

第25回 栄養教室

テーマ：食生活を見直してがんを予防しましょう！

～がん予防の為の食生活についてpart2～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき

保健師 河村和子

栞山有希

平成25年9月28日(土)

女性特有のがん



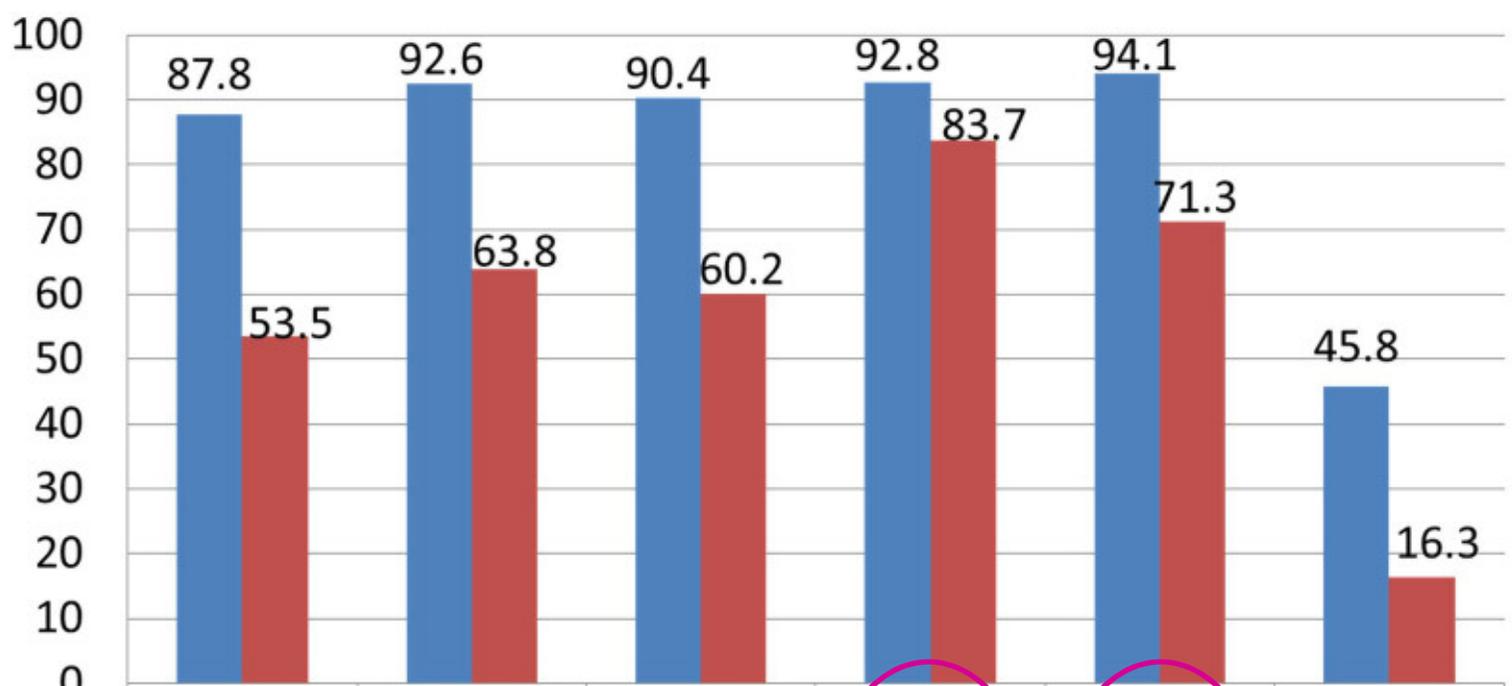
死亡の多いがん (平成23年山口県)

| 年代 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 80代以上 |
|----|----------------------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 1位 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | | | 大腸 | 大腸 |

かかりやすいがん (平成23年山口県)

| 年代 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 80代以上 |
|----|----------------------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 1位 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | | | 大腸 | 大腸 |

発見機会別に見た、がんの5年生存率



| | | | | | | |
|-----------|------|------|------|------|------|------|
| ■ 検診で発見 | 87.8 | 92.6 | 90.4 | 92.8 | 94.1 | 45.8 |
| ■ 検診以外で発見 | 53.5 | 63.8 | 60.2 | 83.7 | 71.3 | 16.3 |

注目!

