



RAKUWA
lecture of health

第129回 らくわ健康教室

2013年1月8日



生活習慣と消化器疾患

洛和会丸太町病院 救急・総合診療科 医員 こじま ゆうすけ 小嶋 祐介



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

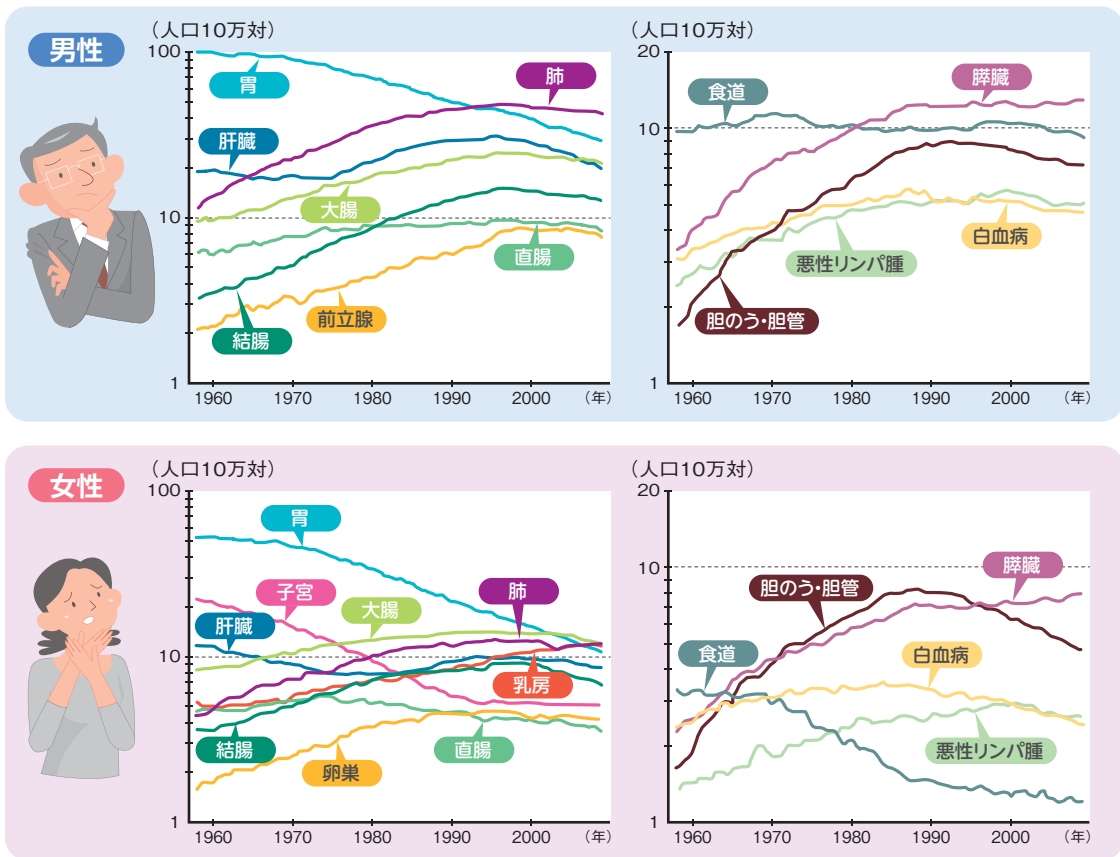
洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

生活習慣と消化器疾患

がんの死亡率と罹患数^{りかん}はともに増加し続けていますが、その主な要因は高齢化です。早期発見により罹患数が増えた側面もありますが、高齢化の影響を取り除くことを目的とし

た「年齢調整」を行った後の死亡率が減少しているがんも多いです。日本人では、消化器系のがん（胃、食道、直腸、結腸、肝臓、胆のう、膵臓^{すい}臓などのがん）が圧倒的に多いのが現状です。

部位別がん年齢調整死亡率の推移(主要部位・対数) [男女別 1958年~2009年]



◎部位別では

- 胃がん** 男女とも40歳代から70歳代の死亡率が減少。
- 結腸がん** 男女とも50歳代から死亡率が増加。
- 直腸がん** 男性では50歳代から60歳代で死亡率が増加、女性では1980年代以降死亡率が減少。

- 肝臓がん** 生まれた年代によって死亡率が異なる。
- 肺がん** 生まれた年代によって死亡率が異なる。
- 前立腺がん** 60歳代後半から死亡率が増加。
- 乳がん** 30歳代後半から70歳代前半で死亡率が増加。特に50歳代の死亡率増加が目立つ。



