

ガンは特別な病気ではない

2人に1人がガンになり、3人に1人がガンで亡くなる時代です。1980年ごろに、脳血管障害を抜いて、日本人の死因の1位になりました。2006年で日本の総死亡数は108万4450人、このうちガンが原因なのが32万9314人で、総死亡の30.4%を占めています。

「どうして私だけが…」、ガンは決して特別な病気ではありません。むしろ、一番確率の高い病気になった訳です。最もありふれた病気になったともいえます。これは、食生活や公衆衛生、医療環境等の改善により、他の病気で亡くならなくなった為です。平均寿命が短い国ほどガンの死亡率は低いです。日本は平均寿命も、健康寿命も世界一です。長寿であるがゆえにガンに罹る人が多くなったということです。年を取れば取るほどガンになる確率が高くなります。決して他人事ではありません。

肺ガン、胃ガン、大腸ガンが現在、ガンの御三家です。ガンの発生には遺伝的要因と後天的要因が複雑に絡み合っています。身内に50歳以下でガンになった人が2人以上いれば、ガン家系の可能性があります。一方、明らかに増加している大腸ガン、膵臓ガン、前立腺ガン、乳ガンなどの一部は生活習慣病とも言われ、高脂肪食摂取が原因のひとつと考えられています。

ガン対策は予防につきます。生活習慣としてのガンを予防するのは、糖尿病や高血圧の生活指導とよく似ています。一方、遺伝的要因の強いガンは、検診での早期発見に重点を置くべきだと言われています。

偏見・誤解されやすい てんかんという病気

脳の神経細胞は電気信号を発して情報のやりとりをしています。てんかんはこの電気が過剰に流れて脳が“興奮状態”になることで、さまざまな発作が起こる病気です。精神障害や神経症、心の病ではありません。

発症率は性別や人種に関係なく人口の約1%の方が発症しています。日本では約“100人に1人”、100万人以上の患者さんがいると推測されており、決して珍しい病気ではありません。乳児から高齢者まで発症する可能性があり「誰でも、明日からでも、てんかんになってもおかしくない」病気だと言われています。

発作（症状）は脳のどの部分が興奮するかで全く違います。1人の人にほぼ同じ形の発作が繰り返して起こることが、てんかんの特徴です。手足をもぞもぞさせる動きや舌鼓を打つような口の動き、一点を見つめて体が固まってしまうような発作もあります。全身がこわばって口から泡を吹く発作は、むしろまれです。また、発作が起きる頻度も千差万別です。1日に100回以上起こる人もいれば、数年に1回未満の人までさまざまです。

現在の医療では、適切に治療すれば7～8割の患者さんは普通に生活をする事ができ、妊娠や出産もほとんどの場合、可能な病気です。

元気で長生きの秘訣

血管が健康であれば、長生きができます。高血圧は血管を痛める大きな原因で、血圧をコントロールすることが大切です。

減塩のほか、野菜や果物を多く食べるなど、食生活によって血圧は下げられることが、日本など世界各地での調査から明らかになっています。

望ましい食生活とは？まずナトリウム/カリウムの比率を下げることです。カリウムには、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿への排出量を増加させ、血圧を下げる働きがあります。「塩分の摂りすぎは避けたいが、塩分の摂取量が多いなら、分母であるカリウムを増やせば良い訳です」そのほか、カルシウムやマグネシウム、良質のタンパク質も意識的に摂ることで、食塩の害をうち消すことができます。

野菜や果物の多くは、食物繊維やカリウム、抗酸化栄養素が豊富に含まれています。抗酸化栄養素は、血管にコレステロールがたまらないようにする働きがあり、血管を若々しく保ちます。魚に

アラカルト

A LA CARTE

多く含まれるドコサヘキサエン（DHA）も高血圧、動脈硬化に良い。元気で長生きの秘訣はこのように、野菜や果物、大豆、魚を意識的に食べて、血圧を下げることです。

※カリウムを多く含む食品：

果物、野菜、イモ類、豆類

※マグネシウムを多く含む食品：

海藻類、魚介類、野菜、豆類、ナッツ類、玄米

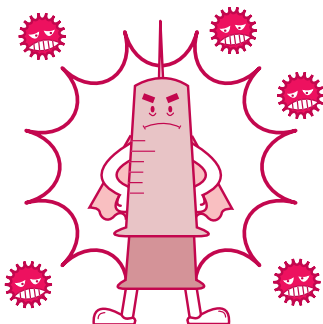
※カルシウムを多く含む食品：

乳製品、魚介類、野菜や大豆製品

医療ニュース 1

ガン攻撃指示する細胞 活性化

ガンを攻撃する細胞だけでなく、その細胞に攻撃の指示を出す細胞の働きも活発にすることでガンに対抗する治療法を、北大や近畿大などの研究グループが開発した。乳ガンなど6人の患者さんを治療したところ、抗ガン剤や放射線治療の効果がなかった乳ガンの女性は、約2ヶ月後にコンピューター断層撮影（CT）の画像でガン細胞が完全に消えた。また、大腸ガンの男性は転移していた肺ガン細胞の成長が止まった。ほかの2人も免疫力が上昇。この治療法は、ガン細胞の表面の分子（ペプチド）をワクチンとして患者さんに注射することで、ガン細胞を攻撃する役割の細胞に敵を見分ける力を持たせ、攻撃させる。ガンを攻撃するキラー T細胞の働きを活発にする方法は以前からあったが、グループは新たに、キラー T細胞に指示を出すヘルパー T細胞も活性化させるペプチドを、40個のアミノ酸を結合させて開発した。



医療ニュース 2

日本人は内臓脂肪がたまりやすい

BMI30以上の肥満者が国民の35%近い米国人と、4%の日本人。肥満者が少ないにも関わらず、日本人の方が、生活習慣病の原因となる内臓脂肪がたまりやすい。体全体の脂肪に占める内臓脂肪比率が、日本人は欧米人より約10%高い。理由は、日本人は欧米人に比べ「肥満余力が低い」。つまり、「比較的安全な皮下脂肪に、余った脂肪を蓄えておく力が弱い」ためです。

欧米人と同じような内容、同じような量の食事をしていて、日本人はお腹ばかりどんどん出てしまいます。とりあえずは、男性のここのようですが、女性も閉経後は、ほぼ男性と同じように内臓脂肪がふえだします。

（女性の場合は、女性らしさや健康を支えている女性ホルモン、エストロゲンには、余った脂肪をなるべく危ない内臓脂肪にためないようにする働きがあります）

医療ニュース 3

痛風でもプリン体多いビールOK

痛風予防にプリン体の制限は効果がないという新たな見解が注目されています。痛風は体内で尿酸が過剰にたまって、ひざなどの関節で結晶化する病気です。結晶化部分に炎症が起きると、激しい痛みが起こります。この尿酸はプリン体からできているところから、これまではプリン体を多く含む魚卵系やエビ、カニなどの甲殻類、ビールなどが敬遠されてきました。しかし、最近になって、飲食物から摂るプリン体より、体内で合成されるプリン体の方が圧倒的に多く、プリン体の摂取を制限してもその予防には必ずしもつながらないというものです。最近では、痛風の発症にかかわる原因として、カロリーオーバーやストレス、アルコール、そして急激な運動などがあげられています。