

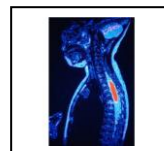
# まちのくすりやさん 第57号

## 今回のおはなし

「がん予防に生活習慣改善」

「ザ・タバコ」

「アートメイク」



食生活

飲酒

喫煙

運動

## がん予防に生活習慣改善

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人はがんで亡くなる時代。一方で多くの研究成果から、がんは生活習慣・環境の見直しで予防できることがわかり、早期発見・治療を徹底すれば、約半数は完全に治るとされています。

### がんを防ぐための新12か条

(がん研究振興財団による)

- |    |                   |     |                   |
|----|-------------------|-----|-------------------|
| 1条 | たばこは吸わない          | 7条  | 適度に運動             |
| 2条 | 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条  | 適切な体重維持           |
| 3条 | お酒はほどほどに          | 9条  | ウイルスや細菌の感染予防と治療   |
| 4条 | バランスのとれた食生活を      | 10条 | 定期的ながん検診を         |
| 5条 | 塩辛い食品は控えめに        | 11条 | 身体の異常に気がいたら、すぐ受診を |
| 6条 | 野菜や果物は豊富に         | 12条 | 正しいがん情報でがんを知ることから |

まず、食生活について、脂肪を取り過ぎると、乳がんや大腸がん、子宮内膜がんになりやすいとされています。そして一方では、発がんを抑える栄養素として、ビタミンAやC、E、食物繊維を挙げながら、脂肪の摂取は、昭和30年当時の約3倍に増える一方、野菜の量は少なくなってきました。偏食せずにいろいろな物をバランスよく食べることが発がんの危険性を低下させると言われています。胃がんの発生と塩分の摂取にも、密接な関係があるとされています。塩分の取り過ぎは、脳卒中や心臓病なども起こしやすくなります。また、熱い茶がゆをよく食べる地方では、食道がんが多いという報告もあります。熱い物は冷ましてから食べるようにして、胃や食道をいたわるようにしましょう。アルコールの多量摂取は、口腔がんや咽頭がん、食道がんなどの発生に関係します。また、アルコール性の肝硬変は、肝がんになりやすいです。つまみを食べずに酒だけを飲むと栄養のバランスが崩れ、タバコが重なると重い因子が相乗的に働いて、がんの危険性を増します。さらに、40歳以上でタバコを1日25本以上吸う日本人男性の調査では、吸わない人に比べ、咽頭がんが90倍以上、肺がんが7倍以上の死亡率となっています。また、夫婦で1日20本以上吸う場合、その妻は喫煙しない夫の妻と比べ、肺がんの死亡率が2倍高いと言います。ただし、男性の場合禁煙すれば、5年ほどでがんになる危険性が低下するというデータもあります。一日中椅子に座って仕事をしている人達の間は大腸がんが多いという報告もありますので、疲労とストレスは大敵です。

## 最新たばこ情報

たばこからは3,044の、たばこの煙からは3,996の、化学物質を分離できたとする報告があります。これら約4,000の分離された化学物質は、主流煙の重量の95%以上を占めており、このうち1,172はたばこ及びたばこの煙の両方に存在していたと報告されています。また、たばこの煙には10万以上の化学物質が含まれるはずと推計した報告もあります。吸い込むことによる燃焼やその間の燃焼など、複雑な反応により多様な物質が生成され、周辺へも放出されるというわけです。

たばこの主流煙、副流煙に含まれる化学物質のうち、人体に有害なものは250を超え、発癌性の疑われるものは50を越えるといわれています。

たばこの煙、および受動喫煙、あるいは無煙たばこなど、いずれもそれぞれで「ヒトへの発癌性あり」と判断されています。

特に個別の成分について、ヒトへの発癌性が評価され明確に判断のなされている化学物質を列挙してありますので、厚生労働省最新たばこ情報をご覧ください。<http://www.health-net.or.jp/tobacco/risk/rs180000.html>

## アートメイクにご注意を！！

化粧をしなくても眉や唇などを美しく見せるとして広がりを見せる「アートメイク」。施術は、本来医師免許がなければできませんが、サロンなどで違法に行われるケースが増加しています。イメージと違ったり、失敗した場合などの治療費をめぐるトラブルに発展することもあり、国民生活センターは注意を呼びかけています。除去には医療機関でレーザー照射を繰り返す必要があるなど、相当期間の通院が必要で、自由診療となるため、費用も高額になるといいます。アートメイクは、入れ墨の一種。どうしても希望される場合は、医療機関を利用するようにして下さい。



(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金: 10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

「まちのくすりやさん」に関するご意見ご要望をお寄せ下さい。お待ちしております。