

イキイキふかや・よりのい

特集 癌(がん)の予防

令和3年10月1日発行
深谷寄居医師会広報誌



日本では高齢者の増加に伴い癌の患者さんが増加しており、現在、日本人の約半数が癌にかかると推定されます。もはや癌は身近な病気と言えます。では、命にかかわる病気である癌にかからないようにす

るにはどうしたら良いのでしょうか。今号では、癌という病気を分かり易く解説し、有効性が科学的に立証されている癌の予防法を皆様に知っていただきたいと思います。

癌とは

人間は約60兆個の細胞からできています。ひとつの細胞には約2万個の遺伝子があり、それぞれの細胞は遺伝子の制御を受け、体の形態や機能を正常に保っています。

この遺伝子に多くの傷がつくと細胞は通常死滅してしましますが、ごく一部の細胞は性質が変化して生き続け、無秩序に増殖し暴走します。増殖して正常な形態や機能を果たさなくなった細胞のかたまりが悪性腫瘍すなわち癌であり、癌化した細胞が増殖することで正常な臓器が破壊されて障害を起こし、最後には人を死に至らしめます。

細胞や遺伝子は古くなる程傷つきやすくなるので、年齢を重ねるとともに癌にかかりやすくなります。ですから世界第1位の長寿国である日本では、癌が増えているのです。

癌は細胞の病気なので、体中のどこにでもできる可能性があります。細胞の増殖頻度や内外からの細胞への刺激の関係で癌ができやすい臓器や部位があります。

国が重点的に対策を講じている主要な癌は、胃癌、大腸癌、肺癌、乳癌、子宮癌であり、これらは早期発見のための検診が特に重要とされています。



■癌ができやすい臓器や部位

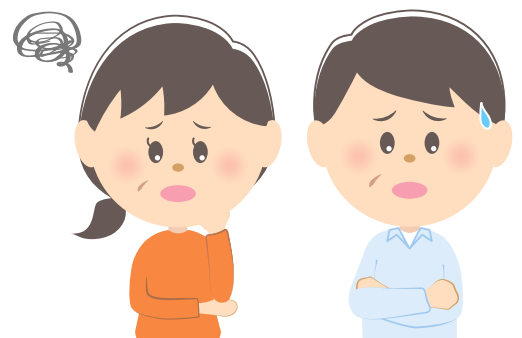
男性	肺、大腸、胃、前立腺、肝胆道、膵臓、膀胱
女性	乳房、大腸、肺、胃、肝胆道、子宮、卵巣

癌かもしれない！

■放っておいてはいけない症状

早期癌は自覚症状がほとんどありません。しかし、癌は慢性進行性の病気なので、進行に伴って何らかの症状が出始め、だんだんはつきりと悪化して自覚できるようになってきます。症状があっても我慢したり放置してしまうと、後に受診したときには進行癌となってしまうという患者さんも時々見かけます。

各臓器で次ページのような症状が繰り返したり続いたりした場合はためらわず医療機関を受診して下さい。このような症状は癌以外にも見られますが、癌は放っておくと手遅れになる可能性があります。少しでも早く見つける必要があります。



こんな症状がありますか？（癌を疑わせる症状の例）

胃癌・膵臓癌	上腹部痛、胃部不快感、消化不良感、黒っぽい便、食欲不振、体重減少
肺癌	咳や痰が長く続く、血痰、息苦しさ、胸痛
大腸癌	便秘の悪化、血便、便の太さが細くなる
乳癌	乳房のしこり、血性の乳頭分泌物、わきの下のしこり、乳房の痛み
子宮癌	血性のおりもの、性交時出血、月経異常、排尿時の痛み
食道癌	嚥下時の喉の奥や胸の痛み、つかえ感
膀胱癌・前立腺癌	血尿、繰り返す膀胱炎、排尿時の痛み、排尿困難

