

## 江戸川区 がん予防推進大会に出席して

鹿毛紀久雄

日 時 平成 24 年 9 月 21 日(金) 19:00 ～ 20:30

会 場 タワーホール船堀 大ホール

### 大会内容

19:00 ～ 開会のご挨拶 江戸川区長 多田正見

19:10 ～ 講演「江戸川区のがんの現状－全国との比較」

講師 木所昭夫氏（順天堂大学浦安病院がん治療センター長）

19:45 ～ 座談会「がんと向き合い充実した人生を」

多田正見氏（江戸川区長）

玉城 繁氏（江戸川区医師会会長）

木所昭夫氏（順天堂大学浦安病院がん治療センター長）

田城孝雄氏（放送大学教養学部教授）

20:30 閉会

### 講演・座談会の概要

- ①日本人の 2 人に 1 人が、がんになり、3 人に 1 人ががんで亡くなっている。死亡率は、世界のトップレベルです。がんで命を落とさないためには、禁煙など、できるだけがんにならない生活習慣を心がけるとともに「がん検診」を行うことが大切です。
- ②私たちの体は、約 60 兆個の細胞からなっており、そのうち毎日 1%位の細胞が死んでいるので、細胞分裂して減った細胞を補っている（毎日数千億個コピーしている）。しかし、タバコや化学物質、自然に存在する放射線などによってコピーミスを起こすことがあって、細胞が死ぬことが出来なくなり、この「死なない細胞」が、がん細胞です（がん細胞は 1 日に 5,000 個も出来ます）。
- ③がん細胞が検査で分かるほど大きくなるには、10 年から 20 年の時間が必要です。がんは老化の一種で、長生きするとがんが増えるのは、免疫細胞の働きが衰えるためです。従って、免疫力を高める必要があります。日本は世界一の長寿国になった結果、「世界一のがん大国」になりました。
- ④現在、日本で最も死亡率が多いがんは、肺がんです。タバコが原因の肺ガンは、男性で 70%、女性で 20%といわれています。  
がんは、不治の病ではありません。がん全体についても、早期発見して早期治療を受ければ 9 割方が完治するといえます。症状がないうちに、定期的に検査することが大事なのです。検診を 1 ～ 2 年ごとに受けなければ、がんを早期に発見できないことが分かっています。
- ⑤我が国の場合、がん検診は、子宮頸がん、乳がん、大腸がん、肺がん、胃がんで有効とされています。早期発見・早期治療で完治させることが一番大事です。  
日本人のがん検診の受診率は、先進国中最低です。たとえば、子宮頸がん検診をアメリカでは 8 割以上の女性が受けているのに対して、日本では 2 割程度です。

- ⑥江戸川区では、5 大がん(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん)や前立腺がんなどのがん検診を無料で行っているので、江戸川区医師会医療検査センター(タワーホール船堀 6 階)に相談してください。

[Tel:676-8818 又は <http://www.kenshin-edogawa-web.jp>]

- ⑦江戸川区で健康保険(約 20 万人)を利用している人は、都内で一番低い数字になっています。介護保険も同様に都内で一番低い数字になっています。

江戸川区民は、無料でがん検診を受けられるという大変恵まれているにも拘わらず受診率が都内で一番低い数字になっています。健全な人生を送るためには、自己管理が必要です。

- ⑧がんを防ぐための 12 か条

1) バランスのとれた栄養をとる、2) 毎日変化のある食生活を、3) 食べ過ぎをさけ、脂肪はひかえめに、4) お酒はほどほどに、5) たばこは吸わないように、6) 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる、7) 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから、8) 焦げた部分はさける、9) かびの生えたものに注意、10) 日光に当たりすぎない、11) 適度にスポーツをする、12) 体を清潔に。

以 上