ほけんしだより

一般財団法人　総合保健センター
［保健指導室］
平成28年2月22日　発行

胃がん死亡率　県内女性なぜ高い？

2011年　6位
2012年　1位
2013年　2位

岐阜県75歳未満女性
胃がん死亡率順位

県内女性の胃がんによる死亡率が全国平均を大きく上回っているため、県は2016年度、本格的な原因究明に乗り出す。

H28年1月30日中日新聞　岐阜県版より

先日の新聞で、岐阜県の女性が胃がんで亡くなる率が高くなってきたことを知り驚きました。胃がんといえば「日本海側の豪雪地方」のイメージが強いのですが、考えてみれば、交通網や冷蔵庫も発達した現代では野菜や魚を塩で保存しておく必要はないですね。

そこで今回は、胃がん予防、ひいては全身のがん予防について考えてみたいと思います。

これまで国内外で様々な疫学調査が行われ分析を重ねた結果、がんを引き起こすリスクが解明されてきました。がんの発症には、加齢や遺伝的要因、細菌、ウイルス感染、毎日の生活習慣が大きく関わっていることは確かなようです。

がんを引き起こす5つの生活習慣

喫煙	飲酒	肥満	日常の活動量が少ない	食事バランスが悪い
タバコに含まれる発がん性物質が肺から血液に乗って全身を巡り、様々な部位でがんのリスクを高める。	アルコールは肝臓でアセトアルデヒドに分解されます。アセトアルデヒドは発がん性物質ですが、日本人はアセトアルデヒドを分解する酵素が不活発な人が多いため、飲酒により発がん性のリスクが高まる。	◆肥満により糖を処理するホルモンであるインスリンが過剰に分泌するとがん細胞が増殖する。 ◆閉経後の女性が肥満になるとエストロゲンが増え、それによりがん細胞が増殖する。	身体活動量が多い人ほどがんを発生するリスクが低い。 ◆糖尿病の診断指標の一つであるヘモグロビンA1c値が高くなると、がんの発症リスクが上がる。	◆ 野菜・果物不足 ◆ 塩分、塩蔵食品の摂りすぎ ◆ 赤身・食肉加工品の摂りすぎ ◆ 熱い飲食物よく口にする ◆ 必要のないサプリメントの常用

今、野菜の力が注目されている！

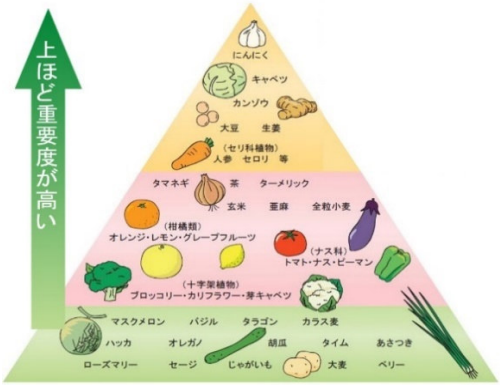
デザイナーフーズ・ピラミッド

アメリカ国立がん研究所により発表された科学的根拠に基づくがん予防の指標

野菜の抗酸化力と解毒パワーを利用しよう！

野菜にはビタミンC・E、カロテノイド、ポリフェノールなどの抗酸化物質が含まれていて、DNAを傷つける活性酸素から細胞を守ってくれます。また、アブラナ科の野菜（キャベツ、ブッロコリー、大根、小松菜など）に含まれるイソチアシオネートやネギに含まれる含有有機成分は有害だった発がん物質を無害なものに変えて体外に逸出する働きがあります。

疫学データによると、上部にいくほど予防効果が高いという報告がありますが、ランク付けをしている訳ではなく、**週単位で色々な食品を組み合わせて食べることを推奨しています。**



栄養士さんお勧め簡単レシピ

肉巻きロールキャベツ

＜材料＞ 2人分
豚ももスライス　120g
キャベツ　4枚
スライスチーズ　1枚
スパゲティ（乾）　1本
パセリ　少々

①キャベツにラップをかけ3分加熱し、粗熱をとり芯の部分はそぎ落とす。チーズは4等分に切る。
②キャベツに豚肉とチーズをのせ形を整えながら巻き、スパゲティで止める。
③水150cc、カットトマト（缶詰100g）、スープの素小さじ1/2、塩コショウ少々を火にかけ煮立ったら②を加え中火で15分程煮る。

お好みでパセリを添える

早期発見のチャンスを逃さないで！

定期的にがん検診を受けましょう！

✓胃がん
✓肺がん
✓大腸がん
　40歳以上／1年に1回

✓乳がん → 40歳以上（女性）／2年に1回
✓子宮頸がん → 20歳以上（女性）／2年に1回

※血液でがんリスクを判定するなど、早期発見のための検査研究が進んできています。