■癌の予防

癌は遺伝子に多くの傷がつくことにより発生します。細胞の遺伝子を傷つけるような原因を除くか、傷がつきにくいようにすれば癌が予防できることになります。

細胞の遺伝子を傷つけやすい生活習慣が明らかになってきており、その生活習慣を見直すことにより細胞の遺伝子に傷をつけにくくできるのです。高齢者の癌は一種の生活習慣病とも考えられます。

がん研究振興財団によると、以下の「がんを防ぐための新12か条」を積極的に実践する事によって癌の約60%を防げると考えています。

「がんを防ぐための新12か条」

- | | | | |
|--|---|--|--|
| 1

たばこは吸わない | 2

他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 3

お酒はほどほどに | 4

バランスのとれた食生活を |
| 5

減 塩
塩辛い食品は控えめに | 6

野菜や果物は不足にならないように | 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

身体の異常に気がついたら、すぐに受診 | 12

正しいがん情報でがんを知ることから |

詳しく知りたい方は

■公益財団法人 日本対がん協会 <https://www.jcancer.jp/>
 ■がん情報サービス <https://ganjoho.jp/public/index.html>

等を検索してみてください。

臓器別癌の予防法

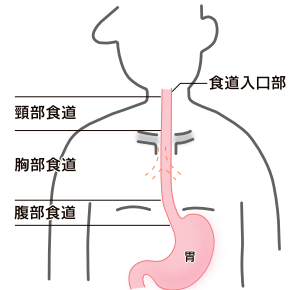
食道癌

危険因子・原因 喫煙、飲酒、熱い食物の摂取

予防法 生活習慣の改善

検 査 内視鏡検査

食道癌の三大危険因子として上記のものが有名です。これらいずれかの習慣のある70歳以上の男性は、特に注意が必要です。これらの危険因子はいつ止めても減らしても癌を減らす効果があります。また、口腔癌や咽頭癌も危険因子は同一だとされています。食道癌の早期発見には内視鏡が必要です。胃癌検診時にバリウムの胃レントゲンではなく胃カメラを選択していただくと食道癌の検診にもなります。



胃癌

危険因子・原因 ピロリ菌感染、喫煙、アルコール多飲、塩分の多い食事、肉や魚の焼け焦げの摂取など

予防法 ピロリ菌の除菌 生活習慣の改善 緑黄色野菜や果物の適度な摂取

検 査 胃癌検診(胃レントゲン、胃カメラ)

公費補助のある胃癌検診は従来バリウムを飲む胃部レントゲンでしたが、近年胃カメラも2年に1度胃癌検診として選択できるようになりました。

胃癌は最近の研究によりヘリコバクターピロリ菌(以下ピロリ菌)感染が深く関わっていることが明らかになっています。ピロリ菌は井戸水や湖水など自然界の水から小児期に経口感染し、胃粘膜上に持続的に留まり慢性胃炎を引き起こします。高齢になると、この慢性胃炎から胃癌が発生する危険性が高まるのです。

特に現在50歳以上の方はピロリ菌を胃内に持っている可能性が高いため、一度検査を受け、ピロリ菌の除菌を受ける事をお勧めします。除菌により胃癌が約半分に減少すると試算されています。

ピロリ菌の検査や除菌については消化器内科に受診して相談してみてください。また、ABC検診もピロリ菌の有無を判定する検査の一種です。ABC検診は採血のみで胃癌にかか

る危険性を判定する検査です。健康診断の一種のため健康保険の適応にはなりません。ABC検診については健康診断を行う医療機関や深谷寄居医師会メディカルセンターなどにお問い合わせください。

ピロリ菌の他に胃癌の発生を高める因子には、喫煙、塩分の多い食事、アルコール多飲、肉や魚の焼け焦げの摂取などが知られています。これらの習慣の改善も大切です。また緑黄色野菜や果物の適度な摂取も胃癌のリスクを下げるとされています。