乳がんの特徴は！

- 女性に出来るがんの中で最も多いがんです。
- かかりやすいし、大部分の年代でがん死因の1位
- 検診で発見できると治りやすいがん



2年に1回は検診を受けましょう。

誘い合って受けましょう。

- 自己触診法で発見出来ることもある。



自己触診を取り入れましょう。

- 食生活でできる予防は？



管理栄養士のお話を聞きましょう！

- 10月は「やまぐちピンクリボン月間」です。
～乳がん・子宮がん検診を受けましょう～

女性特有のがん



死亡の多いがん (平成23年山口県)

| 年代 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 80代以上 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 1位 | 子宮 | 乳房 | 乳房 | 乳房 | 乳房 | 大腸 | 大腸 |

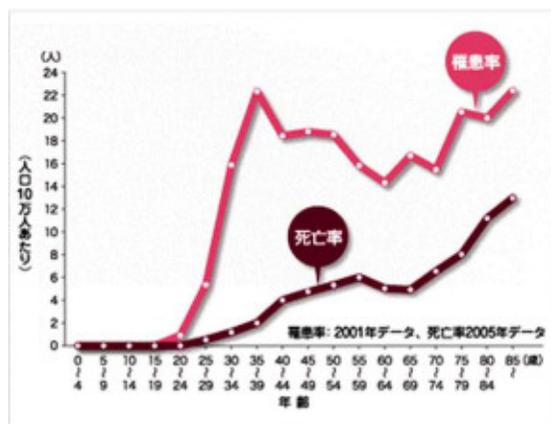
かかりやすいがん (平成23年山口県)

| 年代 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 80代以上 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 1位 | 子宮 | 子宮 | 乳房 | 乳房 | 乳房 | 大腸 | 大腸 |

子宮がんの特徴

～子宮がんには**子宮頸がん**と**子宮体がん**があります。～

| | 子宮頸がん | 子宮体がん |
|-------------|-----------------|----------------------|
| 部位 | 子宮の入り口 | 子宮本体 |
| 多い年代 | 20代～40代 | 50～60代に多い |
| 原因 | ヒトパピローマウイルス | 主にホルモンバランスなどが、 関係 |
| 検診方法 | 子宮がん検診 (細胞診) | 医師が必要と判断した人 |



図：子宮頸がんの罹患率と死亡率（日本人女性）
国立がんセンターがん対策情報センター

- 特に子宮頸がんは、若い世代から80歳代の方まで、かかる年齢が幅広いがんです。
- 2年に1回は、子宮がん検診を受けましょう。
- 子宮頸がんは若い世代に増えているので若い方には是非勧めましょう。

乳がんの検診

| | 検査 | 方法 |
|---|-------------------|--|
| ① | マンモグラフィー | 乳房を挟んでレントゲンを撮る |
| ② | 医師の視触診 | 乳房の視診と触診 ・皮膚の変化 ・乳頭からの分泌物の有無 ・しこり ・リンパの腫れ など見ます。 |
| ③ | 乳房の超音波検査(乳腺エコー) | ①②に併用すると、乳がんの発見率が高い |
| ④ | ・MRI ・乳腺の細胞診など |   |

