

放射線と食品に関する講演会

日時 2012. 2. 3 (金) 13:30-16:00
会場 イズミティ21大ホール

一 次 第 一

● 13:30~15:00

講演「がんと放射線～暮らしと食生活」

東京大学附属病院放射線科准教授
中川 恵一 氏

●15:00~15:20 休憩

● 15:20~15:50

質疑応答

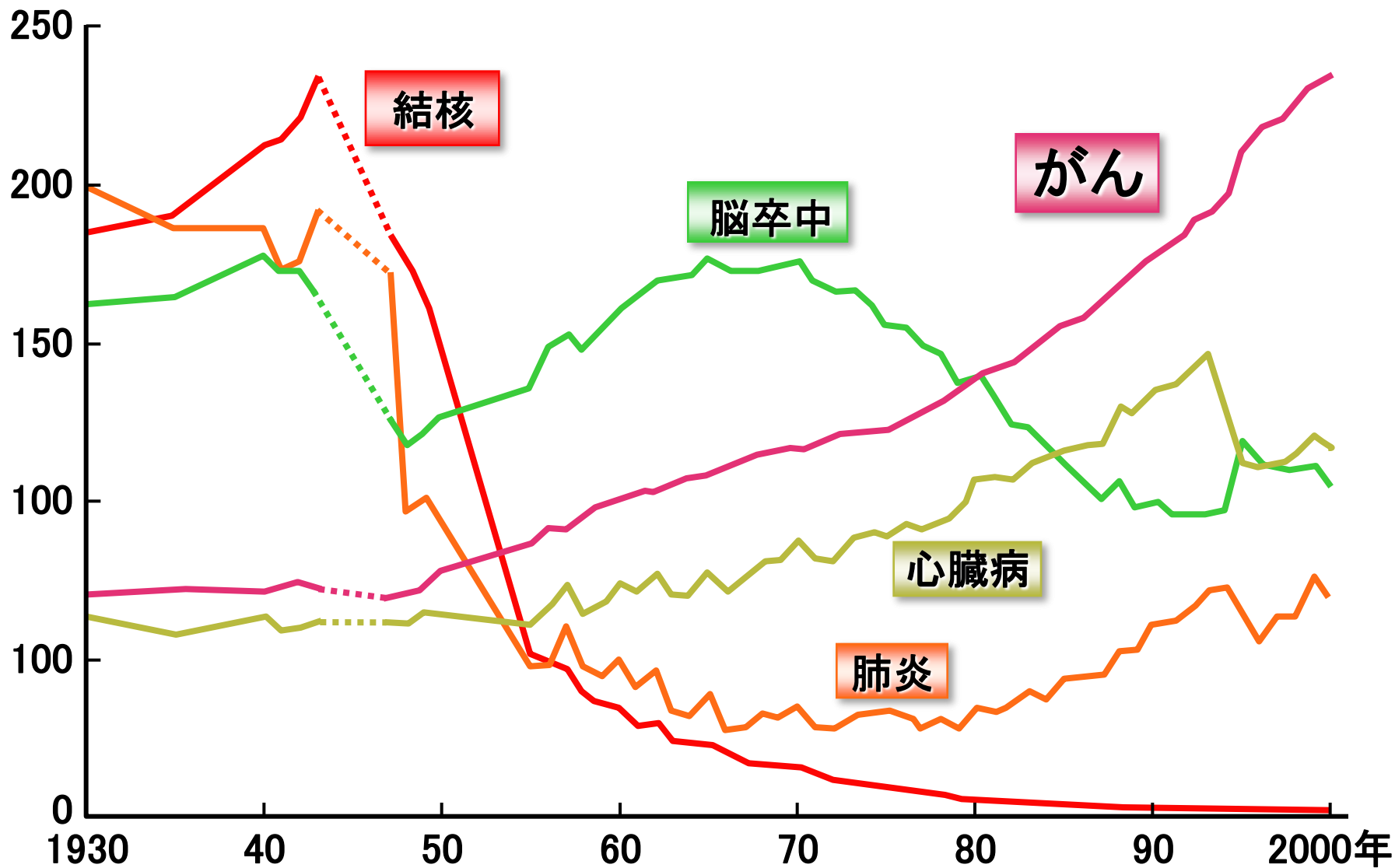
● 16:00

閉 会

主 催：仙 台 市

開催：(社)仙台市食品衛生協会

日本人の2人に1人が、がんになり、3人に1人が、がんで死んでいる



January 11, 2007

PAGE ONE

Limited Menu

