



Rotary Weekly

広島空港ロータリークラブ週報

2017年8月30日発行

会長 乗越耕司／副会長 佐々木正親／幹事 河井一郎／SAA 玉川勇二郎

事務局 三原市本郷南6丁目3-26番地 三原臨空商工会 2階

TEL 0848-86-0986 ・ FAX 0848-86-0992 ・ E-mail h.kukorc@vega.ocn.ne.jp

例会会場 広島エアポートホテル TEL 0848-60-8111

2017-18年度

イアン H.S. ライズリーRI会長テーマ

ROTARY: MAKING A DIFFERENCE

ロータリー: 変化をもたらす



SEP 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

例会

フレ公式訪問

休会

公式訪問

本日のプログラム (8月30日)

NPO 緑の風景 高松雅子様
「アロマセラピー～香りでストレス解消」

次回のプログラム (9月6日)

伊藤 保 会員
「究極！ラーメン講座」

第1084回 2017年8月23日 例会記録

点 鐘 乗越会長

ロータリーソング「それでこそロータリー」

ロータリアンの行動規範唱和

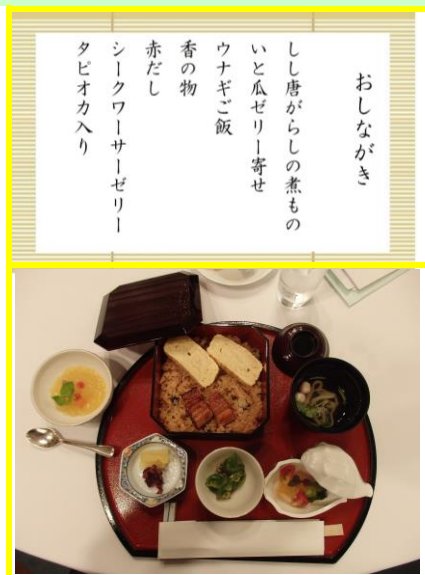
ビジター紹介

(三 原) 龍山俊暁さん

出席報告

	会員数 名誉会員	出席者	メイク	欠席 (免除)	出席率
本 日 (8/23)	27 1	20	1	5 1	80.76
メイク	灰谷				
前々回 (7/26)	27 1	18	2	5 2	80.00
メイク	灰谷・重森				

食 事 時 間



会 長 時 間

8月5日の納涼例会以来の例会で20日ぶりに皆さんにお会いします。

本日の卓話は、井藤先生にお願いしております。本当に忙しい中ありがとうございます。後程楽しみに聴かせて頂きたいと思います。



皆様お盆はどのように過ごされましたか。私は毎年の事です、いろんな地域で夏祭り、盆踊りの行事がありスタッフをしたり来賓で呼ばれたりしてバタバタと慌ただしい日々を過ごしました。

今年も連日暑さが続く厳しい夏ですが、台風5号が過ぎてからは朝晩は涼しく過ごしやすくなりました。私たちの地域はあまり被害はなかったのですが、関東の方は、8月に入って21日間連続雨ということで厳しい天候が続き、特に夏野菜が高騰し一般家庭の台所を直撃しているそうです。もう一方で農家の方は、逆の立場で天候被害という事で苦労をされています。

さて、今日は広島県にとって非常に関心の高い話題、夏の甲子園で広陵高校が優勝候補を次々と倒して、今日2時から埼玉県の花咲徳栄との決勝戦があります。ここまで来たら、必ず絶対に優勝して広島県民に勇気と感動と喜びを与えてもらいたいと思いますし、中村選手を中心とした打撃で素晴らしい試合をしてくれればと思います。

