

胃がん予防ニュース



全戸配布版

第6号 平成13年5月発行

山内村役場

平鹿総合病院

横手平鹿健康福祉センター

国立がんセンター

「秋田県に昔から多い胃がんを何とか予防できないだろうか？」

科学的な予防方法を探ることを目的として、平成7年から「ビタミンC剤を飲んで胃がんが予防できないか」という研究を村民の皆様にご協力をいただき、続けて参りました。平成7年の研究開始時に参加してくださった439名の中で、240名の村民の方々が5年間にわたってビタミン剤を飲んでくださいました。また、血液検査やアンケート調査にもご協力いただきました。

胃がんは何年、何十年という生活習慣が影響をして発生する病気ですから、5年間の調査だけからはまだ結果を出すことはできませんが、現在、国立がんセンターを中心に、いただいた血液などを詳細に測定・解析しています。

研究にご協力くださった皆様に改めて御礼を申し上げます。

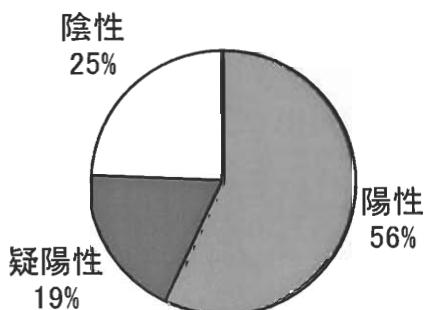
また、ビタミンCは胃がん以外にもさまざまな病気を予防する可能性があるとの結果もいくつかの研究から得られているようです。そこで、胃がん以外の病気についても、可能な限り、検討項目に加えたいと考えております。

結果が得られましたら、村民の皆様にご報告申し上げます。

今回は、この研究で測定した血清ペプシノーゲンの結果と、食事に関するアンケート調査の結果を簡単にご報告させていただきます。

国立がんセンター研究所支所 臨床疫学研究部

【胃の検診を受けましょう！！ --平成12年度 ペプシノーゲンの結果から--】



平成12年ペプシノーゲンの判定結果

平成7年の研究開始時と同様に昨年も血中のペプシノーゲンを測定させていただきました。これにより、胃がんになりやすいといわれている慢性萎縮性胃炎にかかっているかを判定することができます。1322名のうち過半数が陽性を示し、慢性萎縮性胃炎であることが分かりました。陽性だった人は必ず、年に1回カメラや村の検診で胃の状態をチェックしましょう。また陽性以外の人も「胃がんにならない」というわけではないのですんで胃がん検診を受けるようにしましょう。

【がん予防の最新情報：世界中の胃がん研究からわかったこと】

・・・国立がんセンターより

「がんの原因はなんだろう？」この疑問を明らかにして、予防の実践に活かせるようになると、たくさんの研究が世界で行われています。今までに世界中で行われた何千という疫学研究（動物ではなく、ヒトががんになるかどうかをたくさんのヒトたちに協力していただいて調べる方法）の中で食べ物とがんとの関連を調べた研究の結果がアメリカの研究機関によって最近まとめられました。今回はその一部をご紹介いたします。

--胃がんの食事因子について（まとめ）--

胃がんとの関係	予防効果の高いもの	かかりやすくするもの
確実	野菜・果物、冷蔵庫の導入	(なし)
まず確実	ビタミンC	食塩、塩蔵
可能性が高い	カロテノイド	肉・魚の焼け焦げ

予防の実践という立場で考えると、具体的には、『野菜と果物をたくさん食べて、塩辛いものを避ける』ということになるでしょう。野菜と果物の何が胃がんを予防してくれるのか？というと、ビタミンCやカロテノイドといった栄養素の可能性が高いと解釈されます。カロチンはカロテノイドの一種です。ビタミン剤からしか摂取できないような大量のカロチンは肺がんを増やす可能性があることがいくつかの研究で示されました。野菜や果物といった食べ物から摂取されるカロテノイドは胃がんを予防してくれるらしい、ということになるようです。

胃がんを発生させる促進因子としては、魚の焼け焦げ（発がん物質としてはn-ニトロソアミン）が有名ですが、その関連はまだじゅうぶんには明らかにされていません。現在のところ、魚の焼け焦げよりも、食塩のほうに、より気をつけていただきたい、というのが疫学研究結果が示しているところのようです。

