

# 通信宝箱

平成21年  
3月号

## 今月のHOTニュース

## がんを防ぐための12カ条

日本人の死因の6割は、がん、心臓病、脳卒中のいわゆる3大疾病が占めています。3大疾病のひとつ、がんは日常生活に気をつければ、ある程度防ぐことが可能で、例えばバランスの取れた食事は、がんの予防に効果的といわれています。今回は、財団法人がん研究振興財団HPより「がんを防ぐための12カ条」を紹介いたします。

### ◆バランスのとれた栄養をとる ～いろいろ豊かな食卓にして～

天然のものを含め食品の中にも細胞の遺伝子(DNA)に作用し突然変異を起こす物質があります。反対に食品によっては変異原性を抑える物質もあります。従って、食事の際は偏食せずできるだけ多くの種類の食品をとり、栄養の面ばかりではなく、食物中の発がん物質の作用を相殺していくことが大切です。



### ◆毎日、変化のある食生活を ～ワンパターンではありませんか?～

たとえば、ワラビには微量の発がん物質が含まれています。むろん、たまに食べるくらいでは心配はありませんが、たくさんを量で、毎日食べるのはさけた方がいいでしょう。また、カロチンはがんを予防する効果があるといわれていますが、にんじんにはカロチンが含まれているからといってそればかりを食べるのではなく、できるだけ多くの種類の緑黄色野菜を取ることが望まれます。

### ◆食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに ～おいしい物も適量に～

こんなネズミの実験があります。好きなだけ食べさせたグループと、食事量を60%くらいに制限したグループとでは、制限グループの方が発がん率が低く、長生きだったといわれます。やはり「腹八分目」がよいといえます。食べ過ぎの中でも、とくに問題とされるのが脂肪の量で、脂肪のとりすぎは乳がん、大腸がん、前立腺がんなどの発生に関連があると指摘されています。

### ◆お酒はほどほどに ～健康的に楽しみましょう～

アルコール濃度の高いブランディーを飲む習慣のある住民の間には昔から食道がんが多いと言われます。強い酒で口腔や咽頭、食道などの粘膜を傷つけるのが原因だろうと考えられます。また、アルコールのとりすぎは肝臓がんの発生にも関係があるとみとめられています。



### ◆たばこは吸わないように ～特に、新しく吸いはじめない～

たばこと肺がんの関係が深いことは、よく知られています。たばこの煙には発がん物質が含まれており、吸い始める年齢が低いほど肺がんにかかりやすいこともわかっています。未成年の喫煙はまわりでも気を配って、絶対に止めるようにしなければなりません。わが国でも、肺がんが増え、がん死亡のトップになりました。大人も禁煙に心がけましょう。

### ◆食べものから適量のビタミンと 繊維質のものを多くとる ～緑黄色野菜をたっぷり～

ビタミン類は、人間の体にとって“潤滑油”のようなもの。なかでも、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEには、発がんを防ぐ働きもあることが知られています。また、野菜などに含まれる繊維質には、大腸がんを予防する効果があるといわれています。

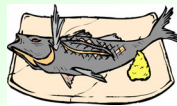


### ◆塩辛いものは少なめに、 あまり熱いものはさましてから ～胃や食道をいたわって～

塩分を多くとるところでは胃がんの発生率が高いといわれています。アメリカでも40年ほど前は、胃がんの発生が多かったが、食生活の改善で減ってきました。日本でも胃がんは減少傾向にあります。成人1人が1日にとる食塩の量は、10g以下が望ましいとされています。調理などに工夫が必要です。また、地域によって食道がんが多いのは、熱い茶がゆを食べる習慣があると考えられています。

### ◆焦げた部分はさける ～突然変異を引きおこします～

魚や肉を焼いて焦がすと発がん物質が生じることが、動物実験などで確かめられています。あまり気にすることはありませんが、焦げた部分をたくさんに食べることはさけた方がいいでしょう。