幹 事 報 告

《配 布 物》週報1083号・卓話資料

クラブ概況並びに活動報告書

《回 覧》仙石庭園 開園感謝観月会のご案内

地区大会出欠表

プレ公式訪問・公式訪問出欠表

R Y L Aのご案内

2017年11月11日(土)柳井ク

黄琳娜さんから近況メール

国際平和のための世界経済人会議

ミニフォーラムの開催のご案内

ハイライトよねやま 8月号

赤十字NEWS 8月号

米山財団設立 50 周年記念式典のご案内

卓 話 時 間



社会医療法人 千秋会 井野口病院
院長 井 藤 久 雄 様

「台所でできるがん予防：最近の話題から」

我が国で、がんが死因の第一位になったのは 1981 年であり、現在では 2 人に 1 人ががんになり、3 人に 1 人ががんで死亡しています。国立がん研究センターの報告では 2015 年のがん罹患数(新規癌患者数)は約 98 万人、死亡者数は 37 万人であり、2014 年予測から罹患数約 10 万人、死亡者数約 4 千人増加しています。がん死の実数は増加していますが、高齢化に伴う現象であり、がん年齢調整死亡率は 1996 年以降、男女とも減少しています。

・ 2014 年都道府県別のがん死亡率

ワースト 1 位 青森県 (2004 年から 11 年連続)

最もがん死亡率が低い長野県 (1995 年から 19 年連続)

(青森県は平均寿命も一番低く、食塩の消費量、喫煙率男性、飲酒量、小中学生の肥満率すべて 1 位)

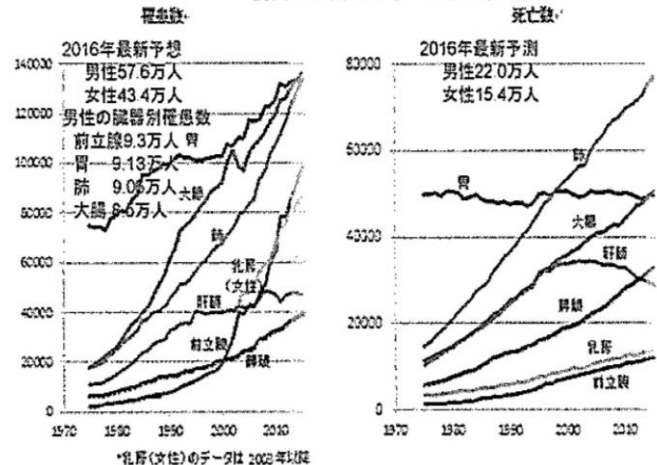
・ 地域差

胃がん…東北地方の日本海側で死亡率が高い

肝臓がん…西日本で死亡率が高い

部位別がん罹患数と死亡数の推移と予測

国立がん研究センター、2015年4月28日



日本人の消化器がん：2016 年 (予測)

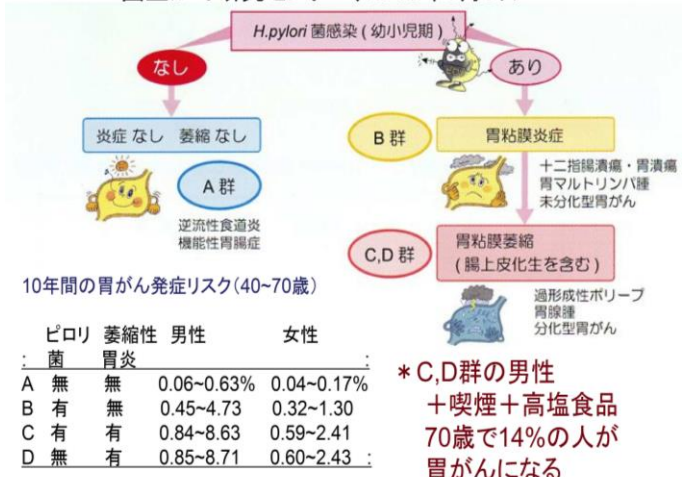
	死亡者数 (千人)	男女比	危険因子	特記事項(5年相対生存率)
食道がん	11.2	5:1	酒、タバコ	難治がん (43.4%)
胃がん	48.5	2:1	Hp. 塩	減少傾向 (70.4%)
小腸がん	0.9	1:1	不明	何故、がんが少ないか?
大腸がん	51.6	1:1	脂肪、低繊維食	増加傾向、約5%は遺伝性 (72.6%)
肝がん	28.1	2:1	ウイルス性肝炎	今暫くは増加、難治がん (38.5%)
膵臓がん	33.7	1:1	不明	難治がん (9.9%)
肺がん	77.3	2.5:1	タバコ、脂肪	増加傾向、がん死第一位 (39.1%)
乳がん	14.0	1:1,000	肥満	罹患率第一位(92.7%)