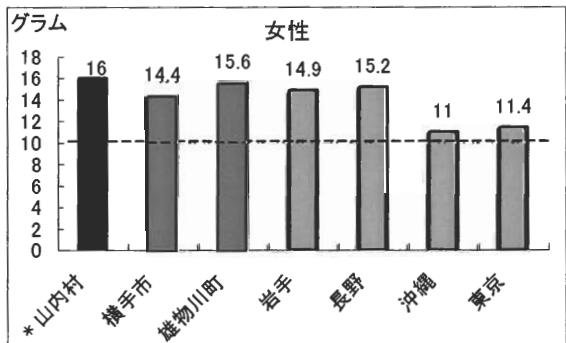
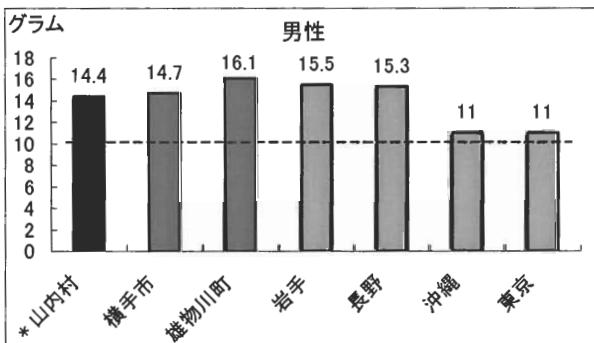
がんの部位別に予防因子を探してみると野菜と果物がもっともたくさんのがんでリストにあがっています。しかし、野菜や果物に含まれるどのような栄養素や物質が関係しているのか、となると、まだはっきりしたことはわかっていない、となるようです。

難しいことはあまり考えずに、『とにかく野菜好き、果物好きになろう！』というのが食事の面からみた最もっとも効果的ながん予防だと結論できるようです。

【山内村の食事の特徴：他の地域との比較】

山内村の皆様(年齢 47-74 才)の食生活の特徴をアンケートの結果をもとに胃癌との関連の可能性が高い食塩、ビタミン C、カロチンについて全国の幾つかの地域 (45-64 才) と比較しました。 (----- は目標とする摂取量です。)

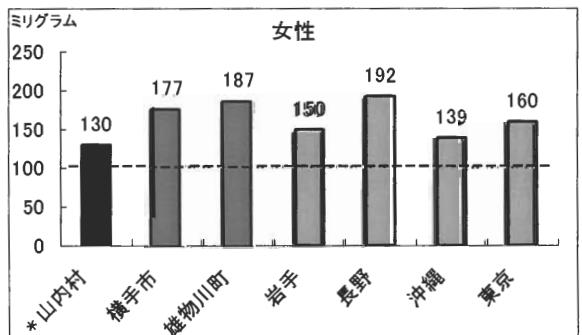
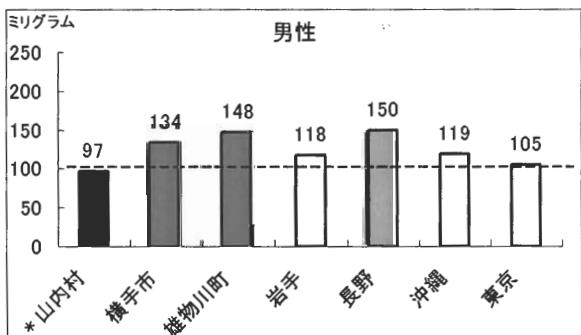
※ 食塩の摂取量(一日あたりの平均値)



食塩は全般に東北地方で摂取量が高く、中でも山内村の女性が多く摂っています。

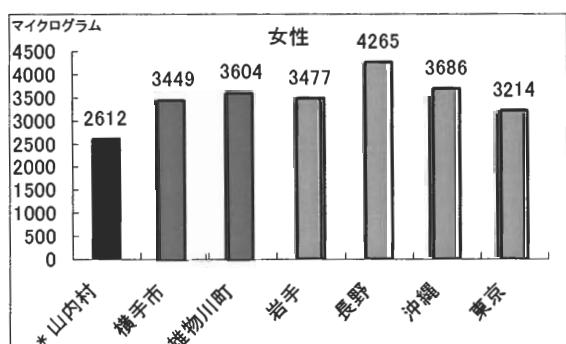
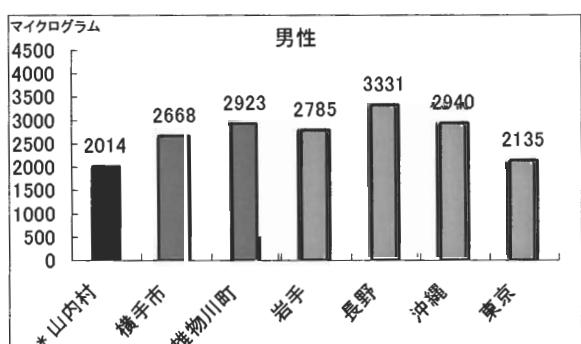
摂取量を 10グラム以下 とすることが望されます。みそ汁や漬物のとりすぎに注意し、10 g 以下になるよう努力しましょう。

