

生き生き

あい

ふれ



講座

第23回テーマ

高齢者に起こりやすい疾患④

ガン

◇講師：北条病院 内科医師

久保井 広志

◇日時：平成19年 1月20日（土）

○健康チェック：13時～

○講演：14時～15時

◇会場：北条病院 リハビリ室

◇内容：① 健康チェック（血圧・体脂肪率等）

② 講演

③ 健康相談

 医療法人
以和會 北条病院

〒591-8034 堺市北区百舌鳥陵南町1丁77番地1
TEL 072 (277) 1119 FAX 072 (270) 3426 URL <http://houjyou.or.jp/>



統計

3人に1人が癌で死亡 加齢に伴い急上昇

3人に1人が癌で死亡する時代。癌の死亡率と罹患率の低減が、国を挙げての目標だ。癌の統計を概観する。

図2 年齢別癌死亡率(2004年)

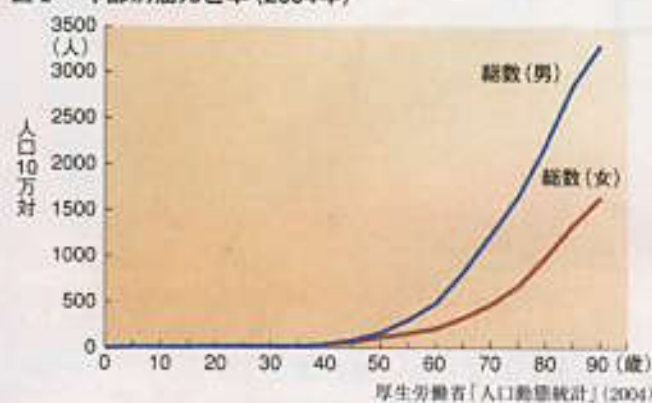


図3 悪性新生物の主な部位別死亡率の推移

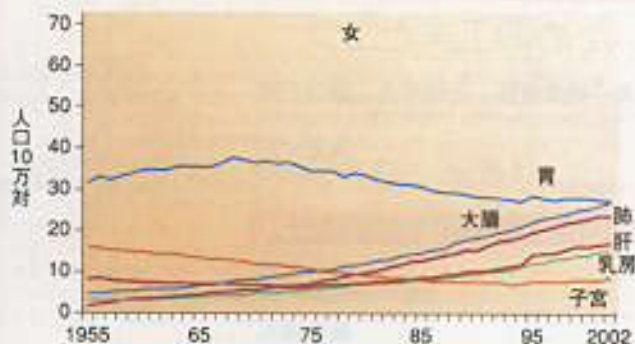
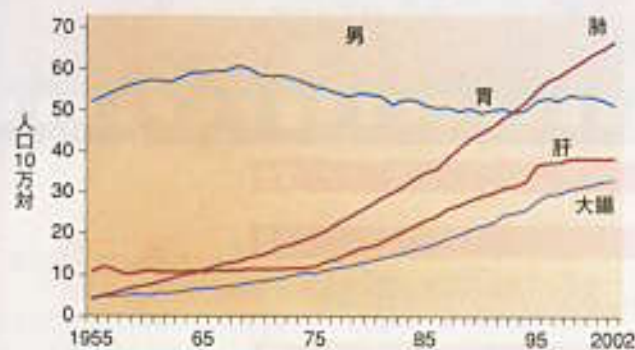
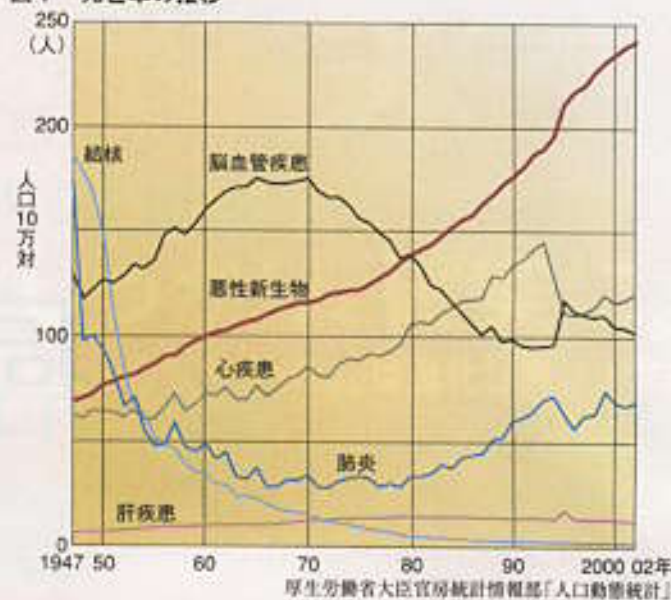


図1 死亡率の推移



●日本人の主要な死因は、肺炎、結核など感染症から、第2次世界大戦後は成人病へと移行し、1981年以降は、癌(悪性新生物)がトップの座についている(図1)。

細胞の老化によって発症リスクが増し、年齢と共に癌による死亡率は急上昇する(図2)。世界に類のない急速な高齢化が進展している日本では、癌対策は喫緊の課題とされ、83年には「対がん10か年総合戦略」が策定された。

2002年には、癌による死亡数30万4286人、人口10万対死亡率241.5で、総死亡の31.0%を占めるに至っている(図1)。部位別に死亡数・死亡率を見ると、男性では肺癌が急速に増加しており、93年に胃癌を上回り、以後その差を拡大している(図3)。

がんを予防する日常生活12条

1 偏食しないで栄養のバランスを



2 多くの種類を食べ食生活に変化



3 脂肪は少なめ、食べ過ぎない



4 アルコール類はほどほどに



5 できれば禁煙。吸うなら減らすこめがせいこ!



6 ビタミンA、C、Eと繊維質を



7 塩分控えめ、熱いのはさまして



8 こげたところは食べない



9 ガビのはえた食品は食べない



10 日光浴はほどほどにする



11 適度のスポーツを続ける



12 からだはいつも清潔を保つ



がんの予防に多く摂りたい食品

食物繊維

便通をよくし
便秘を防ぐ



ビタミンA
カロチン

発がん物質の
働きを抑える



ビタミンC

発がんのしかけ物質が、
遺伝子と結合するのを抑える



ビタミンE



●便秘にならない食事のくふう

玄米や麦ごはん

白米に麦を加えたり、玄米にして繊維質を摂る

麦入りごはん 玄米



ハンバーグより
ロールキャベツ

肉や魚をただ焼くだけでなく、野菜などといっしょに食べる



野菜は生より
煮つけやなべ物で

野菜は生より煮たほうがビタミンや繊維質が多く摂れる



ケーキより
みつ豆や大学いも

寒天やところてんの成分はほとんど繊維と水 便秘の人にはおすすめのデザート



もっと豆類を

豆類は高たんぱく、低カロリー しかもビタミンや繊維が豊富



ヨーグルトで
おなかを元気に

ヨーグルトには腸の働きを整えるビフィス菌が含まれている