がんは遺伝子の異常が積み重なって発生する慢性病であり、高齢化に伴って増加します。発がん物質が遺伝子異常を引き起こしますが、発がんに関与する三大因子は、1)喫煙(約30%)、2)食事(約30%)、3)感染症(ウイルス、細菌)です。両親から遺伝子異常を受け継いでがんが発生する遺伝性のがんは5%程度と考えられています。

本講演では、主として食事や食物の関連から見たがん予防について述べます。

がん予防：最近の話題(1)

国立がん研究センター、2015年9月3日



がん予防効果の予測

(愛知がんセンター、富永祐民博士)

対 策

がん減少率

一次予防 13 ~ 28%

食生活の改善	6 ~ 12 %
喫煙対策	4 ~ 8 %
ウイルス感染予防/治療	3 ~ 6 %
大気汚染改善	0 ~ 1 %
その他	0 ~ 1 %

二次予防 9 ~ 13%

癌予防最近の話題(2): 胃内視鏡検査が対策型健診・任意型健診(人間ドック)とも推奨されることになった。
(国立がん研究センター、胃がん検診ガイドライン2014年、2015年4月20日) 2

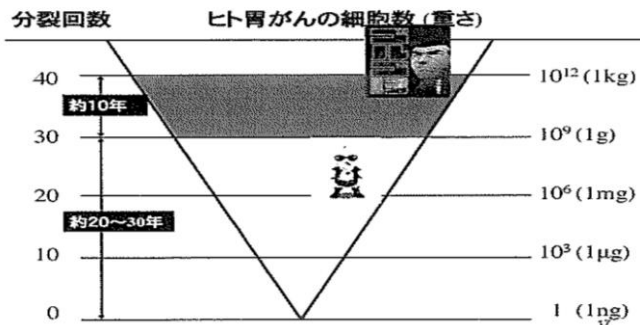
がん予防：最近の話題 (3)

* 国立がんセンターの調査 (2013年)
約8万人を10年間追跡調査し、がんリスクの軽減因子
すべてを実践すれば、発がんリスクは、
男性で約43%、女性で約37%低下する

1. 禁 煙
2. 節酒; 日本酒1合、ビール大瓶1/日
3. 減塩; 高塩食品を避ける (1日あたり男性9g、女性7.5g未満
2015年からは男性8g、女性7gが目標)
4. 適度な運動; 8,000~10,000歩/日
5. 適切な体重: 肥満指数(BMI)
男性は21~27、女性は19~25

細胞に遺伝子(DNA)があり、分裂・成長する限り、
細胞はがんになる宿命がある

がんにならないライフスタイル・食生活 → 不可能
がんで死なないライフスタイル・食生活 → 可能
がんの発生を30年~40年遅らせる



がんと食物の関連

促 進 抑 制

食道がん	アルコール、熱い飲食物	緑黄食野菜、果物
胃がん	塩、過剰な穀物摂取	生野菜、果物、牛乳、みそ汁
大腸がん	高脂肪、低繊維食 赤肉・加工肉(ハム、ソーセージなど) アルコール(男性)	食物繊維、穀物、豆、牛乳
乳がん	高脂肪、高カロリー アルコール	穀物、ビタミンA
肺がん	高脂肪	緑黄食野菜、ビタミンA、 βカロテン

* 世界保健機関(WHO)の研究組織である国際がん研究機関(IARC)が研究成果を公表
確実、ほぼ確実、(可能性あり、不十分)
* 2015年10月発表: 加工肉を1日50g以上食べると、大腸がんのリスクが18%高まる 18

変わる栄養学の常識

- * 栄養価の高い食品が良い
→ バランスが良く、低カロリーの食品
- * 食物繊維は糞便の高を増し、栄養価がない
→ コレステロール低下、がん抑制効果が期待できる
- * みそ汁は塩分が多く、摂取を少なくすべき
→ 具沢山のみそ汁には、がん抑制効果が期待される
- * 動物性脂肪は体に良くない
→ 牛乳や魚脂のリノレン酸は動脈硬化を予防する
- * LDLコレステロールは悪玉ではない