前立腺がんの特徴

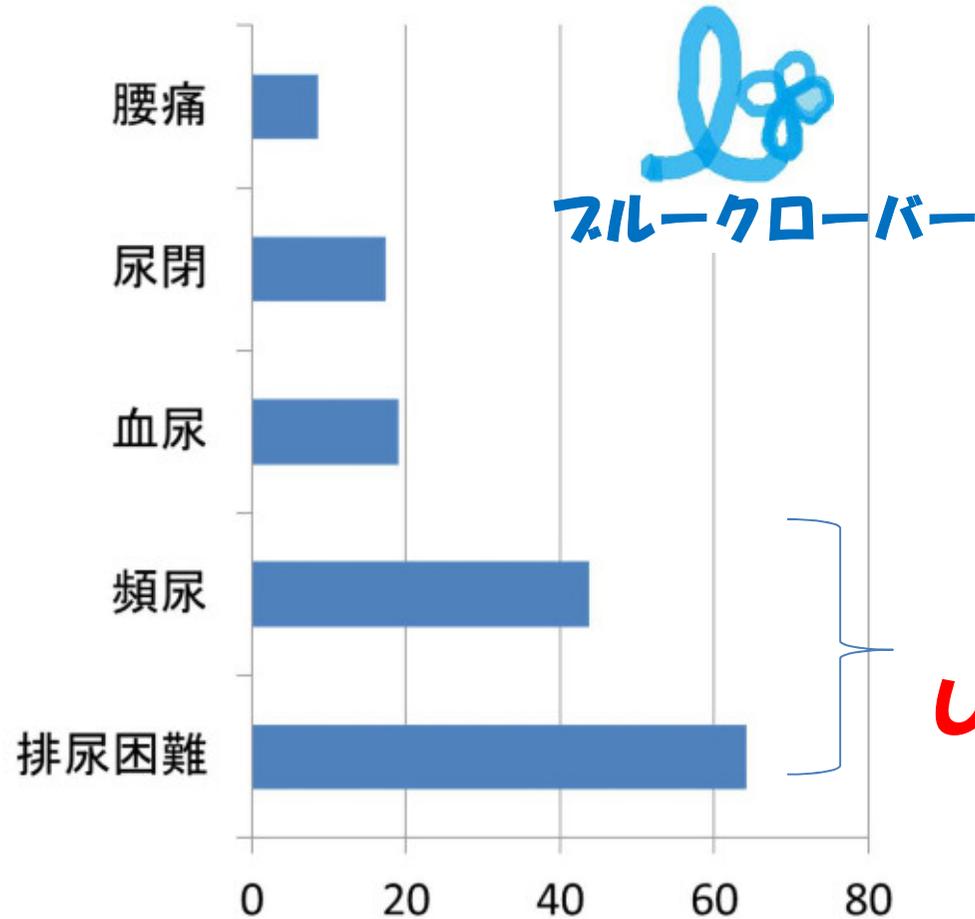
- 前立線は、男性特有の臓器
(女性にはありません)
- 近年増えている
- 生涯でりかんする確率は、14人にひとりの割合
- 高齢になるほど、りかんが多くなる
- 血液中のPSA(前立腺特異抗原)で検査する
- 進行すると骨に転移しやすい
- ゆっくり経過するがんも多い