※ ビタミン C 摂取量(一日あたりの平均値)



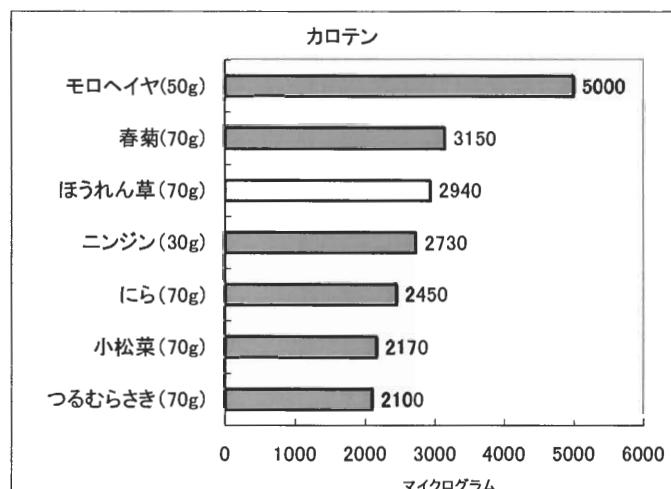
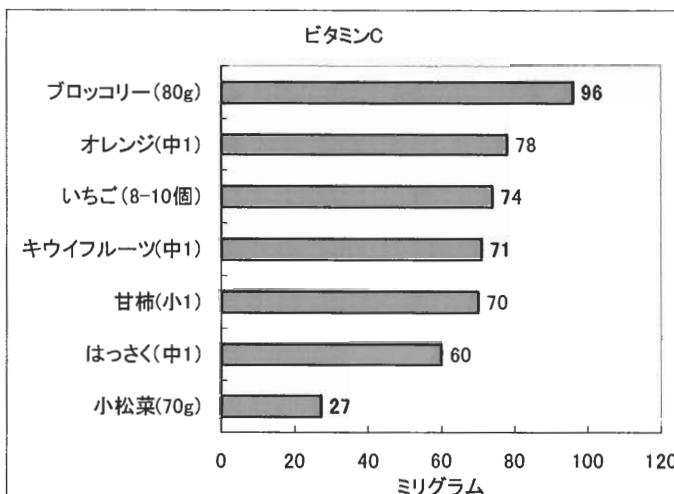
目標摂取量(所要量)は 100 ミリグラムとされています。男女とも山内村が最も低く、特に男性は不足しているようです。また、女性は目標摂取量よりも多いようですが、がんなどの生活習慣病を積極的に予防するためにはもっとたくさん食べたいところです。

※ カロチン摂取量(一日あたりの平均値)



男女ともに山内村で最も低い摂取量でした。これらを多く含む食品を食べるよう心がけましょう。具体的にビタミン C やカロチンは次のような食品に多く含まれます。

【ビタミンCおよびカロテンを多く含む食品（一回に食べる量あたり）】

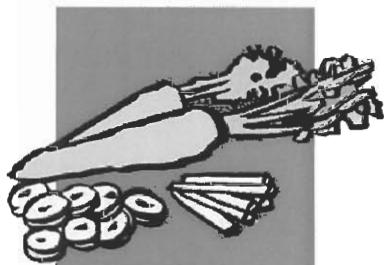


作ってみましょう がん予防の献立

小松菜とがんもの卵とじ

材料 (4人分)

小松菜	200 g
まいたけ	100 g
ミニがんも	8 個
出し汁	1.5 カップ
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
卵	2 個
にんじん	40 g



作り方

- ① がんもは熱湯を回しかけます。まいたけは小さく裂きます。にんじんは3cm長さのせんぎりにします。
- ② 小松菜は3cm長さに切ります。
- ③ 鍋に①と出し汁、みりん、しょうゆを入れ火にかけ、煮立ったら弱火にし、落としぶたをして7~8分煮ます。
〔水にだしの素を少々加えたものを出し汁として使用する。水でもかまいません。〕
- ④ 小松菜を加え、強火にして箸で小松菜がしんなりするまで混ぜながら煮ます。卵を割りほぐして回し入れ、好みの加減に卵に火を通してから火を止めます。

最後までひとつの鍋で出来てしまうのでとても簡単。

…… お願い ……

みなさまに、近日中に最近かかった病気についてお尋ねする疾病罹患アンケートをお送りさせていただきます。こちらの方へのご協力をお願い申し上げます。
なお、ビタミン剤の研究にご参加いただいた方には研究へのご協力に改めて感謝申し上げます。