

健保だより 109

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。
かつては「不治の病」というイメージが強かった「がん」、近年は医療の進歩によって、早期に発見できれば完治することも多くなりました。日本人の 2 人に 1 人以上は、一生のうち何らかのがんにかかると言われている現在、私たちにとって大変身近な病気なのです。この「身近な病気」である「がん」との付き合い方を考えて見たいと思います。

・「がん」とはこういう病気です

遺伝子に傷がついた異常な細胞がどんどん増えていくことで発生します。こうした細胞は健康な人の体の中で毎日たくさん生まれますが、多くの場合は自滅や免疫の力などで抑えられたりしています。けれども、免疫のチェックをすり抜ける細胞がまれにあり、そのまま増え続けてかたまり（腫瘍）になることがあります。それが周囲に浸み出て広がったり（浸潤）、血管などを通して体のあちこちに移り、さらに新しいかたまりを作ったり（転移）するのが「がん」で、悪性腫瘍とも呼ばれます。

・日本人の生活習慣における「がん要因トップ3」

男性：喫煙、感染、飲酒

女性：感染、喫煙、飲酒

・「がん」を予防するための生活習慣

① 禁煙する

肺がんだけではなく、多くのがんに関連することがわかっています。発がんリスクは吸わない人の約 1.5 倍、予防のための確実な一歩になります

② 節酒する

肝細胞がん、食道がん、大腸がん等を発症しやすく、女性の場合は乳がんのリスクも加わります。純エタノール換算で 1 日あたり 23 g 程度を心がけましょう。

46 g 以上だと 40%程度、69 g 以上だと 60%程度の発がんリスクが高まります。

＊ 23 g 目安：日本酒 1 合、ビール大瓶 1 本、焼酎 1 合の 2/3、ウイスキー 1 杯

③ 食生活を見直す

偏らないバランスよく栄養をとる食事が大切です。厚生労働省は、1 日あたり野菜を 350 g とる事を目標に掲げています。

④ 身体を動かす

毎日の暮らしのなかでの身体活動量が多い人ほど、がんの発症リスクが低くなるという研究結果があります。無理のない範囲で、身体を動かす機会を増やしましょう。

⑤ 適正体重を維持する

太り過ぎでも痩せ過ぎでも、発がんのリスクは高くなります。適正な体重を維持することが大切、適正体重の目安は肥満度を表す数値「BMI」を参考にしましょう。

⑥ 感染症の検査を受ける

ウイルス・細菌感染と、がんの発生には密接な関係があります。機会をつくって検査を受けておくと安心です。

がんにならないために、生活習慣を見直してがん予防を心がけましょう。仮になっても、早く見つけることで治る可能性はたくさんあります。がん検診で、がんの早期発見に努めましょう。年齢も性別も問わず家族の誰もがなってしまうかもしれない「がん」、がんに負けないための健康な暮らしを今日からみんなで始めましょう。

以 上