OUKA
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	成人病予防対策
Author(s)	田口, 鐵男
Citation	癌と人. 1986, 13, p. 3-5
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/24025
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

成人病予防対策

常任理事　田　口　鐵　男*

わが国の保健衛生水準は著しく向上した。しかし，一方では人口の老齢化を来し，近い将来，65才以上の老人は国民５人に１人という割合になると言われている。

また，老人世帯や独居老人は核家族の増加に伴って多くなり，医療だけでなく，経済的社会的にも問題になってきている。

長寿の時代を迎えたのである。

しかし，長生きするだけでは人間は幸福だとはいえない。折にふれ，自分は実り多い人生を送っていると感じられるのは，心とからだの健やかさを保ち続けていればこそではないだろうか。

健康は決して天与のものではない。自分でつくるもの，守っていくものである。長寿の時代に入るにつれ，近年増加の傾向を見せてきた病，それが，いわゆる成人病である。そして，その成人病―動脈硬化症，高血圧症，脳卒中，心臓病，糖尿病，痛風，肥満症，そしてある種のがん―は，個々人の生活習慣のヒズミから惹き起こされるのである。確かに生まれつきの素質も発病の原因ではある。しかし，それよりも食生活の誤り，運動不足，酒の飲み過ぎ，タバコの吸い過ぎ，ストレスの過剰などが原因になっていると考えられている。

例えば，食塩のとり過ぎとか動物性脂肪のとり過ぎのため，高血圧や動脈硬化が年齢よりも早く起こるのである。その高血圧や動脈硬化が進行すると，脳卒中や心臓の発作が起きたりするのである。

また，肥満症の多くは食べ過ぎと運動不足から起こるし，糖尿病も体質が関係するが，前述のような原因によって起こるのである。

酒，特に強い酒の飲み過ぎ，熱いものの食べ過ぎ，またよく噛まずに飲み込む悪い癖などが食道や胃のがんを起こすこともある。

以上の成人病のほかに，成人のかかる急性，慢性の病気もある。そのなかにはストレスによって起こる病気や，症状のない慢性の肝臓，及び腎臓病，その他婦人特有の病気などがある。

これからの高齢化社会を生きてゆくためには，健康な心身をつくり，守ってゆくことが先決である。そのためには，成人がかかる病気について正しい知識をもつこと，正しい自己管理を行うことが肝要である。そして不幸にも病に冒されたなら，その病気をよく理解して，医師の治療に積極的に協力していくことである。

そのためにも，日頃から自分のからだについてよく知り，観察を怠らないようにすべきである。

がんの予防について

がんにかからないようにするのが一次予防であり，がんにかかっても死なないようにするのが二次予防である。

がんの原因を究明し，これをできるだけ除くことが重要であるが，いまだ全貌は解明されていない。しかし，発癌の機構はかなりわかりつつあるので，近い将来明らかになるであろう。ただ，発癌のメカニズムが明らかになっても，すぐに予防法ができるというわけにはゆかないだろう。

これまでの多くの研究によって，我々の生活様式からみて，がんの危険因子と考えられるものが明らかになってきている。これをわかりやすくまとめたものが，がんの予防12カ条といわれるものである。

がん予防のための12カ条

1．偏食しないでバランスのとれた栄養をとる。
2．なるべく同じ食品を繰り返して食べない。
3．食べ過ぎを避ける。
4．深酒はしない。
5．喫煙は少なくする。
6．適量のビタミンA．C．Eと繊維質のものを

＊　大阪大学教授，微生物病研究所附属病院長

よくとる。
7．塩辛いものを多量に食べない，あまり熱いものはとらない。
8．ひどく焦げた部分は食べない。
9．かびの生えたものは食べない。
10．過度に日光に当たらない。
11．過労を避ける。
12．体を清潔にする。

がんが我々をとりまく環境，生活様式とくに食生活と大きくかかわりをもっていることは，地理，地域によって，また時代とともに癌の発生頻度が変化していることからだけでも容易に判断される。日本で胃癌が少し減り始めたが，大腸癌とくに結腸癌がにわかに増えてきたこと，また乳癌，　前立線癌などが増えてきたことは，明らかに我々日本人の食習慣が西欧化しつつあることに関係する。わずか30～40年でこのように大きく変化してゆくのをみると恐ろしくなる。脂肪と肉の摂取量と大きく関係しているのである。

