルス・細菌への慢性感染が挙げられます。

■ 喫煙

平成22年国民生活基礎調査によると、本道における成人の喫煙率は、男性35.0%、女性16.2%であり、男女とも全国平均（男性33.1%・女性10.4%）を上回っていました。47都道府県中では、男性は第10位、女性は第1位となっています¹⁾。喫煙については、禁煙治療を行っています。禁煙治療には町の補助がついて応援してくれますので、禁煙する決心がつきましたら町立病院にお越しください。

■ 飲酒

生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している人の割合が、平成28年度健康づくり道民調査によると、男性では18.2%（全国13.9%）、女性では12.0%（全国8.1%）となっています。焼酎だと1日0.5合まで、日本酒だと1合までが適当な量となっています。飲み過ぎないように気を付けましょう²⁾。



■ 運動

運動不足も癌になりやすい原因のひとつと言われています。厚生労働省では最近、体を動かす時間を今より+（プラス）10分延ばすことから始めることを呼びかけています。年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下することで、介護が必要となる可能性が高い状態（いわゆるロコモティブシンドローム）の予防にもなりますので、10分余計に少しずつ運動してみてもいいかもしれません³⁾。

■ 体型

肥満と痩せでも癌になりやすいようです。肥満度を示す指標のBMI^{ビーエムアイ}の平均値が平成28年の調査では本道は男性が24.0%（20～69才）、女性22.3%（40～69才）であり、男性が全国平均（男性23.8%・女性22.6%）を少し上回っており、47都道府県中では、男性は第18位、女性は第37位となっています⁴⁾。このBMIが25を超えないように気を付けてください。

※BMIは（体重kg）÷（身長mの2乗）で求められます。

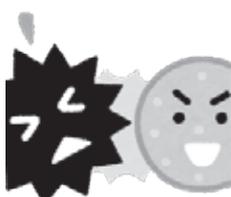
■ 食事

減塩と野菜摂取が大切です。野菜摂取量については平成28年の本道では男性が1日276gで女性は1日280gでした。男性は全国34位、女性は13位でした。男性が全国平均（男性284g・女性270g）より野菜摂取量が少なかったようです⁴⁾。食塩摂取量は平成28年の本道では男性が1日あたり10.7g、女性9.1gであり、全国平均（男性10.8g・女性9.2g）に比べて少なくなっていますが、厚生労働省が2015年に定めた目標値の「男性8g未満、女性7g未満」を超えています⁴⁾。



■ ウイルスや細菌への感染

発癌の原因となる感染については、子宮頸がんの発癌と関連するヒトパピローマウイルス、肝がんと関連する肝炎ウイルス、胃がんと関連するヘリコバクター・ピロリ、成人T細胞白血病と関連するヒトT細胞白血病ウイルス1型などがあります⁵⁾。ヘリコバクター・ピロリの除菌やB型肝炎ワクチン接種、ヒトパピローマウイルスワクチン接種を町立病院で行っていますのでご相談ください。



※引用している計画・指針など

- 1) 北海道健康増進計画 すこやか北海道21 たばこ対策推進計画
- 2) 北海道アルコール健康障害対策推進計画 平成29年12月
- 3) 健康づくりのための身体活動指針 厚生労働省
- 4) 平成28年国民健康・栄養調査結果の概要 厚生労働省
- 5) がん対策推進基本計画 平成30年3月 厚生労働省