胃のピロリ菌を除菌したら胃癌検診を受けなくて良いですか？

ピロリ菌は除菌した年齢が遅ければ遅いほど胃癌の予防効果が落ちていきます。例えば、後期高齢者ではピロリ菌を除菌してもあまり胃癌は減少しません。40才くらいまでにピロリ菌を除菌すれば、かなり胃癌を減少する事が出来ます。ピロリ菌除菌後も胃癌にならないというわけではなく、ピロリ菌が胃内にいる時にすでに胃癌の芽を作ってしまった可能性があります。ですから、胃癌検診はピロリ菌除菌後も受けて下さい。

大腸癌

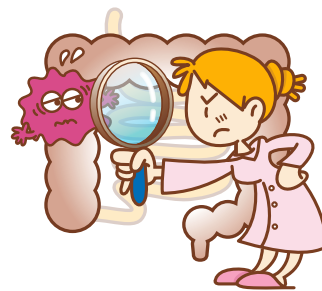
危険因子・原因 喫煙、飲酒、肥満、動物性脂肪摂取（特にベーコンやハム、ソーセージなどの加工肉の過剰摂取）

予防法 緑黄色野菜、根菜類、豆類など食物繊維を多めに摂る

検 査 検便による大腸癌検診（公費補助あり）

上記の生活習慣によるものの他に、遺伝性疾患の大腸多発ポリープ症から発生する癌もあり、血縁者に大腸癌のある方は危険性が高くなる事が知られています。

大腸癌の早期発見には、検便でヒトヘモグロビンを検出する便潜血反応が開発され普及しており、大腸癌の8割は発見出来るとされています。便潜血による大腸癌検診は公費補助があります。便潜血で陽性の方や、上記の危険因子のある方は大腸カメラを受ける必要があります。



肝臓癌

原 因 慢性ウイルス肝炎や肝硬変、脂肪肝 他臓器の癌から転移

予防法 肝炎の治療 他の癌と同様の生活習慣改善

肝臓癌は肝臓そのものから発生する原発性肝癌と、他の癌から転移してできる転移性肝癌があります。原発性肝癌は肝細胞癌からのものがほとんどであり、これは慢性ウイルス肝炎や肝硬変を基礎に発症します。慢性ウイルス肝炎であるC型肝炎やB型肝炎ウイルスを血液中に持っている患者さんが肝細胞癌の高危険群となります。若い内に一度は肝炎ウイルス検査をしておく事をお勧めします。B型肝炎やC型肝炎のウイルスが見つかった場合は抗ウイルス薬による肝炎の治療を受ける事が肝細胞癌のリスクを減らす事になります。



また、最近では、脂肪肝からの肝細胞癌発症も増加しており、肥満、飲酒、喫煙は肝細胞癌も増加させます。

転移性肝癌の予防法は元の臓器の癌の予防法と同じです。

肺癌

原 因 喫煙（受動喫煙）

予防法 禁煙

広く知られているように喫煙が肺癌の最も大きな危険因子です。原因の7割が喫煙とされています。他人のたばこの煙を吸い込む受動喫煙も現在問題になっている危険因子です。また、たばこ以外の煙（粉塵、排ガス、煤煙など）も長期頻回に吸入すると肺癌のリスクが高くなります。



前立腺癌

危険因子 遺伝、年齢、男性ホルモン、食事内容の欧米化

予防法 和食、野菜や果物の摂取

検査 血液検査PSA(公費補助あり)

前立腺癌の原因として現在明らかな危険因子は、遺伝、年齢、男性ホルモン、食事があります。食事内容の欧米化が前立腺癌を増加させているとされており、和食が前立腺癌のリスクを下げるとされています。また、野菜や果実をよく食べることは予防にもなると考えられます。

父親や兄弟に前立腺癌が1人いる場合は、いない場合の2倍、2人いる場合は5倍の発症率があると報告されています。年齢では60才代後半から高齢になればなるほど急激に発症が増加します。また、男性ホルモンのアンドロゲンの分泌量が多い人は前立腺癌の進行が速いとされています。

