



◆ がんは生活習慣・環境の見直しにより予防ができます ◆

科学的根拠に基づくがん予防とは

2011年に、それまでの多くの研究成果をまとめた「日本人のためのがん予防法～がんを防ぐための新12ヶ条～」が、国立がん研究センターがん予防・検診センターの予防研究グループより発信されました。がんの原因である体外・体内環境因子が明らかになってきており、がんになる危険性（リスク）をできるだけ低く抑えることを目標とした生活習慣の改善が、個人として最も実行する価値のある予防法であるとされています。今回は新12か条の中から、食事に関する部分をご紹介します。

～ がんを防ぐ食事のとり方 ～

「毎日食べるもの」に偏りがなくどうか、生活習慣を「点検し、改善し、慣らし、継続する」という地道な努力を、ストレスにならない範囲で工夫するというのが、食事のとり方の基本的な考え方です。

バランスのとれた食生活を

食事については、とりすぎるとがんのリスクを上げる可能性がある食品中の成分、あるいは調理、保存の過程で生成される化学物質*などがあります。そのようなリスクを分散させるためにも、偏りなくバランスのよい食事を心がけましょう。

*アフラトキシン（輸入ナッツや穀類に混入することのあるカビ毒：食品衛生法により規制されています）、ヘテロサイクリックアミン（肉や魚の焼けこげに含まれる）、ニトロソ化合物（ハム・ソーセージ・漬物などの保存食品に含まれる）

野菜・果物を1日400gはとりましょう

（たとえば、1日に野菜を小鉢で5皿、果物1皿位）

野菜・果物の予防効果は食道がんや肺がんなど一部のがんで見られます。循環器疾患も含めた視点に立つと、不足しないようにとることが大切です。

塩辛い食品は控えめに

塩分摂取量を抑えることは、日本人で最も多い胃がん予防に有効であるのみならず、高血圧を予防し、循環器疾患のリスクの減少にもつながります。

さらに・・・

飲食物を熱い状態ですることが食道の炎症やがんを引き起こす可能性があります。熱い飲み物や保存・加工肉の摂取は控えめにしましょう。

☆参考：財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

○アクセス

京浜東北線「大森駅」(約8分) 西口より東急バス①②③④番に停車するバスにて「大田文化の森」下車
東急池上線「池上駅」(約10分) 東急バス「大森駅」行きにて「入新井第四小学校」下車
東急大井町線「荏原町駅」(約10分) 東急バス「蒲田駅」「大森駅」行きにて「大森日赤前」下車

【車でお越しの方】

立体駐車場 (107台)、車椅子用駐車場 (2台)

【料金】0時～24時 30分200円 入庫後24時間 最大1,000円

※当日受診した方は、最初30分無料 以降30分100円(診察券が必要です)

大森赤十字病院 検索



大森赤十字病院

〒143-8527 東京都大田区中央 4-30-1 TEL03-3775-3111 FAX03-3776-0004

Vol.45 2014年1月1日発行

大森日赤だより

Contents

□ 新年のご挨拶

院長 中瀬 浩史

□ 特集 『がんは生活習慣病です』

消化器内科 副部長 諸橋 大樹

□ 特集 『一日の始まりは尿の観察から

～ ちょっと待って 流す前に 尿チェック～

泌尿器科 副部長 浅野 桐子

□ 食事から学ぶ病気のこと 『科学的根拠に基づくがん予防』

～ がんを防ぐための新12ヶ条～ 栄養課



消化器内科スタッフメンバー

平成 26 年 院長挨拶

明けましておめでとうございます

本年が皆様にとって幸い多い年となりますようにお祈り申し上げます



病院長 中瀬 浩史

皆様の御支援のおかげをもちまして、昨年 11 月に地域医療支援病院の指定を受けました。地域の中核病院として認定されたものです。改めて御礼申し上げます。

大森赤十字病院はみなさまに次のことをお約束いたしました。

1. One Day Hospital できるだけ多くの検査を即日実施へ MRI も即日実施となりました。
2. 重症患者さんの医療を最優先に
3. リハビリ重視でスムーズに在宅療養に 急性期リハビリテーションのモデル病院を目指します
4. 地域医療支援病院の責務を果たします かかりつけの先生と連携して診療いたします
5. 災害医療対策を拡充いたします 災害拠点病院の指定が予定されています 日本赤十字社の使命として取り組みます