ブルークローバーは、前立腺がんの「早期発見・適切治療」を推進するキャンペーンのシンボルマークです。
50歳を過ぎたら年に1回はPSA検査をしましょう。



前立腺がんの 初期症状は？

診断されてからの 5年生存率は？



93.8%
技術の進歩に伴い向上

すべてを年のせいにしてしまわないように！

ここに注意！

前立腺がんの予防

- 検診を受ける
PSA検査
直腸診
MRI・CTなど



ブルークローバー

- リスク要因
年齢・人種
家族歴
食生活？ → 管理栄養士のお話を聞きましょう！

がんを予防する免疫！

- がん細胞は毎日3000個～5000個誕生するが、**ナチュラルキラー細胞**などの免疫の働きで、がん細胞の増殖をおさえ、やっつける。



- ナチュラルキラー細胞**などは、白血球のリンパ球の中に含まれる免疫細胞です。



ブルークローバー

- ナチュラルキラー細胞の働きを活発にするには、食事・運動・睡眠をととのえること。そして**笑い**も効果があります。

おまけ

笑ってがん予防

いっしょに笑ってみましょう！



ブルークロ
バー



癌の主な原因は？

ウイルス・細菌・ニコチン・放射線など

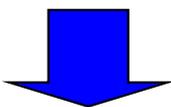
食生活の背景には…



塩分の多い食事、脂肪の多い食事、タバコ、野菜・果物不足、肉(特にハムやソーセージ等の加工肉)の食べ過ぎ、過度の飲酒、運動不足等

どんな癌が増えているの？

アジア型癌



胃癌、子宮頸がん、肝臓がん

衛生環境の変化

上下水道・冷蔵庫・シャワー
などが普及した為

欧米型癌



肺がん、乳癌、子宮体がん、
前立腺がん、大腸がん

生活の欧米化

喫煙習慣・肉食による動物性
脂肪の摂り過ぎ・運動不足



女性・男性に特有の癌とは？

女性・・・乳がん・子宮がん・卵巣がん

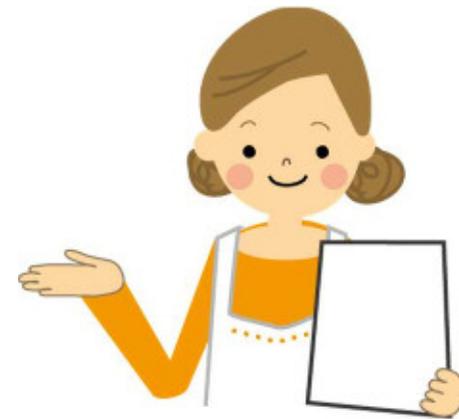
1位

4位

8位

男性・・・前立腺癌

4位



H20全国 部位別癌罹患率より

乳がんのリスク要因

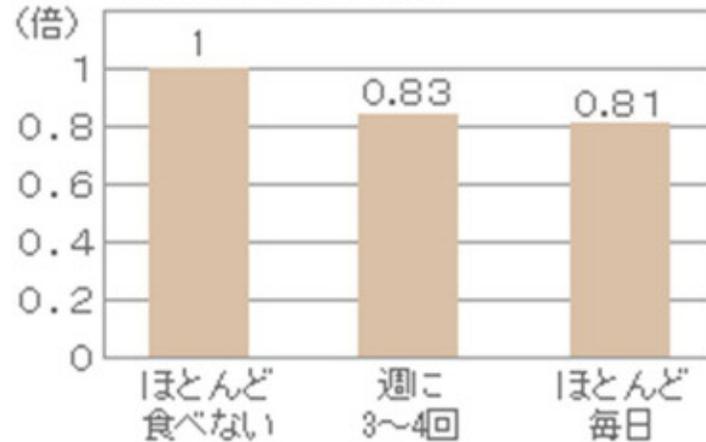
- 早期の初潮
- 閉経の遅延
- 高齡での初産
- 未経産
- 肥満
- 脂肪分の多い食生活(コレステロールの摂取増加)
- アルコールの多量摂取

