

# 「総ぐるみ」新聞

地域のお医者様による医療講演会

## 「がんの話」 大成整形外科クリニック院長 大成 克弘氏

標記テーマの講演会が、六十二名の出席を得て四月十九日に西洗自治会館で行われましたので、概略を報告します。

### ●世界一のがん大国、日本

今や世界一の長寿国となった日本は、長寿国である故にがん大国になり、六十五歳以上では、二人に一人はがんで死亡するというように、避けて通れない問題となっています。

人間は日々、体細胞を新しく造って生きていますが、その時の細胞のコピーミスががん細胞で、検診を受けて引っかかる1cmの大きさになるには、約一〇年かかっています。

### ●検診の有効ながん

現在日本で増えているのは、肺がん、乳がん、前立腺がん、大腸がんです。

がん検診の有効性が確認されているのは、乳がん、大腸がん、子宮頸がん、この検診は、受けなくては損をします。

### ●たばこの害

肺がんはたばこが原因ですが、たばこは他にもいろいろながんの原因となります。たばこを吸う人は、吸わない人より一・六倍がんになりやすいといわれています。たばこで、受動喫煙の他に今問題になっているのは、サ



ードハンドスモークという概念です。たばこを吸った部屋では、壁や家具の表面や室内のホコリ等にニコチンなどの有害物質が吸着し、その濃度が、吸わない部屋に比べて五〜七倍多かったので、とくに子供部屋や寝室では、たばこを吸わないようにするべきです。

### ●がんの告知を受けたら

一〇年かかって出来たがんですから、あわてずに、正しい情報をインターネット(国立

がんセンター、日本対がん協会、がん情報サイト等)から集めます。そして、外科医と放射線治療医の両方にセカンドオピニオンを訊ねます。抗がん剤によるがんの完治はない

NPO 総ぐるみ福祉の会事務所は日限山 4・44・23 (八四四一七四七七) 入会や活動のお問い合わせ先は、事務所または「日限山荘」日限山 4・7・1

と認めてよいのです。放射線治療は、がん治療の中でも副作用が少なく、痛みもなく、通院によって治療できます。海外では50%以上放射線治療が使われているのに、わが国には放射線治療医がまだ少ないので、25%しか治療に利用されていません。

### ●緩和ケアを治療の最初から受ける

がんの五年生存率は、現在約50%といわれて、そのがん患者の八割は激痛に苦しんで亡くなります。治療の最初から、モルヒネなどを上手に使った緩和ケアを受けることは、結果的に延命にもつながることになります。

### ●がんが消えていく食習慣

- ① 限りなく無塩に近い食事
- ② 動物性のたんぱく質と脂肪の制限
- ③ 新鮮な野菜・果物の大量摂取
- ④ 胚芽成分および豆類の摂取
- ⑤ 乳酸菌・海草・きのこの摂取
- ⑥ 蜂蜜・レモン・ビール酵母の摂取
- ⑦ オリブ油・ごま油の活用
- ⑧ 禁酒(禁煙)

このような食習慣を半年〜一年間続けた結果、胃がん、大腸がん、肝臓・膵臓がん、前立腺がん、悪性リンパ腫の晩期がん一一〇例の内、66%に有効(完治13例、改善58例)であったとする報告があります。