Japan's 'Cancer Refugees' Demand More Options

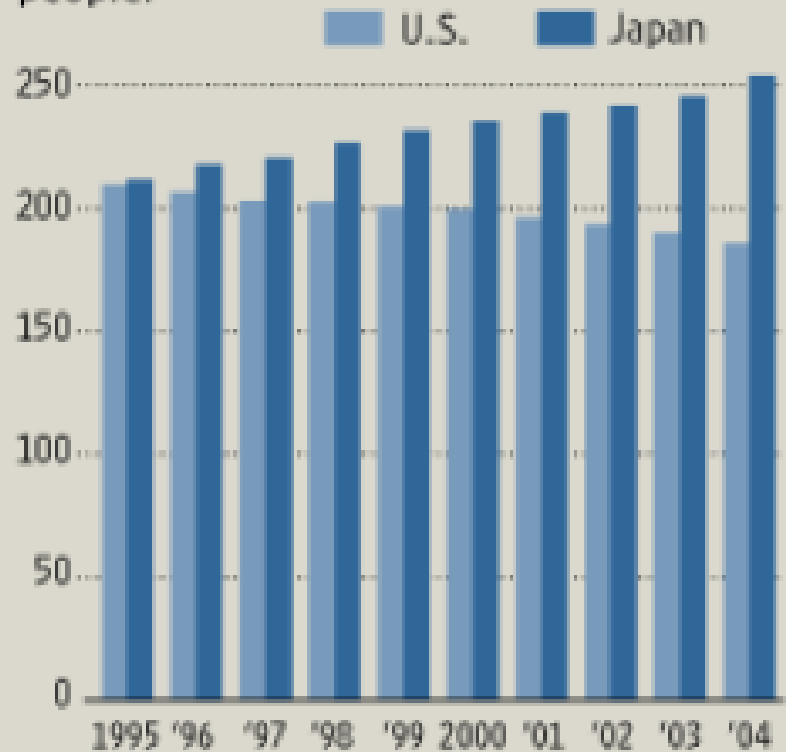
Patients Decry System That's Frugal, Universal But Restricts Choices

By PETER LANDERS January 11, 2007; Page A1

日本人の3人に1人が、がんで死ぬ！
2人に1人が、がんになる！

Disease Divide

Cancer is Japan's No. 1 cause of death, while the U.S. cancer death rate is declining. Cancer deaths per 100,000 people:



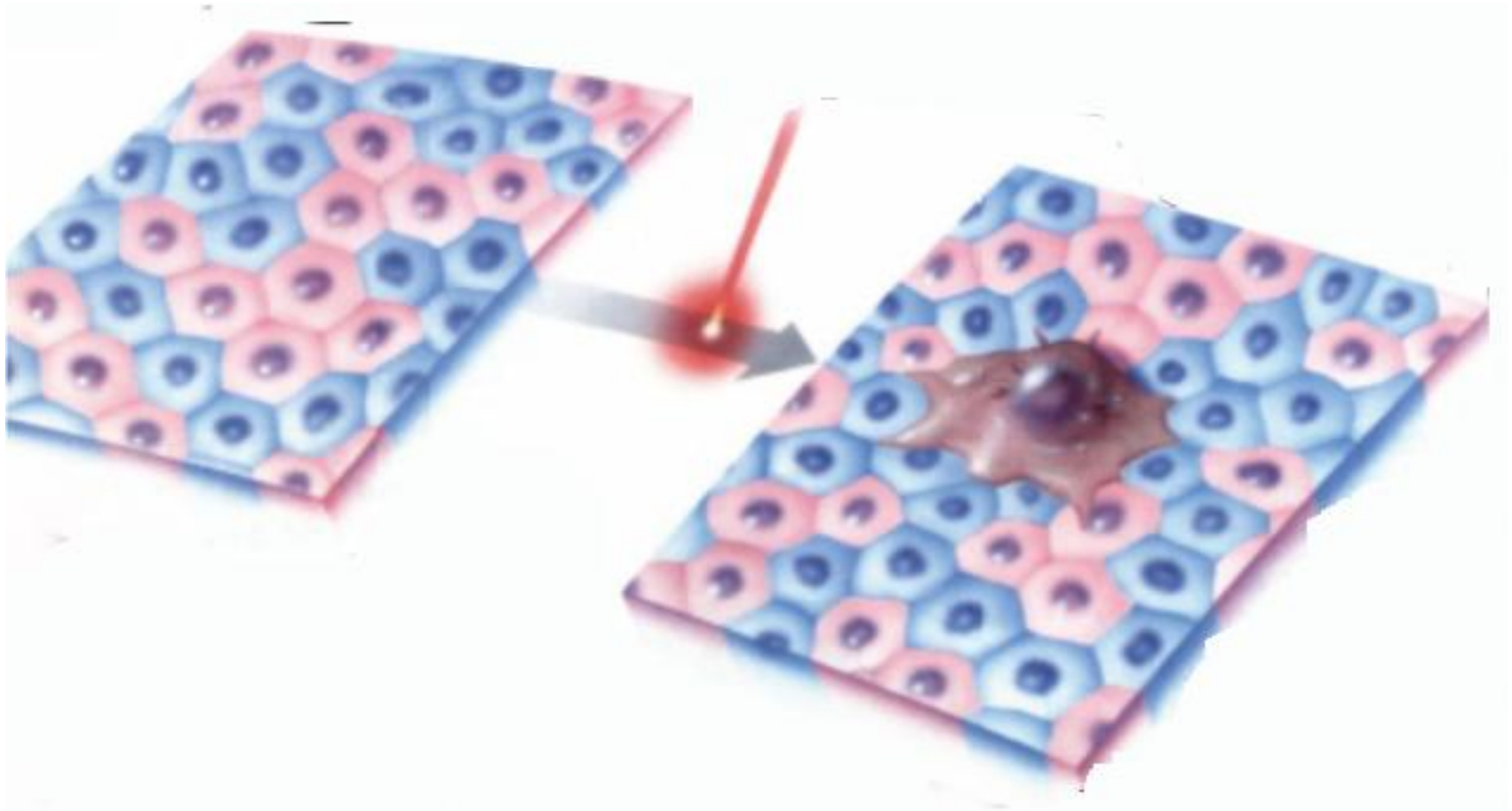
Sources: Ministry of Health, Labor and Welfare (Japan); Centers for Disease Control and Prevention (U.S.)