遺伝、年齢、男性ホルモンは自分でどうすることもできない危険因子ですので、癌検診を受けて早期に発見する事が前立腺癌でも極めて重要です。現在、前立腺癌の検診は、採血でPSAという腫瘍マーカーを測定する方法が効果的であり、公費補助の対象となっています。



血液検査で早期癌が見つかりますか？

現在、早期癌を血液で発見出来るのは前立腺癌くらいです。PSAという血液検査項目が前立腺癌の早期でも上昇してくるため前立腺癌検診に利用されています。他にも腫瘍マーカーといわれる様々な癌の血液検査がありますが、早期癌で上昇する事は極めて少なく、癌の早期発見にはあまり役に立ちません。癌の血液検査の研究は世界で急速に進んでおり、近い将来には血液検査で早期発見出来る時代が来る可能性があります。

子宮癌

子宮癌は子宮頸癌と子宮体癌に分けられます。

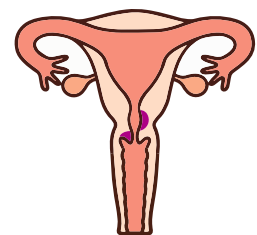
子宮頸癌

原因 ヒトパピローマウイルスの感染

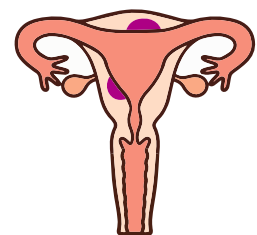
予防法 ワクチン接種(公費補助あり)

子宮頸癌は性交渉によるヒトパピローマウイルスの感染が大きく関係しています。性交渉の相手が多いと、このウイルスに感染するリスクが高くなり、子宮頸癌になりやすくなります。子宮頸癌予防にヒトパピローマウイルスワクチンがあり、現在13才から18才(小学6年生から高校1年生相当)までの女性には公費補助があります。

ワクチンの稀な副反応が日本で問題になってしまったため、あまり普及していませんが、子宮頸癌の予防ワクチンとしてやはり接種しておいた方が良く考えられます。成人女性でも40才くらいまでにこのワクチンを打てば子宮頸癌を減少させることが出来ます。



子宮頸がん



子宮体がん

子宮体癌

危険因子 肥満、高脂肪摂取、喫煙、閉経年齢が遅い、出産歴がない、妊娠出産回数が多いなど

予防法 定期的な有酸素運動、緑黄色野菜の摂取

乳癌

危険因子・原因 喫煙、飲酒、運動不足、肥満、高脂肪摂取、経口避妊薬（ピル）の常用、閉経後のホルモン補充療法を長く受ける事など

予防法 生活習慣の改善

検 査 乳癌検診（公費補助あり） 自己触診

上記の危険因子の他に、初経年齢が低い、閉経年齢が高い、出産歴がない、初産年齢が高い、授乳歴がないなども危険因子と考えられます。血縁者に乳癌がいる方もハイリスクです。

生活習慣の改善では対応できないこれらの危険因子のある方は、公費補助のある乳癌検診を積極的に受けて下さい。乳癌の発見には自己触診も極めて重要です。乳癌検診時に自己触診のやり方も指導してもらえます。



癌検診の有効性

癌は早期に発見する事が一番大切です。最近では早期発見で早期癌の内に治療すれば95%以上の完全治癒が望めるようになりました。

国が検診を薦めている主要な癌では、同じ進行度の癌でも、症状が出てから発見した場合と無症状ながら検診で発見された場合とを比較すると、無症状で見つかった場合の方が治療後の5年生存率が高いことが明らかとなっています。ほとんどの早期癌は自覚症状がありません。定期的に癌検診を受ける事が早期癌を見つけるために極めて大切です。また、検診で要精密検査や要医療という結果が出た場合は放置せずになるべく早く専門の医療機関を受診してください。

現在、公費の補助がある癌検診は、肺、胃、大腸、乳房、子宮、前立腺があり、極めて安い自己負担でこれらのがん検診を受ける事が出来ます。これら公的補助のある癌検診は科学的に検診の有効性が証明されています。

