

# 歳をとったらガンにご注意



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院  
平成脳ドックセンター長  
大橋 勝彦

今、日本人の2人に1人が癌に罹ります。昭和56年には脳血管疾患を抜いて死亡順位の第1位になりました。癌は年齢とともに増加します。年をとると癌で亡くなる人がほとんどです。癌は細胞の中のDNAがいろいろな原因で損傷を受け、これが集積、無制限の分裂を繰り返すようになり、癌細胞化すると云われます。高齢者に癌が多い理由として次のことがいわれています。

- 1) 発癌物質が若年時に作用しても長期間の潜伏期を経て発癌する。
- 2) 生体に対する発癌物質の暴露は時間とともに集積する。
- 3) 生体の免疫能は老化とともに低下し、癌化した細胞が免疫監視機構を逃れて増殖する。
- 4) 乳癌などのホルモン依存性の癌については老化に伴うホルモン環境が発癌に促進的に働く。

- 食べ過ぎは避ける。
  - 深酒はしない。
  - 適量のビタミンA、C、Eと繊維質を摂る。
  - タバコを吸わない。
  - 塩辛いものを多量に食べない。
  - ひどく焦げた部分は食べない。
  - カビの生えたものは食べない。
  - 日光にあたりすぎない。
  - 適当にスポーツをする。
  - 体を清潔にする。
- 以上の12ヶ条の中、禁煙と減塩がもっとも大切ですが、次にもう少し詳しくお話しましょう。
- まずタバコと癌の関係では、タバコにはベンゾピレンなどの多くの発癌物質が含まれます。日本人の癌は喫煙者が非喫煙者の1.5倍である事実、また肺癌に関しては、40歳から69歳までの男女9万人の平均8年間の追跡調査で、喫煙者は非喫煙者の4〜5倍の高い確率で肺癌になることが示されています。「今迄長い間タバコは吸っているが、どうもなかったから大丈夫」という人もおられますが、安心ではありません。タバコをやめると癌になる可能性は1/3になるといわれています。
- 次に塩分摂取と癌との関係ですが、とくに塩分摂取と胃癌の関係は今まで多くの動物実験で証明されてきました。塩分摂取と漬物などの亜硝酸塩などが

ら生じるニトロソアミンが東北地方に多い胃癌の原因とされてきました。最近、胃癌はピロリ菌感染が原因といわれますが、塩分の摂り過ぎも問題です。酒を飲み過ぎないことも大切です。日本人男性で1日2合以上の飲酒で40%、3合以上の飲酒で60%癌のリスクを高めるといわれています。1日2合以上の飲酒は避けなければなりません。またアルコールとタバコの相乗効果もいわれます。先日タバコとお酒を沢山好まれる方が食道癌になられたことがありました。

そして癌を予防するために大切なことは、沢山の野菜、果物を摂ることです。野菜、果物の中のファイトケミカルのほとんどは癌細胞の抑制効果があります。とくにアブラナ科植物のブロッコリーやキャベツはその作用が強いようです。またバナナも免疫力を高めます。効果が良いといわれています。抗がん性植物因子としては食物繊維や乳酸菌、大豆製品に多いイソフラボン、お茶のカテキン類、ニンジンなどのβカロテン、ニンニクやタマネギに多い硫化化合物、オレフィンに多いリモニン、ゴマのセサミノール、キノコのβグルカン、メカブのフコイダン、ビタミンA、C、Eなどのビタミン類が挙げられます。またコヒーは肝臓抑制効果があります。その他、活性型ビタミンDは不足すると免疫力の低下から大腸癌など癌になり易くなり適量日光浴は必要です。眠気を催すメラトニンというホルモンの癌抑制効果も最近話題で、メラトニンは夕方暗くなり脳から分泌されますが、夜間勤務の人には分泌されず、夜間勤務の看護師に乳癌の罹患が多いことがいわれます。

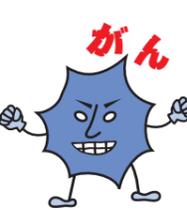
適当な運動も癌細胞を抑制するNK細胞の活性増強効果があり、大腸がんの予防効果があります。NK細胞を増やすものとしては黒酢の飲用もよいです。

肥満の解消も大切です。閉経後の乳癌はホルモンの関係で肥満が発症を高め、肥満の解消は炎症性蛋白を減らすことで発癌抑制に効果があります。炎症性蛋白は血管をはじめ体内のあらゆる細胞にダメージを与え、心臓病、脳梗塞のほか前立腺癌、大腸癌、乳癌、卵巣癌のリスクを高めることも関係します。しかし痩せすぎても免疫力の低下がみられ癌になりやすいようです。適当な体重の保持に努めましょう。