女性ホルモン(エストロゲン)の増加が誘因すると考えられている。

乳がん予
防の為に

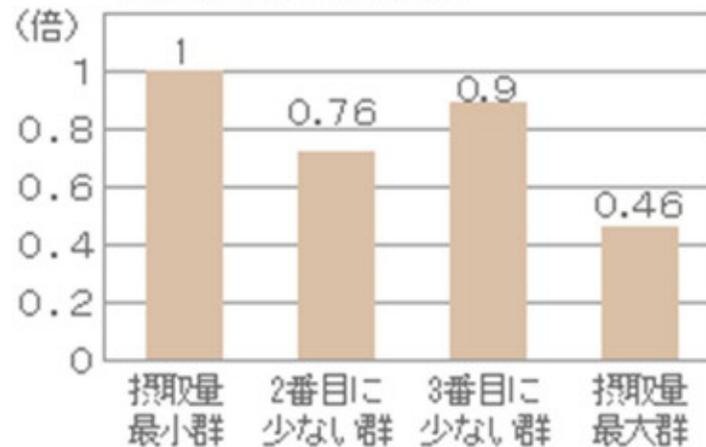
大豆イソフラボンの力

【図1】大豆、豆腐、油揚げ、納豆の摂取と乳がん発生率との関係



毎日大豆製品を食べている人は、ほとんど食べない人に比べて、乳癌の発生率が低い。

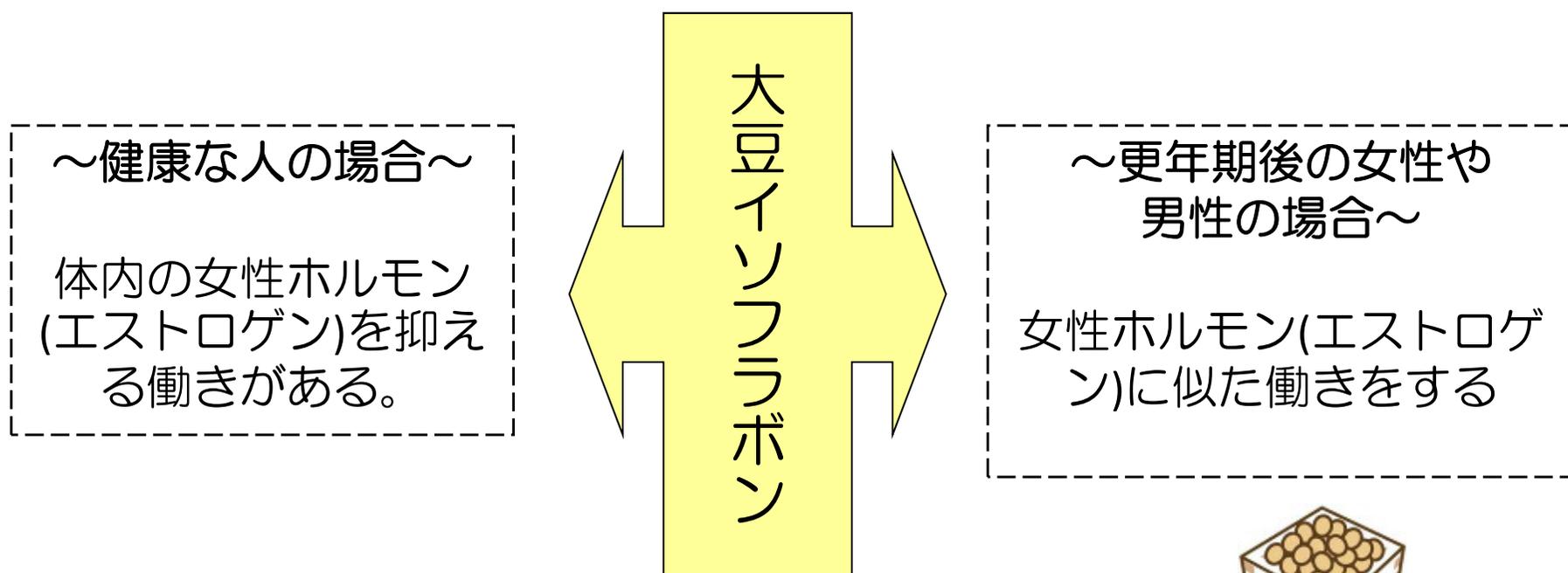
【図2】イソフラボンの摂取と乳がん発生率との関係



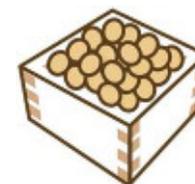
大豆イソフラボンの摂取量が最大の群は乳がん発生率が最も低い。

厚生労働省研究班
「多目的コホート研究」より(図1、2とも)

大豆イソフラボンの二面性



このように大豆イソフラボンは、体内のエストロゲンの量によって、全く逆の働きをします



大豆・豆類以外は？

女性特有がん(乳がん・子宮がん) 予防の為に...

乳酸菌



発がん物質の生成を抑える事が期待されている。
多く含む食品:ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌・漬物等