新型コロナウイルスの流行により昨年から癌検診を受ける方が減少しています。これにより進行癌が増え、癌による死亡も増えると予測されています。新型コロナウイルスのワクチンを受け終わった後にも今年は癌検診をぜひ受けて下さい。

公費補助のある癌検診を受けてみたい方は、市町村の発行する広報誌や市町村のホームページに申し込み方法が記載されていますのでご参照ください。また、市町村の保健センターや深谷寄居医師会メディカルセンターでもお問い合わせいただけます。

お問い合わせ先

深谷市保健センター
電話 048-575-1101

寄居町健康づくり課
電話 048-581-2121（内線211・212）

深谷寄居医師会メディカルセンター
<https://www.fukaya-osato.saitama.med.or.jp>
電話 048-572-2411

その他、健康保険組合の助成を受ける健診・人間ドック等については、深谷寄居医師会メディカルセンターにお問い合わせください。

生活習慣病 予防レシピ

活性酸素の働きを抑える
抗酸化食品を積極的にとり入れよう



ラタトゥイユ 1人当たり(ココット型1個分)の栄養価	
エネルギー	40Kcal
たん白質	1.2g
脂質	3.1g
食塩	0.29g

鮭のオープン焼き 1人当たりの栄養価	
エネルギー	205Kcal
たん白質	15.1g
脂質	11.6g
食塩	0.9g

ラタトゥイユ

材料(4人分)

茄子	1本	ベーコン	3枚
玉葱	1/4個	トマトソース	100g
ズッキーニ	1/3本	※ 水	1/2C
パプリカ(赤・黄)	各1/4個	白ワイン	大2
人参	1/4本	ローリエ	1枚
にんにく	1/2片	塩・こしょう	各少々
オリーブ油	小2		

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切り、それ以外の材料は全て1cm角に切る。
 - ②鍋にオリーブ油をひき、弱火でニンニクを炒める。
香りが立ったら中火にし、ベーコンと玉葱を炒める。玉葱がしんなりしたら残りの野菜を加えて炒める。
 - ③全体に油がまわったら※を入れ、弱火で15～20分位煮込む。
 - ④火が通ったら塩・こしょうで味を調えて器に盛る。
- ※材料はココット型8個分です。

鮭のオープン焼き

材料(4人分)

生鮭	4切れ	オリーブ油(塗る油)	大1
塩	少々	オリーブ油	大2
こしょう	少々	バター	大1
※ 生パン粉	1C	くし形レモン	4個
※ ニンニク(みじん)	大2		
パセリ(みじん)(乾)	大2		

作り方

- ①生鮭は両面に軽く塩、こしょうをふっておく。
- ②バットに※を入れ、全体によく混ぜておく。
(食パン6枚切り1枚をミキサーにかける)
- ③②のバットに鮭を1切れずつ入れて、両面にたっぷりと衣をまぶしつける。
- ④耐熱皿にオリーブ油を塗り形よく並べ入れる。
- ⑤④の表面全体に残った衣をふりかけ、オリーブ油を全体にまわしかける。さらにバターを小さくちぎりのせる。
- ⑥オーブンで200℃15分 焼き色がつくまで焼く。
- ⑦皿に盛り、熱いうちにレモン汁をふりかけていただく。

患者さんのご質問やご意見募集

深谷寄居医師会広報委員会では患者さんからの医療に関する質問やご意見を随時募集しております。かかりつけ医師にお話しいただくか、医師会事務局まで電話かFAXをして下さい。本広報誌に可能な限り答えと共に掲載させていただきますが、掲載の採否は当委員会にお任せ下さい。掲載分には粗品を進呈させていただきます。

医師会事務局 電話 048-573-7724 FAX 048-573-0948



深谷寄居医師会

イキイキふかや・よりい 第19号

令和3年10月1日発行

発行: 深谷寄居医師会 広報委員会

〒366-0033 深谷市国済寺319-3

☎048-573-7724

ホームページ <https://fukaya-osato.saitama.med.or.jp/>