この取り組みを継続いたします。

診療面では昨年 4 月急性心筋梗塞などの救急治療を行う CCU ネットワークに加入しましたために、循環器救急の拡充が進みました。本年度はさらに心臓血管外科を新設して、診療体制の拡充を図ります。また昨年 4 月には大腸がん診療連携協力病院の認定を受けました。悪性腫瘍の診療体制もさらに拡充してまいります。

地域に必要な病院として信頼いただけるように、さらに努力を続けます。本年もよろしくお祈り申し上げます。

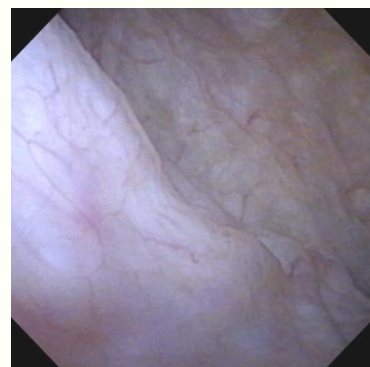


Fig. 1 正常の膀胱粘膜

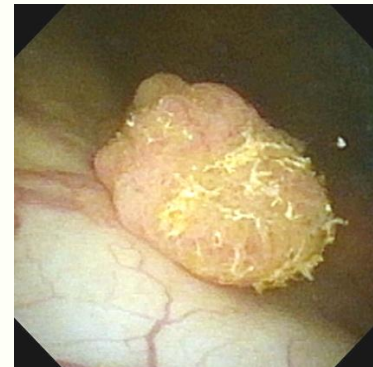


Fig. 2 膀胱癌

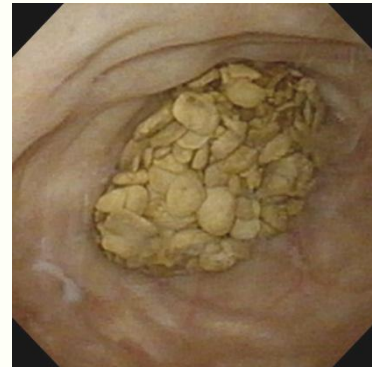


Fig. 3 膀胱結石

✓ 次は臭いを確認です

体に不要な物質を含むため、独特の臭いはありますが、基本的には正常な尿の臭いはあまり強くありません。内服している薬、加齢により多少の臭いの変化はあります。糖尿病で血糖値のコントロールが悪い人は甘酸っぱいにおいがすることがあります。また、いつもとは違う悪臭がする場合は、炎症がある可能性があります。この場合は濁りや排尿時痛、下腹部違和感を伴うことが多いです。いずれも簡単な尿検査でわかります。また、排尿後に残る尿の泡。勢いが良ければ健康な人でも泡は立ちます。テレビで尿の泡は糖尿病のサインと言っていた、と主張される方もいますが、砂糖水はかき混ぜても泡はそこまでたちません。むしろあまりに泡が出る場合に心配なのは、尿を作る段階で、腎臓からタンパクが漏れ出ている場合です。タンパクが漏れている場合には腎臓内科に紹介します。

✓ 尿の回数、量が気になることもあるかもしれません

その場合は、まず記録をつけることが自分の体を把握するのに有効です。これは見るだけのチェックとは違い、少し準備が必要です。紙とペン、紙コップと計量カップを用意して下さい。計量カップに 100ml 水を入れ、それを紙コップに移します。水面に印をつけ、脇に 100 と書いておきます。さらに水を 100ml 追加し、今度は 200 の印をつけます。これで尿測定用コップの完成です。（尿測定用に計量カップを用意できる方は必要ありません）次に 1 日 24 時間、トイレで排尿をするたびにそのコップに尿を受けて量を測ります。測ったら、その量と排尿をした時刻を紙に記載してください。目盛りが 100 と 200 しかないので、当然量は目分量になりますが、だいたいのところ構いません。50 以下、50～100、100～150、150～200、200 以上、コップに取りきれないぐらいあふれた、のたまかな感じで十分です。これを 3 日間やってみて、このような状態では困る、ということでしたらその紙を持って受診してみてください。