### ●がんになる食品関連の原因

① 塩分とピロリ菌が胃がんの原因となるので、塩分を摂り過ぎない。

- ② ストレスや過度の飲酒、農薬や食品添加物、酸化した食品(古い油)を摂ると、過剰な活性酸素が発生する。この活性酸素を除去する酵素活性は、加齢と共に衰えてがんや生活習慣病を発生・悪化させるので、抗酸化物質のビタミンA・C・Eやポリフェノールを多く含む、新鮮な生の野菜・果物が必要(ジュースにして一日一・五リットル飲むと有効)。
  - ③ 動物性脂肪の摂り過ぎは、動脈硬化の原因となるほか、がんの危険性も増す。
  - ④ 動物性たんぱく質の摂り過ぎは、肝臓の解毒作用が不十分となり、発がん物質などの毒性除去が不十分になる。
  - ⑤ B型・C型肝炎でも、たんぱく質を多く摂ると発がんし易い。
  - ⑥ 肉を食べると未消化たんぱく質が腸内で増え、それを餌にする悪玉菌(大腸菌・ウェルシュ菌)が増え、毒性物質(アミン・インドール他)が出されて、発がんし易くなる。
- がんの予防法**
- ① 焦げたもの、食品(米・ナッツ・トウモロコシ・そば粉等)につくカビ、水道水中のトリハロメタン(水中の有機物が塩素と反応して発生)には発がん性があるので要注意。
  - ② 毎日約一時間の歩行と週末の運動をしている人は、発ガン率やがん死亡率が運動をしない人に比べて低くなる。
  - ③ 孤独は身体に悪影響が多いので、ボランティアをしたり、仕事でも遊びでも集団活動に加わったりして、人との関わり合いを多くすることが必要。

## 恒例の舞岡公園、お花見会開催

### ◇花見の客

草間 弘司

二年越しの花見である。一昨年暮からの耳石移動による眩暈(めまい)の後遺症で、昨年の今頃は花見どころでなかった。

毎年花見の場所取りをして下さったお二方の体調が優れず、今年は無理なようなので、せめてものお詫びと名乗りをあげた。三人でシート張りが終わって、交代で留守番。最初は本を読んで時間をつぶしていたが、飽きてきてシートに仰向けになり、青空をバックに咲き誇る桜の花を見ていたら、チョットコイという小綾鶏に誘われたのか一番客の雉鳩が来た。山鳩ともいい、その辺にいる鳩と違ってきれいである。寝転んでいる私の周りを怖がらずに歩き回り、少しぐらい体を動かしても逃げない。昨年の入院二度、最後の仕上げに顔面裂傷と三隣亡まがいの出来事にくらべ、今年は無事である。この日の花見を計画、設定された幹事の方々と、自らの健康に感謝しつつ、雉鳩と一緒に桜花を見ていた。

### ◇花見お手伝い―場所取り

松永 高明

今までお世話になるばかりのお花見でしたが、今回少しだけお手伝いができて嬉しく思いました。当日は、予定通りの快晴に心が弾みます。草間さん、新見さんと合流して、おおなばの丘へ八時前に到着。早速、例年と同じ場所に木の根を避けながらシートを置き、人がつまずかぬように金属ボルトを深く打ち込む。加えてボルトの頭

に白紐を結び付けて作業を終了。しばらくして、スタッフによって食物・お酒・お菓子等がそろい、三々五々皆さんが到着して、

昼頃には五十人ばかりが集まりました。

青空を背に五〜六分咲きの薄紅色の桜花を眺めながら、花見の宴が始まりました。共に語らい、歌いながらのすばらしい春のひと時に、皆さんの顔が輝いて見えました。来年もこのような花見ができることを念じて、おおなばの丘を後にしました。

### ◇お花見を終って

笹路 真二

舞岡公園のおおなばの丘は、お花見の適地ですが、われわれにとって一番のメリツトは、日限山四丁目にごく近いことです。

最近はお花見の名所も増えて、楽しめるところはいくらかもあります。花だけを見たいなら、元気な人は自動車でも電車でも乗ってそちらに行けばよいでしょう。

われわれは近場を愛し、普段着、普段履きで、足の悪いお年寄りには手を引いて、弁当持寄り、シートを敷いて気楽に集まり、春の歌でも歌おうよという趣旨でした。

先日、大岡川の桜を見に行きました。川の両側の土手は一本道で人がごった返して見えました。桜並木は長くどんだん歩かないと見きれません。のんびり桜を見るどころではありません。勿論、シートを敷く場所もありません。ベンチのあるのは、屋台の営業用だけでした。おまけに持ち込みの食事禁止の張り紙がありました。やっぱり、お花見は舞岡公園がいいなとつくづく感じたことでした。