

今回のテーマ

本県20年連続全国最悪



「本県20年連続全国最悪」と今朝(12月14日土曜)の東奥日報1面トップに載っていました。なんのことがと目を通すとがんの死亡率です。とくに青森県では大腸がんの死亡率がほかの都道府県よりも高くなっています。今回は大腸がんについて綴っていきます。

まずは、日本人全体のがんの死亡率を調べました。男性では1位:肺がん、2位:大腸がん、3位:胃がん。女性では1位:大腸がん、2位:肺がん、3位:膵臓がん。(2022年国立がん研究センター)となっています。私が学生のときに講義で聞いた順位とは違うなと思いついて調べてみたところ、やはり大腸がんの順位が上昇しています。日本人全体でも増加傾向で、大腸がんを診断される人は毎年全国で約16万人。日本人に最も多いがんとなりました。これだけ医療が発達したにもかかわらず30年以上も増え続けるのはなぜでしょうか？

次に青森県の大腸がん死亡率をみていきます。青森県の大腸がんの死亡率がほかの都道府県よりも高いのは先に綴った通りですが、50歳代前後からその差が拡大しています(国立がん研究センター情報サービス)。大腸がんは生活習慣が深く関わっていることを考えると、50歳から生活習慣の見直しをしたのでは遅いかもしれません。30歳代、40歳代から生活習慣に気を使った方がよいのではないのでしょうか。

がんは早期発見が重要ということは言うまでもありません。青森県の大腸がん検診の受診率(40歳~69歳)はほかの都道府県と比較してどうなのか調べてみました。2019年国民生活基礎調査に基づく受診率は、

全国44.2%に対し青森県51.4%となっており、むしろ高いようです。にもかかわらず、青森県の大腸がん死亡率が高いのは、診断された段階ですでに進行しているがん症例が多いようです。

では大腸がんの予防について、科学的根拠に基づいてリスクの高い順に挙げていきます(2023年国立がん研究センター)。大腸がんの「リスク確実↑」は喫煙と飲酒です。タバコは止めましょう。アルコールは一日23g未満にしましょう。アルコールの換算式は飲んだ量(mL)×度数×0.8です。焼酎25%を例にすると…100mL×25%×0.8=20gとなり、一日100mLであれば適量です。ビール(度数5%)では一日500mL程度が適量となります。

次に「リスクほぼ確実↑」は肥満と高身長です。体重が増え、BMIが高くなるにつれて大腸がんのリスクが増加します。また、低身長(男160cm・女148cm未満)に対して高身長(男170cm・女157cm以上)では約1.2倍のリスクがあることがほぼ確実です。

次に「リスクの可能性あり↑」は糖尿病と肉です。血糖上昇の目安となるHbA1cが6.0%以上ではリスク上昇の可能性があります。肉は男女で異なりますが、牛肉(男女ともに)、豚肉(女性のみ)、加工肉(女性のみ)がリスク上昇の可能性があります。鶏肉については有意な関連が認められませんでした。

最後に遺伝です。家族歴に大腸がんがあると、若年での大腸がん発症リスクがあります。また乳がんの家族歴をもつ人でも大腸がんリスクが指摘されてます。

そこはかとなく書きつければ
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その40。

北海道最東端の根室を走行していると見慣れない看板が多く目に入ってきます「返せ！北方領土」。昔から根室地方に住んでいる人にとって島を奪われたという気持ちが強いのはその看板の多さから推測できます。日本最東端の納沙布岬から北方四島の一部を望むことができますが、看板を見た後ではなんとも複雑な気持ちになります。

話は一転、根室地方のB級グルメを紹介。エスカロップという料理を知っていますか？バターライスの上にポークカツを乗せてデミグラスソースをかけた料理です。なかなか美味。根室のスーパーでも「エスカ弁当」として売って



Food & Cook 食材と調理

がんについてもう少し綴ります。日本ではまだ一般的ではありませんが、がんの食事療法を実践している医師がいます。消化器外科医の済陽高穂先生です。自身4000例の執刀をする中、がんと食事に注目し、術後のがん再発を抑制しています。がんの食事療法として有名なドイツ人医師ゲルソンのゲルソン療法、星野仁彦医師の星野式ゲルソン療法、甲田光雄医師の西式甲田療法などを参考にがんの有効な食事指針を確立します。8つの指針の中で特に重要な4つを挙げます。

- ①限りなく無塩に近い食生活:食品自体にもいくらか塩分は含まれます。塩を含む調味料は極力減らす。
- ②動物性タンパク質・脂肪の制限:少なくとも半年間は牛肉・豚肉を禁止。国立がんセンターの科学的根拠に基づくリスクにも牛肉・豚肉は挙げられています。
- ③野菜・果物大量摂取:野菜はジューサーでジュースにすると摂りやすい。果物は糖を含むためほどほどが良。
- ④主食は玄米:精製していない食材を選択する。