

メスプ NEWS

今月のテーマ

0次予防で発がんリスクを減らそう

～がんリスクを減らす健康習慣を～

◆近年のがん統計データ

2018年9月、国立がん研究センターは、2011年に全国のがん診療連携拠点病院でがんと診断された患者の3年後の生存率は、がん全体で71.3%だったと発表しました。がんの種類別では、前立腺がんや乳がん、子宮体がんの生存率は高く、肺がんや食道がん、肝臓がんは比較的低い結果が出ました。また、特に治療が難しい膵臓がんは15.1%と低く、5年生存率が低いがんは3年生存率でも低い傾向がみられました。

一方で、日本で発生したがんのうち、男性では半分以上（がん発生の58%、がん死の57%）、女性でも約1/3（がん発生の28%、がん死の30%）が予防可能だったとされています。2018年のがん罹患数は約1,013,600人、死亡数は約379,900人と予測されており、年々増加傾向にあります。実はその半数近くが予防できるのです。

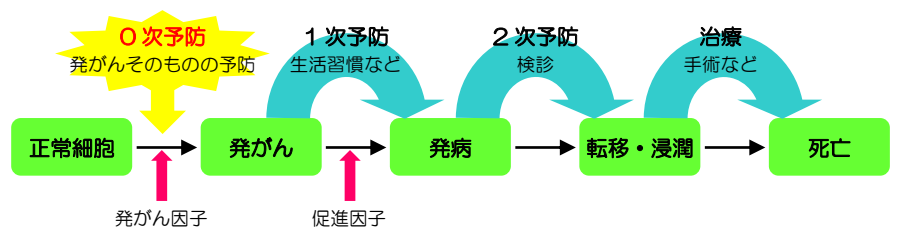
がんの3年と5年生存率(%)

	3年(%)	5年(%)
全体	71.3	65.8
前立腺がん	99.0	98.4
乳がん	95.2	92.7
子宮体がん	85.5	82.5
子宮頸がん	78.8	75.6
大腸がん	78.1	72.9
胃がん	74.3	71.1
膀胱がん	73.5	70.9
肝臓がん	53.6	39.6
食道がん	52.0	43.7
肺がん	49.4	40.0
膵臓がん	15.1	10.0

◆0次予防とは？

私たちにとって「がん」は身近な病気であり、決して他人事ではありません。これからは、がんの発生そのものを予防する0次予防という考え方が大切になってきます。

発がん原因が判明している0次予防が可能ながんは、現在6部位あります。（右表参照）これらのがんについては、0次予防を徹底することで将来撲滅することも可能といわれています。この6部位の罹患数はがん全体で約40%を占めています。



0次予防が可能ながん（6部位）

部位	発がん原因
胃がん	ピロリ菌
肺がん	喫煙
肝がん	HBV、HCV
食道がん	飲酒、喫煙
口腔咽頭がん	HPV、飲酒、喫煙
子宮頸がん	HPV

胃がん：99%がピロリ菌に起因
肺がん：予後の悪いものはほとんど喫煙が原因
口腔咽頭がん：患者の70%以上からHPVが検出

※たばこへの暴露によりHPV感染のリスクも上昇する。

◆科学的根拠に根差した「日本人のためのがん予防法」

がんの発生は生活習慣と深い関わりがあり、がんのリスクを下げるためには現在の生活習慣を見直すことが重要です。

国立がん研究センターの研究班は、日本特有の生活習慣、さらにはウイルスや細菌の感染への配慮を踏まえて、科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」を提案しています。2017年8月改訂版では、喫煙・飲酒・食事・身体活動・体形・感染の6項目についての予防法が示されています。

喫煙	たばこは吸わない。 他人のたばこの煙をできるだけ避ける。	
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。	
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 *塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 *野菜や果物不足にならない。 *飲食物を熱い状態とらない。	
身体活動	日常生活を活動的に。	
体形	適正な範囲に。	
感染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。 機会があればピロリ菌検査を。	

◆何故ハエは手足を擦る？

ハエが壁などに止まると、盛んに前脚を擦り合わせています。これは何故でしょう？何かを舐んでいる？南無南無…。いやいや、実際のところは前脚を掃除しているのです。この先端から分泌粘液が出ており、その為天井面にピタッ！と止まれるようになっています。また、ここには味や臭いの感覚器もあります。したがって、その掃除を頻繁に行わないと、天井や壁に止まれなくなったり、餌の臭いが分からなくなったりします。つまり、相当な清潔好きのように思えてきます。しかし、ハエは本当に清潔好きなのでしょうか。

◀前脚を擦るイエバエ▶



出展： <https://www.pestworld.org/pest-guide/flies/house-flies/>

◆ハエと食中毒

ハエは何に群がる？生ごみ、動物の糞、ジュースの飲み残り等々。すべて不潔なものです。でも、この不潔なものがハエの餌です。したがって、前述の「ハエは相当な清潔好き」は間違っていることになります。単純に、自分の機能を守る為の手脚擦り：掃除行動だったのです。実際、ハエは病原微生物面からみるとかなり汚い生き物です。ノミバエやチョウバエはサルモネラや大腸菌群を身体に沢山付着させていますし、ショウジョウバエはO-157を媒介出来るとの研究発表もあります。

◆O-157とハエ

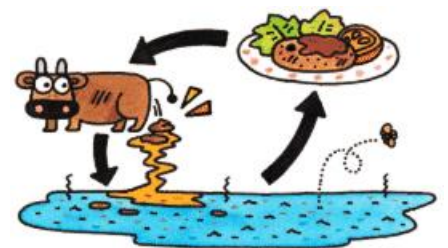
昨年、北関東を中心にO-157による集団食中毒事故が発生しました。この事故では、大変残念なことに幼い子供さんが亡くなられてしまいました。原因食はポテトサラダなどの総菜と騒がれましたが、現時点でもはっきりしていません。

O-157食中毒の何が怖いかというと、やはりHUS（溶血性尿毒症症候群）と言う重篤症状になると致死率が高まる事でしょう。

さて、いくつかの研究や観察でイエバエがO-157伝搬に関わっている、それもハエ体内で菌を増殖させている、との結果が得られています。国の研究機関が行った調査でも、全国的に約半数で、O-157を保菌するイエバエが見つかっています。

元々、大型の哺乳動物はO-157を保菌しています。特に牛は15%以上が保菌しており、しかも菌を持っていても無症状です。この牛たちの排泄物を舐め、体内でO-157を増殖させ、その菌をまき散らしながら食卓を飛び回ると言うルートが成立し、食中毒に至るのです。たかがハエ、されどハエ、です。皆さん、ハエにもご注意を。

◀O-157の感染経路▶



フランス豆知識

~フランスで人気のスポーツ~

フランスといえば、サッカー・ラグビー・テニスなどが人気ですが、意外なのが柔道。そういえばフランス語の先生が柔道をされていたり、知り合いのフランス人も子供に柔道を習わせたりしていました。

普段から水泳をしたり、ダンスをしたり、ジョギングをしたりと、運動を上手に日常生活に取り入れているように思います。



今月の迷曲 vol.6
OPEN ARMS / JOURNEY
(youtubeで見られます)



(by 桜餅の葉っぱ)