・ **減塩** 高血圧対策として始まった減塩で、胃がんも減少。塩分を摂りすぎると、胃の表面の粘膜細胞を刺激して破壊し発がん物質が細胞組織の奥まで入り込んでしまう。減塩(男性8g、女性7g)
ラーメン1杯 スープまで飲むと7.6gです。

・ **コレステロール** 厚生労働省は2015年、日本人の食事摂取基準からコレステロールの上限値を撤廃。玉子を3つ食べても大丈夫です。食事から摂取されるコレステロールが20~30%なのに対して、体内で合成されるコレステロールは70~80%。家族性高コレステロール血症の方は制限が必要。

・ **マーガリン**は植物油を固めます。その時トランス脂肪酸が出来ます。血管系の障害、認知症などの病気のリスクが高まる事が分かっています。腐らない食品はトランス脂肪酸が入っていると思えばいいのです。

・ **アルコール**の消費量は1983年から1991年に増えたがアルコール性肝炎が減。1991年からC型肝炎の診断が出来るようになったからです。動物にお酒を飲ませてもがんは出来ないのですが、人間に確実にアルコールと関係した癌は2つ(食道がん・肝細胞がん)

・ **こげとがん**
ネズミは出来やすいが、人間は殆どできない。

・ **わらびとがん**
ワラビにも発がん物質はあるが、体重分をあく抜きすることなく、生のまま毎日半年間食べ続けるとひよっとしたらがんの芽が出来るかなという程度。

・ **食物繊維**をしっかりと食べる。
(ひじき、おから、切り干し大根)
腸内細菌のエサになっている。

がん予防：最近の話題（４）

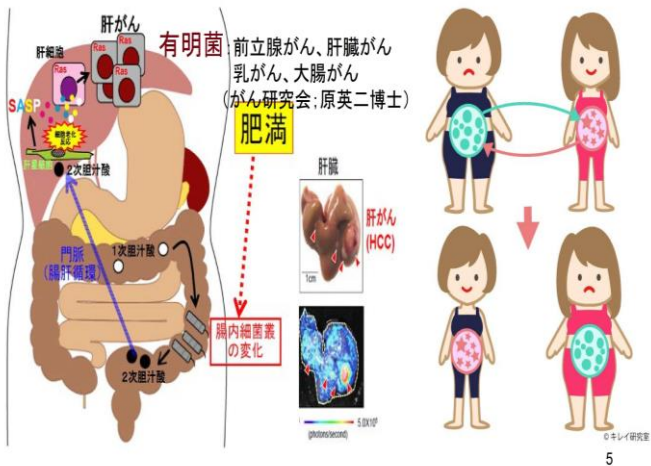
* 世界保健機関(WHO; 2014年)
国際がん研究機関IARC; フランス・リオンが
ランセット・オンコロジーに発表

1. 2012年に発生した新たながん患者の推定3.6% (約48万1000人)が過体重や肥満が原因
2. 肥満由来のがん患者は女性が男性の3倍
3. 肥満は食道がん(腺がん)、大腸がん、腎がん、乳がん、子宮体部がん、膵臓がんのリスク要因
4. 適切な体重: 肥満指数(BMI)
男性は21~27、女性は19~25

がん予防：最近の話題（５）

肥満、腸内細菌、発がんの関連

肥満の人ではバクテロイデスが減少し、短鎖脂肪酸が減少→脂肪の蓄積
肥満ではClostridium Ariake(有明)-1105菌が増加し、二次胆汁酸DCAが発がんに関与



Nature on line, 2013年6月; SASP因子:細胞老化関連分泌因子

- ・肥満とがん… 最近の少しずつ分かってきた事は、腸内細菌の中で肥満を起こさせる菌ががんに結びついているという事です。
- アリポネクチン…脂肪細胞から善玉のホルモンが出ますが、肥満になると逆に減って大腸がんと関連。

がん予防：最近の話題（6）

図1 緑茶摂取と全死亡リスク

独立行政法人 国立がん研究センター、がん予防・研究センター
Annals of Epidemiology, 2015年3月 9万人、40~69歳、20年間の追跡調査

