

肥満と発がんを開催しました②

医学資料室事務員 小野 真那実



平成26年9月6日(土)にライフケアセンターやすらぎホールにて市民公開講座「肥満と発がん」を開催しました。今号は後半2題の内容を紹介します。

3

肥満と発がん 大腸がん

外科医長
河本 洋伸

性腸疾患、大腸がんや大腸ポリープの既往がある人、血縁者に大腸がんの方がいる人等でその発症リスクが高くなると言われています。以前大腸ポリープを治療



したけれども、最近検査を受けていないという方は定期的な内視鏡の検査をお勧めします。大腸がんのリスクを下げるものとして確実なのは運動であり、上げるものとしては牛肉等の赤身肉の摂取、肥満、内臓脂肪等

大腸がんは50歳代から罹患率が高くなり、女性より男性の方が罹患しやすいと言われています。潰瘍性大腸炎やクローン病といった炎症

したけれども、最近検査を受けていないという方は定期的な内視鏡の検査をお勧めします。

大腸がんのリスクを下げるものとして確実なのは運動であり、上げるものとしては牛肉等の赤身肉の摂取、肥満、内臓脂肪等

で約50%、女性で約30%リスクが高まります。男性の方が体型の影響をより受けやすい傾向があります。また、糖尿病は大腸がんのリスクを30%増やします。糖分の多い清涼飲料水をよく飲み、太っていて運動しない人は、そうでない人と比べて、がんの再発や死亡のリスクが2倍になるという報告もあります。

リスクを下げるには、バランスのよい食生活と運動が大切です。食生活では野菜や食物繊維、牛乳などがよいとされていますが、男性のカルシウムの過剰摂取は前立腺がんのリスクを高めるため、サプリメント等での補充はあまりお勧めしません。牛肉等の赤身肉やソーセージ等の加工肉の過剰摂取はリスクを高めます。食物繊維は、果物や野菜、豆類よりも穀物由来のものがよいとされています。精白していない全粒穀物は食物繊維を多く含み、これを1日90g摂取するとリスクは20%減ると言われています。全粒穀物には玄米やライ麦パン、オートミールなどがあります。運動は1日約60分程度のウォーキングが推奨されています。

バランスのよい食生活と運動は大腸がんのリスクを減らし、内臓脂肪型の肥満や糖尿病を回避します。また、そのことが死因の2位である心筋梗塞などの心血管疾患のリスクを減らすことにもつながります。

※BMIとは… Body Mass Indexの略。BMI＝体重(kg)÷身長(m)²で計算できます。25以上を肥満としています。

4

肥満とがんの太～い(?)関係

糖尿病センター長
内科主任医長
中塔 辰明

まず1つ目はインスリン抵抗性です。血糖を調整するホルモンであるインスリンは、食べ過ぎると作用が過剰になり、細胞を増やすシグナルが活性され、それががん細胞の増殖を促します。

2つ目はアディポサイトカイン（脂肪細胞から分泌される生理活性タンパク質の総称）です。内臓に脂肪がたまると、アディポサイトカインの悪玉物質が増え、インスリン抵抗性が増大し、動脈硬化を引き起こしたり、がんの発症を引き起こしたりします。

3つ目は酸化ストレスです。酸化ストレスとは、酸化反応と抗酸化反応のバランスが崩れ、酸化反応に傾いた状態のことを言います。例えば、鉄パイプは空気に触れて酸化するとサビます。同じように人間の血管も酸化するとサビます。このサビさせるものが酸化ストレスです。高血糖や肥満、高血圧により、酸化ストレスの状態が

がんは糖尿病、肥満と深く関係しています。その原因として以下の3つの機序（しくみやメカニズム）が考えられています。ま



は、グラフ化体重日記をお勧めします。1日に4回体重を量り、グラフにしていくと、どれだけ増えたか減ったかが目に見て分かるため、痩せやすくなります。グラフにすると「言い訳欄」を設けると、なぜ今日は体重が増えているのかを考えるきっかけとなり、今後の改善につながります。また、もう一つの方法として、レコーディングダイエットをお勧めします。毎日何を食べたのかを記録することで、自分の食生活を振り返り、こんなに食べていたのかと自覚することが

でき、体重が減っていきます。運動も健康な生活には大切です。通勤時に歩く人は高血圧の発症が非常に少なく、1日の歩行距離が長いほど認知症になりにくいことが分かっています。

健康な生活を送るために、「毎日体重を量る」「食べ過ぎない」「しっかり運動し、しっかり休養する」「休日は積極的に行動してリフレッシュする」「たばこは絶対にやめる」ことを心がけてください。そのことが、がんを防ぐことにつながります。また、飲酒はほどほどにし、定期的ながん検診を受けてください。体の異常に気づいたらすぐに受診することを心がけましょう。



引き起こされ、それが血管を老化させ動脈硬化につながったり、細胞の遺伝子を傷つけ、がんの発症を引き起こします。

肥満を改善するために