



Title	私の健康法 : がんの予防に向けて
Author(s)	松浦, 成昭
Citation	makoto. 2020, 192, p. 12-12
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85535
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka

私 の 健 康 法

～がんの予防に向けて～

地方独立行政法人 大阪府立病院機構 大阪国際がんセンター

総長 松浦 成昭

がんになる人が増加していますが、どのようにしたら予防できるのでしょうか？がんは環境因子による遺伝子異常が蓄積しておこる病気です。遺伝子異常をおこす因子は多様ですが、分かっているものとしては、たばこ、食生活、微生物（感染症）が大きなウェイトをしめており、これらがコントロールできればがんになる人は1/3になると言われています。たばこは吸わないことで、微生物は感染経路に注意することで対応可能ですが、食生活はなかなか難しい所があります。がんのリスクを上げる食事として、塩分、肉（牛・豚肉、加工肉）、高脂肪、アルコール、野菜不足、果物不足が報告されており、これらが悪いと理解できても、完全にゼロにすることは難しいでしょう。また最近、がんを起こす悪玉とされているのがアルコールです。適度のアルコール摂取は循環器疾患、神経系疾患には悪くない（むしろ良い）とされていますが、がんについては少量の摂取でもリスクを上げます。飲まないのが一番良いのですが、一杯飲

みながら話をする機会も多いので完全に止めるのは容易ではありません。そのほかに肥満や運動不足もがんのリスク因子と報告されています。

では、自分はどうかと振り返ると、たばこは吸いませんし、食事はできるだけ塩分、肉、高脂肪食を控えて、野菜はたくさん取るように心がけています。日本人の塩分摂取量は以前よりは少なくなりましたが、平均9.8g/日とまだまだ高いのが現状です（WHO推奨は5g/日未満）。私自身は食塩、醤油など調味料を使わない食生活を心がけています。タンパク質は肉よりも魚・豆製品から取るようにし、揚げ物・炒め物は食べないようにして高脂肪食を避け、野菜を増やすように努力しています。しかし、外食の時にこれを実行するのは困難ですし、自分で食事内容を選べない会食も多いので、この方針を貫徹するのは容易ではありません。平均すると少しましになっているかというレベルかもしれません。アルコールは家で飲まないようにはしていますが、会食時につい飲んでしまうことも多く、「機会飲酒」と答えています。決して少なくはないでしょう。

アルコールも含めて食事は楽しみでもあるので、過度の抑制は難しいですが、リスク因子をできるだけ減らしてがんにならないようにしたいものです。

府 政 だ よ り

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

○臓器移植普及推進月間 10月1日～31日

○骨髄バンク推進月間 10月1日～31日

○麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間
10月1日～11月30日

○目の愛護デー 10月10日

○薬と健康の週間 10月17日～23日

○大阪府精神保健福祉月間
11月1日～30日

○アルコール関連問題啓発週間
11月10日～16日

○ふぐ取扱施設監視強化期間
11月1日～2月29日

○医療安全推進週間 11月22日～11月28日

○エイズ予防週間 11月21日～12月13日

○大阪府献血推進月間 12月1日～31日

○年末食品一斉取締月間 12月1日～31日

○生活衛生同業組合活動推進月間
11月1日～30日

○標準営業約款普及登録促進月間
11月1日～30日

編 集 後 記

☆「*Makoto*」第192号をお届けします。

今号の特集は、「超高齢社会における、持続可能な健康長寿社会を目指して」です。

原稿をご執筆いただきました公益財団法人 大阪府保健医療財団 大阪がん循環器病予防センター所長、一般社団法人 日本統合医療学会理事長 伊藤 壽記 様並びに地方独立行政法人大阪府立病院機構 大阪国際がんセンター総長 松浦 成昭 様の両先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「紅葉」

高野山 奥の院 参道にて

撮影者 阪南出張所 石田 臣彦