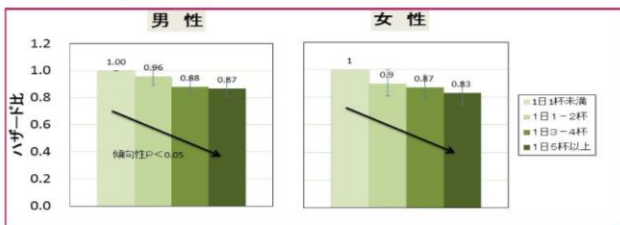
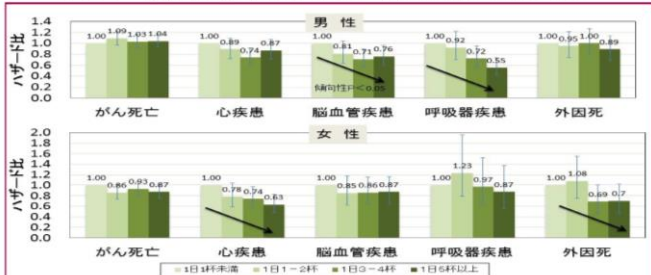
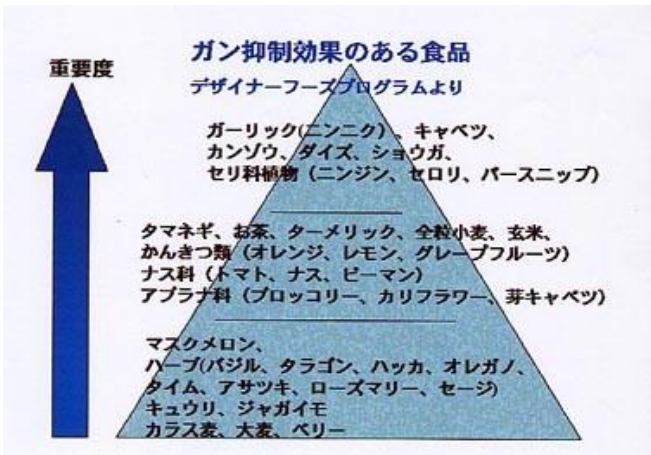


図2 緑茶摂取と死因別死亡リスク



- ・ **緑茶**を一日1杯未満飲むグループを基準として比較した場合、一日5杯以上摂取したグループの全死亡リスクは、男性が「0.87」、女性が「0.83」となっており、それぞれ13%、17%もリスクが低下
- ・ **コーヒー**は心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患についてリスク低下。
- ・ **豆腐半丁**は体に良い（乳がん、前立腺がんが減る）



にんにくには、イオン化合物、大豆にはイソフラボンなど、これらの食品の多くに、抗酸化作用のある成分が含まれています。この成分が、活性酸素などによるDNA(遺伝子)の損傷を防いでがんを抑制することが明らかになっています。

がん予防食は、生活習慣病予防食であり、長寿食でもあります。また、がんや生活習慣病に関連した栄養学の最近のトピックスを紹介しました。

まとめ

1. 長寿社会では二人に一人ががんになる。がんで死
なない努力が重要（天寿がん）
2. 発がんの三大要因は、食物、喫煙、感染症
3. 食生活を含むライフ・スタイルの見直しで、がん
発生の危険度がある程度、低下する
4. 低塩、（低脂肪）、（低カロリー）→ 薄味になれる。
肥満あるいは低栄養の解消：BMI を 20～27 に維持
5. 早期発見は最大のがん死予防手段であり、がん検
診を有効に利用する
6. ガン治療は手術、抗がん剤、放射線、免疫療法で、
選択肢は増えている。

がんを防ぐための12ヶ条 (がん研究振興財団、2011年)

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙をできるだけさける
- ③ お酒はほどほどに(日本酒1合、ビール大瓶1本)
- ④ パランスのとれた食生活を(魚:肉=1:1)
- ⑤ 塩辛い食品を控えめに(男性8g、女性7g以下)
- ⑥ 野菜(毎食、350g/日)や果物(毎日)に豊富に
- ⑦ 適当に運動(8,000~10,000歩/日)
- ⑧ 適切な体重維持($20 < \text{BMI} < 27$)
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体に異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから