



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

どこまでもわかりやすく「がん」について考える

いまや日本では、男性6割、女性5割ががんになる確率といわれています。

がんと診断される人は毎年75万人、がんで亡くなる人は36万人です。がんになった患者の大半が、自分だけはがんにならないと思っていた…と言います。ところが男性においてはがんになる確率は6割を超えているので、むしろがんになると思って生活をしていかなければならない時代になっています。

誰もが知っているがんについて、わかりやすく考えてみます。



どうやって「がん」はできるの？

我々人間の身体は、約60兆個の細胞でできています。そのうち毎日1%くらいの細胞が死んで減っていき、細胞分裂によって、減った細胞は新しく次々と補われていきます。

そんな細胞（遺伝子）が突然変異することによって、がん細胞が発生します。細胞のコピーミスです。がん細胞は1日になんと5,000個もできるといわれます。しかし、免疫細胞（リンパ球）がそのつど退治し、毎日5,000勝0敗の闘いが繰り返されています。

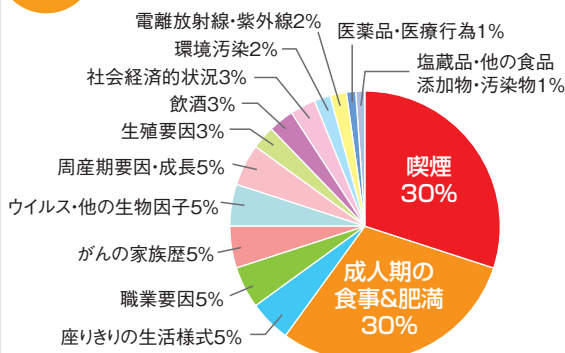
ところが長い闘いの中には、ストレスなどの原因で免疫力が低下したために、がん細胞を殺しそこない、がん細胞が生き残ってしまうことがあります。

その生き残ったがん細胞は最初とても小さな細胞ですが、細胞分裂を繰り返し、やがて倍々に大きくなっていきます。

なぜ「がん」は増えたのか？

がんは老化の病です。昔は日本人は短命でしたが、戦後急速に長生きするようになりました。“世界一の長寿国”になった結果、「世界一のがん大国」となります。がん細胞は検査でわかるほど大きくなるには10年から20年かかるといわれています。昔はがんで亡くなる前に他の病気で亡くなったわけです。言い換えれば、日本の社会や医療が良くなって、皆ががんになるまで長生きするようになったのだともいえます。

がんの原因と考えられるもの



左記の表は「がんの原因と考えられるもの」です。すなわち、**禁煙し、食事に気を付け、運動するだけで、がんの3分の2は予防できること**になります。がんは、このようにいろいろな原因が考えられますが、実際にはこれらの因子が複合的に関わっています。

最近では、がんにかかる若い人が話題になっていますが、がんは一般に、40歳くらいからかかる人が多く、年をとるとともに増えていきます。がんは老化の一種でもあるのです。

「がん」治療の進歩

昔は、外科的な手術が一般的でしたが、今は以前に比べると手術を行うケースは少なくなっています。

手術をしても小さな穴を開ける内視鏡による手術が多くなり、これにより入院日数も減ります。例えば、お腹を開けて20針縫うような胃がんの手術をすると3～4週間はベッドに横たわっていないといけません。しかし今は1週間くらいで退院できるようになってきました。

また**手術以外の治療として、放射線や抗がん剤治療が増えてきています**。放射線や抗がん剤治療は身体への負担が少ないケースが多く、それにより**がんの治療は通院が増えて**います。

男性で急激に増えている「前立腺がん」

欧米型のがんの代表ともいえる「前立腺がん」。男性ホルモンの刺激で増えるといわれています。

男性ホルモンはどのようにして造られるのかというとコレステロールが原材料です。つまり、肉を食べないと男性ホルモンは上がりません。草食系男子が女性に関心がないとか、結婚したがらないというのは当然の話で、草食系は肉を食べないからコレステロールが身体に入らないからです。そしてそれをわざわざ実践していたのが精進料理です。性に厳格な仏教であったこそ、僧侶は男性ホルモンを上げてはいけなかったため精進料理を食べ、コレステロールを摂らない食事をしているのです。

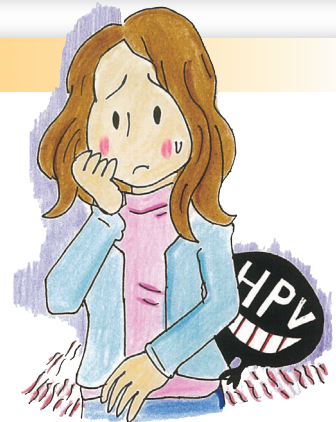
前立腺がんの治療のためには、男性ホルモンの分泌を抑える薬を打ちますが、そうするとどんな美人が目の前を通っても振り向かなくなるといいます。これこそがホルモンの影響です。

ここ50年間で肉を食す生活は10倍以上になっています。その結果、**肉食型の欧米型である「前立腺がん」が急増**することとなったのです。

若い女性にも増えつつある、女性のがん

「乳がん」や「子宮がん」の発生には、女性ホルモンの一種である「エストロゲン（卵胞ホルモン）」が深く関わっています。初潮の時期が早い人や閉経時期の遅い人、出産経験のない人などは、エストロゲンの影響を長期間受けているため、乳がんや子宮体がんの発症リスクが高くなります。

また、最近若い女性に多く見られる「**子宮頸がん**」のおもな原因は、「ヒトパピローマウイルス（HPV）」というウイルスです。HPVは性交渉によって感染するため、性体験のある女性の約80%が感染するといわれていますが、すべての人ががんになるわけではありません。感染しても多くの場合、本人の免疫機能が働いて排除されます。ところが、がんを発症させるリスクの高いHPVが排除されず、長期にわたって感染することがあり、このような場合に数年を経て子宮頸がんを発症するとされています。



「がん家系」はどれくらいあるのか？

「うちのがん家系だ」という人がいます。遺伝ががんの原因となるのは1ページのがんの原因となるもの表でわかるように5%です。一部の例外（家族性乳がん、家族性黒色腫など）はありますが、**がんは遺伝子の損傷から始まるもので、親からもらった遺伝子からは直接発生しません**。

「がん家系」といわれるものは遺伝子から伝わるというよりも、しょっぱい味付けを好む、焦げ目の多いものを好む等の食事の習慣などが似ているために、その家系に多発すると考えられています。

逆に、「家族や親せきに全くなりの人がいないから私はだいじょうぶ」と言い切って、検診も受けず、安心して暮らしている人がいますが、これは大きな油断です。

がんは2人に1人の時代になりつつあることを忘れてはいけません。

「がん」は生活習慣病か？運の要素か？

はっきりと「がんにならない」という志を立てます。タバコは吸わない、吸っている人には近づかない。なにしろタバコを吸っている人の吐く息からも発がん物質は出ます。またお酒は一合。お酒は一合だと、がんも増えず心臓病も減ります。そして塩分は5グラム、毎日1時間運動、野菜・果物を含めたバランスの良い食事というのを全部やります。

こうするとがんになる危険が半分から3分の1ほどになります。

それでも、**がんには運の要素**もあります。

それほど規則正しくやったとしても、がんになる危険は3分の1からそれ以上は下がらないからです。それであれば運悪くがんになったとしても、**なるべく早期に見つけて完治させるべきでがん検診は大切**なのです。

「がん」の原因のトップはタバコ

がんの原因のトップはタバコで、**がん全体の原因の3割近くを占めます**。

特にタバコの問題は、受動喫煙でもがんになるおそれがあるということ。タバコを吸わない奥様だっでご主人が1箱吸えば、吸わない奥様でも肺がんの危険性は倍になります。

そもそも**副流煙のほうが発がん性が高い**ともいわれます。本人が吸う煙より奥様の吸う煙のほうが発がん性が高く、肺がんだけでなく、喉頭がんもふくめて3倍～5倍ともいわれます。

タバコのパッケージには「喫煙はあなたにとって肺がんの原因のひとつになります」とありますが、喉頭がんのおそれもあるのです。ヘビースモーカーの方は肺がん検診ばかりやっけてはいけません。



早期に見つければ「がん」は治る

1センチのがんが2センチになるには1～2年かかるといわれます。この**1～2センチの時期に発見できれば治癒率は高くなります**。しかし、その早期に発見できる時期は1～2年のため、**検診は毎年やらなければいけません**。

早期発見がいかに大事で重要か

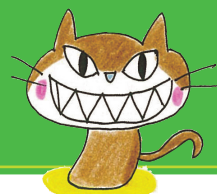
早期の肺がんで咳が出るか？といえば、これは出ません。早期の胃がん、肝臓がん、直腸がん、乳がん、まったく症状がないといえます。がんの症状が出たときは、少なくとも進行しているか、場合によったら末期がんかも知れないおそれがあります。

だからこそ、**症状がなくても、がん検診で検査をする事が大切です。毎日がん細胞はできています**。

特に子宮頸がん、乳がん、大腸がん、これは検診でほとんどがわかるものなのでやらないと損です。

区や市町村では女性特有のがん検診を無料で実施していたりと、**がん検診は女性向き**ともいえます。まず女性の方が率先してやっていただき、夫や恋人、家族といった周りのかたも連れていきましょう。

生活習慣を意識することと、がん検診、この2段構えが重要であり、大切です。現在、がん治療にかかる負担のため、「治療費を払えません」という人も増えてきています。だからこそJP労組の「がん保険」はお守りとしてだけでなく、**転ばぬ先の杖として大切なのです**。



知らないうちにかかっている 現代型栄養失調の驚き!

食卓のカロリー偏重でミネラル、ビタミン不足に陥る!

食生活でカロリーは足りているのにミネラル、ビタミンが不足している人が増えています。

食べ過ぎないように栄養に気をつけている人は多いのですが、カロリーを意識して食べ物を選んでいても、主要ミネラル、微量ミネラル、ビタミンまで意識して食べ物を選んでいないのが現状です。日常的に手軽で便利な加工食品を食していると炭水化物や脂質ばかりを多く摂る事になり、栄養が偏ってしまいます。

1 主要ミネラル、微量ミネラルの種類

五大栄養素は、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルですが、ミネラルとは炭素、水素、窒素、酸素以外の元素そのものことで100種類以上存在します。

- ・ 主要ミネラル… カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅など。
- ・ 微量ミネラル… マンガン、ヨウ素、クロム、セレン、モリブデン、コバルト、リチウム、バナジウムなど。

2 ミネラル不足による健康障害…ミネラルの吸収、摂取で回復!

人体は主要ミネラルを身体の構成要素に使い、微量ミネラルやビタミン類は心身の調整に使っているため、不足すると何らかの不調（健康傷害）を生じる可能性が高まります。それとは逆に不治の病や、なかなか治らない病、原因不明な病気が食事療法で回復することもあります。

3 克服されない二つの課題…食と暮らしの安心と安全、最善の選択!

「食事で起こる健康障害や病気の発症」と「多くの病気が食事療法で治ること」は、それぞれ単独のようですがペアの要因でもあります。キーワードはミネラルの有効摂取です。「食事を軽視」することでその付けが自分自身の健康に降りかかってくるのです。日常の食生活では、加工食品、精製食品、合成食品をできるだけ避け、自然食品を食しミネラル補給に心がける習慣を身に付けることで、現代型栄養失調と関連する病を遠ざけることができます。健康な体を「自力」で創りあげましょう。

※家族そろって食事の意識を高め、健康家族を目指しましょう!

お中元の豆知識

お中元の「中元」という言葉は、元々中国の道教の「三元」からきています。この三元とは陰暦の一月（上元）、七月（中元）、十月（下元）のそれぞれ十五日にそれぞれお生まれになったと言われる天官（天神様）、地官（慈悲神様）、水官（水と火を防ぐ神様）をお奉りします。お中元の習慣はこの三元のうち中元の慈悲神様のお祭りが同じ七月十五日の「盂蘭盆会（うらぼんえ）」（お盆）の行事と結びついたと言われています。

現在のお中元は、お世話になった方へ感謝の気持ちをこめて贈り物をする風習となっています。一般的には7月の初めから15日頃までに贈るのですが、月遅れでお盆を行う地方では、8月15日までに贈るのが通例のようです。