食物繊維



コレステロール低下作用・エストロゲンの過多を抑える作用がある。
多く含む食品:海藻・豆類・野菜類等

EPA・DHA



発がん物質の生成を抑える。
多く含む食品:マグロ・サバ・サマ等の青魚

男性特有がん(前立腺がん)には？

原因は...
日本人の食生活の欧米化



**動物性脂肪や
乳製品の摂り過ぎ
に注意！**

メタボリック症候群(特に腹部の肥満と中性脂肪高値)は前立腺がんのリスクをあげてしまいます！

野菜でがんは防げる？



○野菜や果物によるがんの予防効果は食道がんや胃がんの場合にはあるが、それ以外のがんでは、有効性はまだ確認されていない。

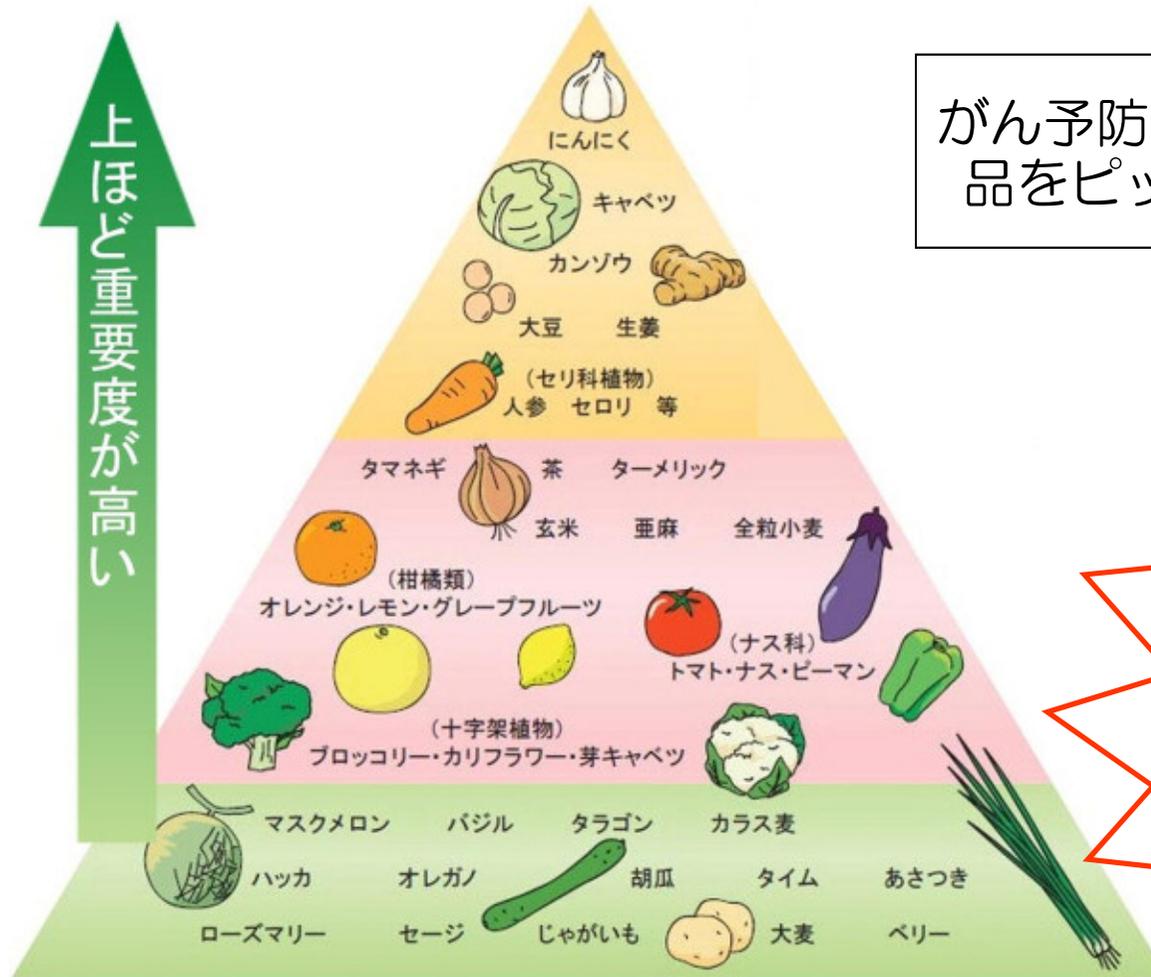
アブラナ科の野菜に注目

子宮がんにも

○アブラナ科の野菜に含まれる成分が消化され『イソチオシアネート』という物質ができる。この成分が発がんを抑える効果があるようです。



デザイナーフード・ピラミッド



がん予防効果の可能性のある食品をピックアップしたものの。

トップは
にんにく！

運動はがん予防に役立つの？

太っている人とそうでない人
どちらががんになりやすい？



答え

痩せすぎは良くありませんが太っている人は大腸がん
や乳がんのリスクが高くなることが分かっています。



少し汗をかき、心地よいと感じる程
度の運動を習慣化しましょう！
(2日に1度でも構いません)

まとめ

がん予防の12か条

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙を出来るだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は豊富に
- 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 身体の以上に気が付いたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから



最後に

『がん対策』の仕上げは検診です！

どんなに理想的な生活をしてしても...がんを完全に避ける事はできません。もし...運悪くがんになっても早期に発見する必要があります！
“生活習慣の見直し”と“早期発見”が、がんで死なない為の『特效薬』です。