がんのリスクを上げる生活習慣

喫煙



- 食道がん、胃がん、肺がんなどのリスクが上がる。
- 非喫煙者に対する喫煙者のがん全体のリスクは、1.5倍と推計され、禁煙した場合、がんのリスクは低くなる。
- 受動喫煙も肺がんの確実なリスクとなる。
- 循環器や呼吸器の病気の原因にもなる。

飲酒



- 食道がん、肝臓がん、大腸がんなどのリスクを上げ、胃炎、膵炎、肝炎、糖尿病など、ほかの疾患のリスクにもなる。
 - 飲む場合は、1日あたり
 - ◆ 日本酒：1合
 - ◆ ビール：大瓶1本
 - ◆ 焼酎：1合の3分の2
 - ◆ ウィスキーやブランデー：ダブル1杯
 - ◆ ワイン：ボトル3分の1
- 程度にとどめるのが良い。

食事



- 食塩および高塩分食品は胃がんのリスクを上げ、高血圧、心疾患、脳卒中、腎疾患にも関連する。
- ハム、ソーセージ、ベーコンや赤肉（牛・豚など）は、大腸がんのリスクを上げる。
- 厚生労働省の設定する1日の塩分摂取基準目標：男性9g未満、女性7.5g未満

肥満



- 食道、大腸、胃（噴門部）などのがんのリスクを上げる。胃がん(非噴門部)はピロリ菌感染が要因となる。
- そのほか、胃食道逆流症（GERD）、胆石、非アルコール性脂肪性肝疾患などのリスクが上がる。

リスクを上げるもの		
	生活習慣	がんの種類
確 実	喫煙	食道がん、胃がん
	過体重・肥満	食道腺がん、結腸がん、直腸がん
	アルコール	食道がん、大腸がん（男性）
可能性大	加工肉	結腸がん、直腸がん
	食塩	胃がん
	熱い飲食物	食道がん
	アルコール	大腸がん（女性）

がんのリスクを下げる生活習慣

身体活動、運動



- 大腸（結腸）がんなどのリスクを下げるだけでなく、心疾患の死亡リスクも低くなる。
- 厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006」では、週に23エクササイズ以上の活発な身体活動、そのうち4エクササイズ以上の活発な運動を行うことを目標としている。

1エクササイズに相当する身体活動例

- ・ 20分の歩行や軽い筋力トレーニング
- ・ 15分の自転車、子どもとの遊び、速歩やゴルフ
- ・ 10分の階段昇降、軽いジョギングやエアロビクス
- ・ 7～8分の重い荷物運び、ランニング、水泳

野菜、果物



- 食道がん、胃がん、大腸がんなどに予防的に働き、リスクの低下が期待される。しか

し、多く取れば取るほどがんのリスクが低下するという知見は限られている。

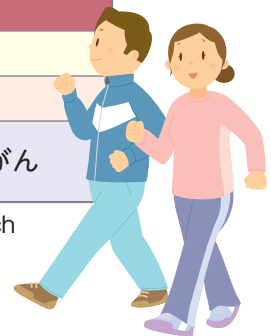
おわりに

- 良いものを多く取るほど発がんリスクが減るとは、必ずしも言えません。特に、栄養補助剤（サプリメント）の服用に際しては注意が必要です。
- 肥満関連のがんや糖尿病予防は、やせればやせるほど効果的ですが、やせ過ぎても不健康であり、バランスを取る必要があります。
- 人によって最適ながんの予防法は異なり、各人の体質、生活習慣、ライフステージなど、さまざまな条件との兼ね合いのなかで検討する必要があります。
- テレビやコマーシャルで放送される内容には製作者の意図があり、必ずしも正しくないことがあるため、注意が必要です。
- 定期健康診断などで体調チェックに気を配り、食事や運動などで心身の健康維持に努めましょう。

リスクを下げるもの

	生活習慣	がんの種類
確 実	運 動	結腸がん
可能性大	野菜・果物・食物繊維	食道がん、胃がん、結腸がん、直腸がん

WHO, World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research
 ※ただし、胃がんについてはヘリコバクター・ピロリ菌の関与が大きいとされる。



洛和会丸太町病院
救急・総合診療科
医員
こじま ゆうすけ
小 嶋 祐 介

専門医認定
・資格など

- 日本内科学会認定内科医／総合内科専門医
- 日本消化器病学会専門医
- 米国内科学会メンバー