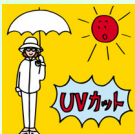
### ◆かびの生えたものに注意 ～食べる前にチェックして～

ピーナッツなどのナッツ類やトウモロコシに生えるかびの毒素、アフラトキシンには強い発がん性が認められています。東洋人に肝臓がんが多いのは、B型肝炎・C型肝炎ウイルスなどのほかに、このアフラトキシンも関わっているのではないかと考えられています。ある種のチーズのように意図的にかびを用いた食品については、発がんの心配はありません。



### ◆日光に当たりすぎない ～太陽はいたざら者です～

紫外線は、長時間浴びると細胞の遺伝子が傷つけられ、突然変異を起こすことがあります。肌の焼きすぎはなるべくさけた方がいいでしょう。



### ◆適度にスポーツをする ～いい汗、流しましょう～

どんな病気でいえる鉄則ですが、疲労とストレスは早く解消しなければなりません。“栄養”“運動”そして“休養”は、健康な生活を送る必須の条件です。健康作りのために積極的に機会をつくって、適度なスポーツを楽しみたいものです。



### ◆体を清潔に ～さわやかな気分～

古いイギリスの話ですが、煙突掃除を職業としている人々の間に陰囊の皮膚がんが発生し、問題となりました。その後仕事をした後、体をよく洗うようになりこの皮膚がんは見られなくなりました。また、体を洗う設備の不十分な地域に子宮頸がんが多いことも知られていますので、体を清潔にするよう心がけましょう。

## 交通安全のポイント

平成 20 年の交通事故発生状況	発生件数	766,147 件	(前年比)	-66,307 件	-8.0%
	死傷者	5,155 人	(前年比)	-589 人	-10.3%
	負傷者数	945,504 人	(前年比)	-88,941 人	-8.6%

平成 20 年の交通事故による死者数\*は 8 年連続の減少となるとともに、昭和 28 年以来 54 年ぶりに 5 千人台となった前年を更に下回りました。また、負傷者数は 10 年ぶりに 100 万人を下回りました。今月は平成 20 年の交通死亡事故の主な特徴をまとめてみました。(資料は、警察庁「平成 20 年中の交通死亡事故の特徴及び道路交通法違反取締状況について」による)

\* 死者数とは、交通事故発生から 24 時間以内に死亡した人数をいいます。

### ■ 65 歳以上の高齢者が死者の半数近くを占める

年齢層別に死者数を見てみると、65 歳以上の高齢者が 2,499 人で最も多く、全体の 48.5% を占めています(図 1)。高齢歩行者、高齢者の乗った自転車や二輪車、高齢運転者標識を付けた車には十分に目を配り、高齢者を保護するという気持ちをもって運転しましょう。

### ■ 飲酒運転による死亡事故は大きく減少

原付以上運転者(第 1 当事者)の飲酒運転(酒酔い運転・酒気帯び運転)による死亡事故件数は 305 件(前年比-125 件、-29.1%)で、10 年前の 4 分の 1 以下となりました(図 2)。飲酒運転は社会的犯罪ですから、今後も「飲酒運転をしない、させない」を徹底し根絶を図っていく必要があります。

### ■ 死亡事故の 4 件に 1 件は人対車両の「横断中」の事故

死亡事故件数を事故類型別にみると(図 3)、次のようになります。車両相互 2,309 件(46.0%)、人対車両 1,692 件(33.7%)、車両単独 985 件(19.6%)。このうち、人対車両の「横断中」が 1,242 件(24.7%)で最も多く、死亡事故の 4 件に 1 件は、横断中の歩行者との事故です。交差点の右左折時はもちろん、住宅街などの道路を走行するときは、横断歩行者に十分注意しましょう。