肺癌が喫煙や大気汚染と大きく関係しているのも事実である。喫煙の害は肺癌のみではなく喉頭癌,食道癌などの発生にも大きな影響を与えている。したがって，家族全員が子供のときからバランスのとれた食生活をするよう心懸けるべきであろう。

がんの原因にはいろいろあり，したがって真因が明らかではなく，また，決定的な治療方法が少ない現状では，早期にがんを発見して，早期治療によって，がんで死なないようにすることこそ大切である。

そのためには検診を受けることが大切である。がんのはじまりは痛くも痒くもなく，熱も出ない。全くの健康体と思われる人にもがんがすでに発生していることが十分考えられる。したがって「健康だから」「忙しくて」といった理由でがんの検診を受けないのが一番よくないのである。

わが国では胃がん，子宮がん，肺がん，乳がんなど集団検診や人間ドックなどで，何時でも受診できる体制ができている。しかし，受診率が大変低い。健康だからこそ検診の意味があるので，がんという病気はあくまでも個人的な疾病なのだと，まず自分でその気にならなければ早期発見はできない。１年に一度の定期的がん検診を受けることがわが命をまもることである。

わが国では死因のトップががんで，年間18万人以上の人が死んでいっている。しかし,一方では沢山の人ががんにかかっても立派に治って，日常生活にもどっている。今でも国民１人１人がその気になれば，がん死を半分に減らすことは容易なことである。がん対策に多くの研究費をつぎ込んで，予防法や治療法の完成に努力しなければならないが,今すぐできることもあることを忘れてはならない。国民も国もこの点を真剣に考えてみる必要がある。

循環器疾患の予防について

脳卒中や心臓病などの循環器疾患は，食事や運動など日常生活と深く関わっていることから，習慣病とも云われている。このことは，我々の生活様式を変えることによって，あるいは注意実行することによってこれらの疾患を予防できることを意味しているのである。ご存知のように，かつてわが国では死因のトップが脳卒中であったが,減塩運動などの生活習慣の改善によって第２位から３位へと変りつつある。しかし，脳卒中・心臓病は依然として,がんに次いでわが国の死因として重要なものである。とくに，心臓病が増える傾向にある。しかし，ある程度まで自分でコントロールできるのであるから，努めるようにしなければならない。

循環器疾患を防ぐ日常生活の注意10カ条
1．規則正しい生活をすること。
2．精神の安定を図ること。
2．保温に気をつけること。
4．便通を整えること。
5．酒，タバコは控えめにすること。
6．肥満の防止に努めること。
7．適度な運動をすること。
8．検診を受けること。
9．バランスのとれた食事をとること。
10．食塩を減らすこと。

これをみると,がんの予防のための12カ条とも相通ずるものがあることに気づくであろう。如何に日常の生活様式が大切かということが理解

できることであろう。

糖尿病や痛風も早期に発見し，正しい治療，すなわち食事・運動・薬物治療を行えば，すくなくとも眼底出血や腎不全，心筋梗塞など全身に起こる合併症は予防できるのである。

以上，３大成人病を中心に予防のための日常の心得を述べたわけであるが，その他にも高齢となると気分が抑うつとなり，不安や焦燥感がつのり，集中力が欠けたりして睡眠障害を起こすことが多いものである。何分にも仕事や家庭の問題は複雑となって，その対応も多様化することが多いので，このようなことがしばしば起こる。そこへ肉体的なトラブルが重なると一層難しくなるわけである。したがって，適度な運動と十分な休息をとって生活に無理がないようにすることが肝心である。

睡眠障害を訴える人が随分多いものであるが，睡眠のリズムの調整が必要なのであって，眠れないからといってすぐに睡眠薬や安定剤を飲むということではなく，48時間単位で帳尻を合わせるとか，あるいは１週間で帳尻を合わせるといった気持ちで対処することである。何がなんでも８時間，夜に寝なければならないといった観念を改めるべきであろう。

要は仕事，家庭生活，体調といったことを，少し距離をおいて客観的に観るという姿勢が大切なのではないだろうか。

最後に大徳寺住職，尾関宗園師の老人健康と長寿十則を紹介し，これを拳拳服膺されんことを希望したい。

老人健康と長寿十則

１．少肉多菜	６．少怒多笑
２．少塩多酢	７．少言多行
３．少糖多果	８．少欲多施
４．少食多齟	９．少衣多浴
５．少煩多眠	10．少車多歩