現在、泌尿器科は大塚と浅野の二人体制です。今回の記事から「もしかし？」と思った方はお待ちしております。

外来日程表

	月	火	水	木	金
午前	大塚	浅野	浅野	大塚	浅野
午後		浅野		大塚	

平成 26 年 1 月 1 日現在

※診察日等が変更となる場合がありますので事前にお問い合わせ下さい。

がんは生活習慣病です

消化器内科 副部長 諸橋 大樹

生活習慣病というと、心臓病、糖尿病、脳卒中、高血圧などをイメージする方が多いと思います。厚生労働省によると生活習慣病とは“食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関与して発症する疾患の総称”とされています。がんも生活習慣と大いに関わりがあり生活習慣病に含まれます。

肥満は消化器がんの危険因子とされています。肥満の程度は Body Mass Index (BMI) (体重[kg] / 身長[m]²) で表され、日本では BMI25 以上を肥満としています。2003 年に発表されたアメリカの研究では、肥満者は非肥満者に比べがんになる危険性が、男性では食道がん 1.9 倍、胃がん 1.9 倍、大腸がん 1.8 倍、肝臓がん 4.5 倍、膵臓がん 2.6 倍、女性では食道がん 2.6 倍、胃がん 1.1 倍、大腸がん 1.5 倍、肝臓がん 1.7 倍、膵臓がん 2.8 倍高くなることが示されました。¹⁾ 糖尿病もがんとの関連が以前より考えられていましたが、2013 年 5 月に学会から糖尿病があると糖尿病のない人に比べ、大腸がんで 1.40 倍、肝臓がんで 1.97 倍、膵臓がんで 1.85 倍がんになる危険性が高まると発表されました。喫煙は肺がんの危険因子としてよく知られていますが、実は肺がん以外のほとんどのがんの危険因子でもあり、日本人のがんによる死亡のうち、男性では 39%、女性では 5% は喫煙が原因だと考えられています。²⁾ また、高濃度の塩分を含む食品をよく食べる人は、胃がんの危険性が高くなります。

このように、生活習慣と胃がんや大腸がんなどの消化器がんとの関連は明らかとなってきましたが、残念ながら患者さんにあまり知られていないように思われます。また日常診療をしていると、“血液検査で異常がないからがんは大丈夫”と思われている方も多いようですが、進行がんならば症状や血液検査で異常がでることはありますが、ほとんどの早期の消化器がんでは症状はなく、血液検査でも異常はでてきません。そのため、消化器がんを早期発見するためには、症状の発する前に自ら検査を受ける必要があります。現在、早期の胃がんや大腸がんは 9 割以上完治し、特に極早期のがんでは開腹せず内視鏡で治療できる時代となってきました。肥満や糖尿病などがんの危険のある方は、症状が