ストレスの解消も大切です。ストレスもNK細胞の活性の低下から、癌に対する免疫力を下げ癌になりやすくなります。ストレスは出来るだけ溜めないよう努力しなければなりません。散歩して気分を少し転換するのもストレスの解消になります。

ところでアメリカ国立衛生研究所は食生活や喫煙など日常生活の8割が癌の原因であると言っています。日常生活にもっと注意が大切です。

最近私の周りでも癌で亡くなる人が目立ちます。年を取ったら癌に罹らないよう注意せねばなりません。健診や、人間ドックを毎年受け、早期発見早期治療を心掛けることも大切です。



# 住み慣れた我が家で、安心安全な生活をサポート！

## 訪問リハビリについて

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 訪問リハビリ 理学療法士

荻野 誉子

住み慣れた我が家でいつまでも安心して生活していきたい、と誰もが思っていると思います。しかし、病気や怪我などで障害を受けたり、加齢により徐々に身体の機能が低下してきたりすると、今までのような生活ができなくなってしまうことも多いのです。障害があっても自分らしい生活を送っていくための支援を行う、これが訪問リハビリの一番の目的です。住み慣れた我が家で、それぞれの生活スタイルに合わせて、より自分らしい生活を送っていくために、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が専門性を生かし、全力で支援を行っています。

では、もう少し詳しく訪問リハビリについてご紹介いたします。

### 【訪問リハビリの内容】

- ① 自宅環境にて身体機能訓練、日常生活動作練習(食事・排泄・入浴・更衣・整容など)
- ② 住環境の整備・住宅改修や福祉用

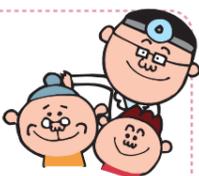
- ③ 具の選定、指導
- ④ ご家族への介助指導
- ⑤ ご利用者・ご家族の精神的サポート など

生活に必要な動作、例えば自宅の中や外の移動(歩行)やトイレ動作、入浴動作、などを実際の生活の場で個々の状態に合わせて練習を行っていきます。また安全に生活動作を行うために、玄関や廊下、浴室などへの手すりの設置や段差解消などの住宅改修の提案を行ったり、ベッドや車イス・歩行器など、生活動作に便利な福祉用具の使用の提案や選定も必要に応じて行ったりします。

生活を共にするご家族への支援も大切な訪問リハビリの目的の一つです。病院で指導を受けても、いざ自宅に帰ると、環境が変わることです。手く介助できない、勝手が違う、と困惑される方が多いです。介助指導を中心に、精神面でのサポートも行っています。不安なことや疑問に思

## 家庭でできる運動のすすめ

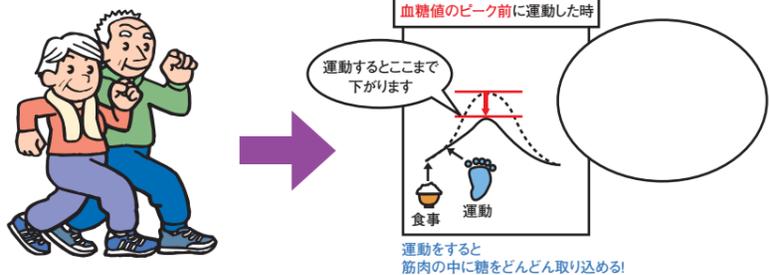
~糖尿病の運動はいつするか?・・・食後30分からでしょ!??~



2012年国民健康・栄養調査結果(厚労省)によると、日本の糖尿病患者数は950万人で5年前より60万人増加しています。国民の大きな悩みの一つである糖尿病の治療法は食事療法、運動療法、薬物療法の3本柱が重要です。今回はその一つである運動療法のタイミングについて勉強しましょう。

食事をとると、徐々に血糖値が上昇し、1~2時間でピークになります。糖尿病の運動効果は主に食後の血糖値を抑える働きがあるので、血糖値が上がり始める食後30分~1時間からウォーキングなどの有酸素運動をはじめると効果的なんです。

ちょうど眠たくなる時間帯ですね。でもどうせするのならより効果がある時間にしたいですね。



用も可能です。まずは、かかりつけ医や担当のケアマネジャーにご相談下さい。

(お問い合わせ先)

TEL: 086-427-1111