### ■ 漫然運転による死亡事故が最も多い

車両(原付以上)運転者が第 1 当事者となった死亡事故件数を法令違反別にみると、安全運転義務違反の中の「漫然運転\*」が 727 件(15.6%)と最も多く、次いで「脇見運転」が 680 件(14.6%)となっています(図 4)。ちょっとした気の緩みが重大な事故につながります。どんなときでも決して油断せず、前方の状況にしっかり目を配って走行しましょう。  
\*「漫然運転」とは、「運転以外のことを考えていた」、「ぼんやりしていた」などにより、相手の発見が遅れたり、見落としたりして事故を起こした場合はいいます。

### ■ 死亡事故の半数近くは交差点内とその付近で発生

死亡事故件数を道路形状別にみると、交差点内が 1,922 件(38.2%)、交差点付近が 482 件(9.6%)を占め、交差点内と交差点付近を合わせると 47.8% となり、死亡事故の半数近くが交差点内とその付近で発生しています(図 5)。交差点は最も死亡事故が起こりやすい場所ですから、周囲の状況に十分注意して慎重な運転を心がけましょう。

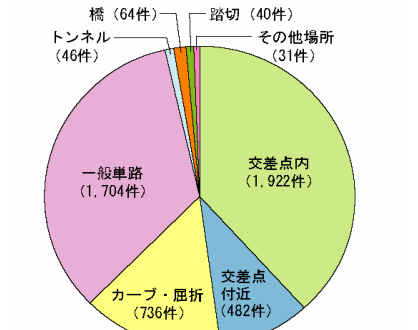
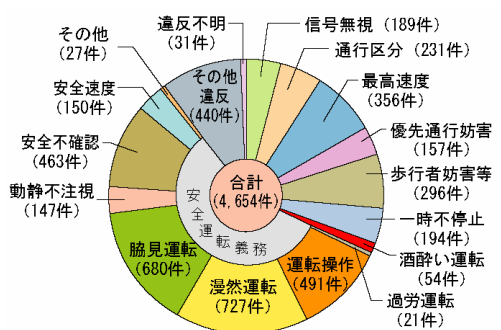
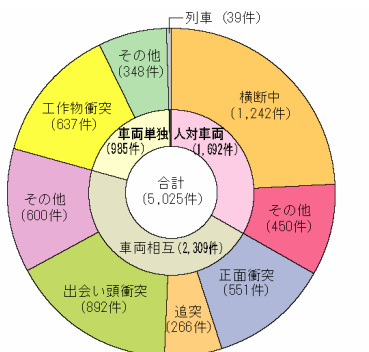
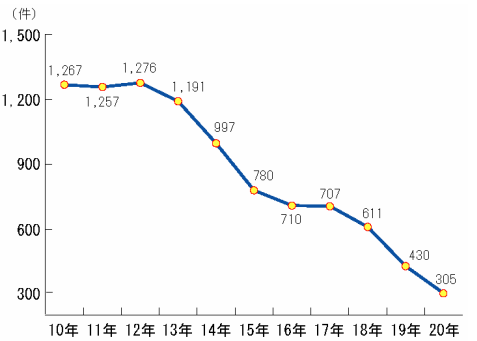
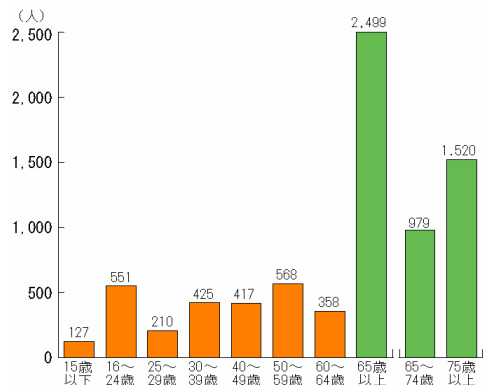


図 3 事故類型別死亡事故件数(平成20年)

図 4 原付以上運転者(第1当事者)の法令違反別死亡事故件数(平成20年)

図 5 道路形状別死亡事故件数(平成20年)