図1 進行胃がん
手術や抗がん剤治療が必要です

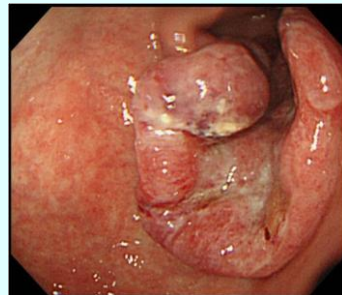


図2 早期胃がん

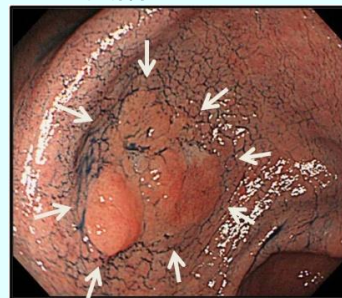
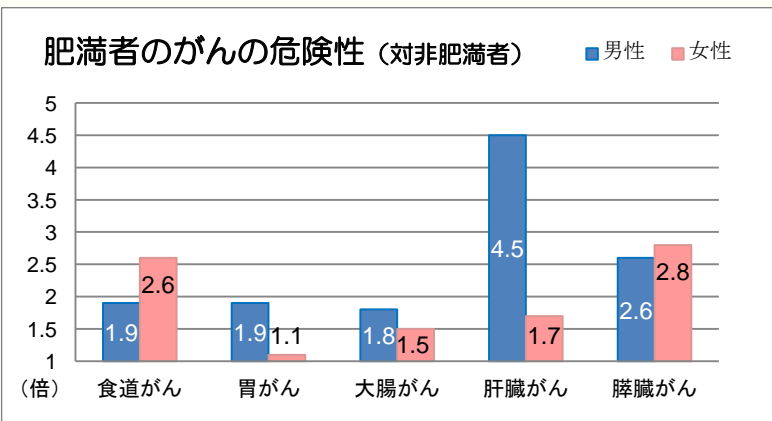
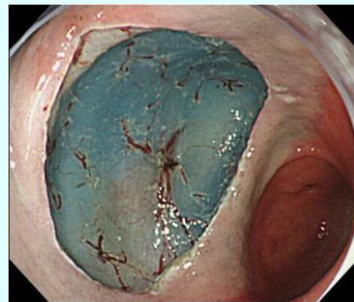


図3 内視鏡治療後
がんの部分を内視鏡的に切除



なくても積極的に胃がん検診や大腸がん検診を受けていただき、軽微なものでも何か症状のある場合は放置せず、早期に消化器内科に受診いただき内視鏡検査等を受けられることをお勧めします。

文献1) Calle EE et al. Overweight, obesity, and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of U.S. adults. N Eng J Med; 348: 1625-38. 2003
2) Kato K et al. Population attributable fraction of mortality associated with tobacco smoking in Japan: a pooled analysis of three large-scale cohort studies. J Epidemiol; 18: 251-264. 2008

内視鏡室のご案内

新病院になり内視鏡室が拡大され検査室が旧病院の2室から4室となり、あまりお待たせせず検査ができるようになりました。安全で苦痛の少ない内視鏡を心掛け、希望者には積極的に鎮静剤を使わせていただいております。病変部を拡大して詳細に観察する拡大内視鏡や小腸を観察するカプセル内視鏡も導入しました。スタッフ一同更なる診療レベルの向上を目指し日々精進しております。

【消化器内科スタッフ】

10名（そのうち、日本消化器内視鏡学会専門医5名）

【平成24年度実績】

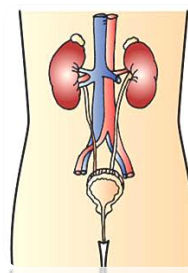
上部消化管内視鏡（胃カメラ）2,797件（17歳～96歳）

下部消化管内視鏡（大腸内視鏡）1,700件（17歳～94歳）

泌尿器科

一日の始まりは尿の観察から

～ちょっと待って 流す前に尿チェック～



泌尿器科 副部長 浅野 桐子

健康のバロメーターとも呼ばれる尿。尿は、体内で不要となった物質や余分な水分などを体外に排泄しています。健康状態の影響を受けやすいため、尿の性状を観察することで体の異常を発見することができる場合もあります。

排尿後、流す前に自分の尿をさらっとみるだけ。簡単でお金のかからない割には異常発見率の高い効果的な健康管理法です。みなさんも今日から始めてみませんか？

✓ チェックポイントはまず色です

健康な尿の色は淡黄色～黄褐色で澄んでいます。水分を多く摂取すると透明に近くなり、ビタミン剤などを摂取すると濃い黄色に、内服している薬剤によっては赤っぽくみえたりします。ビタミン剤や薬などを飲んでいる等の心当たりがないのに黄褐色～褐色の尿が続く場合、肝臓や胆のうの病気の可能性があります。赤～赤褐色の尿が出る場合は、尿路のどこかに病気がある可能性があります。特に膀胱癌の場合、痛くもなんともないのに真っ赤な尿が出るのが特徴です。さらに、一度真っ赤な尿が出て、次の日には普通の色となることも膀胱癌では珍しくありません。そのため、目でみて分かる程度の血尿が出た場合には、その後治まっても一度泌尿器科を受診されることをお勧めします。