日米の人口十万人あたりのがん死亡数

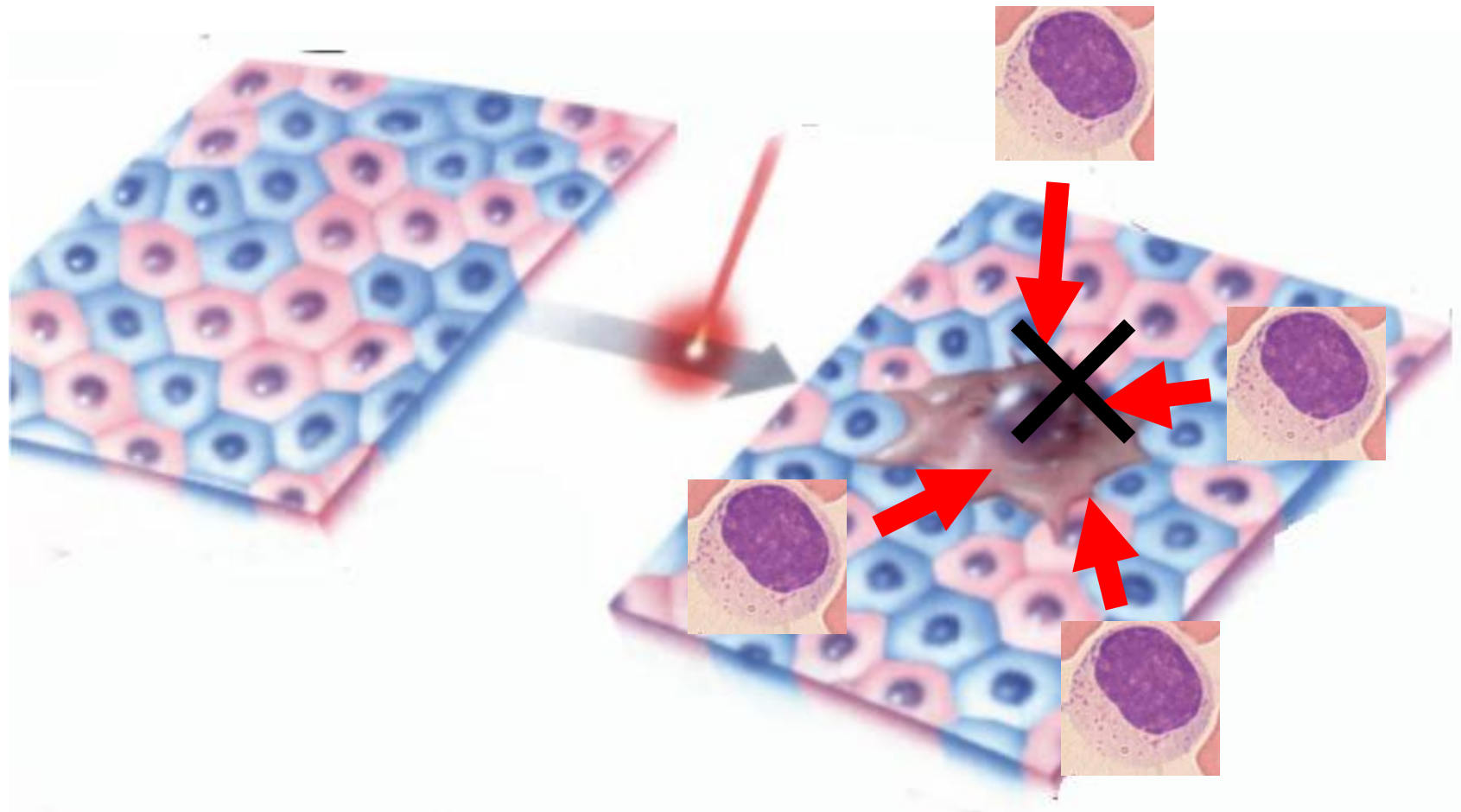
がん、とは？

がん細胞は、様々の原因で
遺伝子が傷ついて、毎日
たくさん、生まれている！

がん細胞は毎日5000個もできている！！



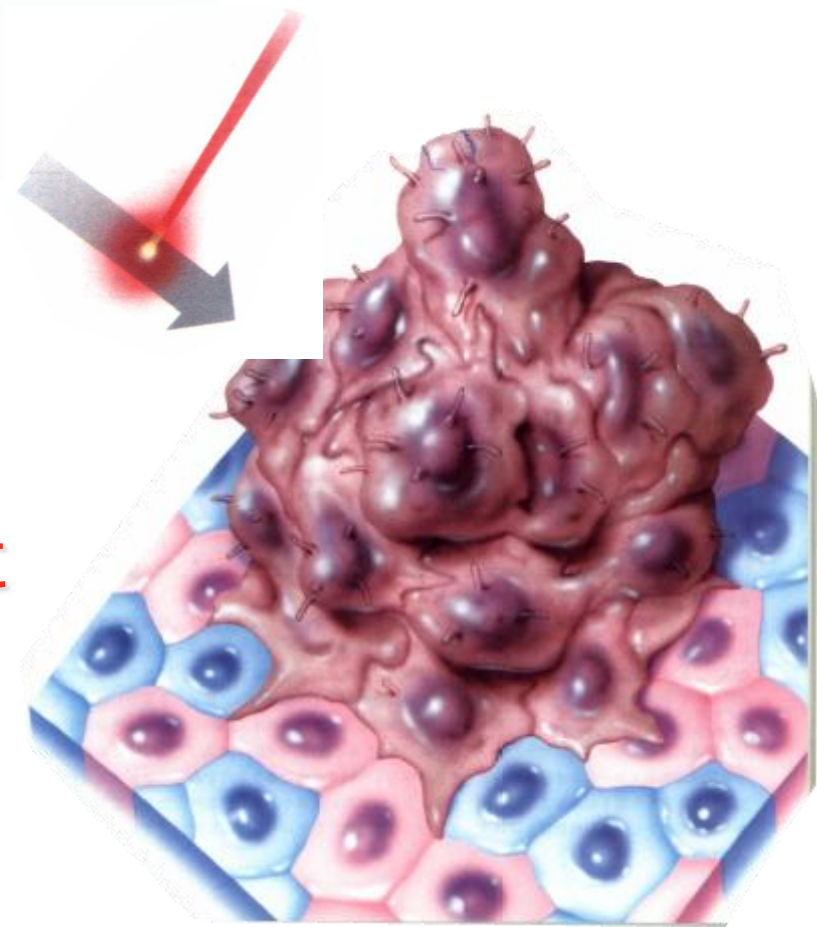
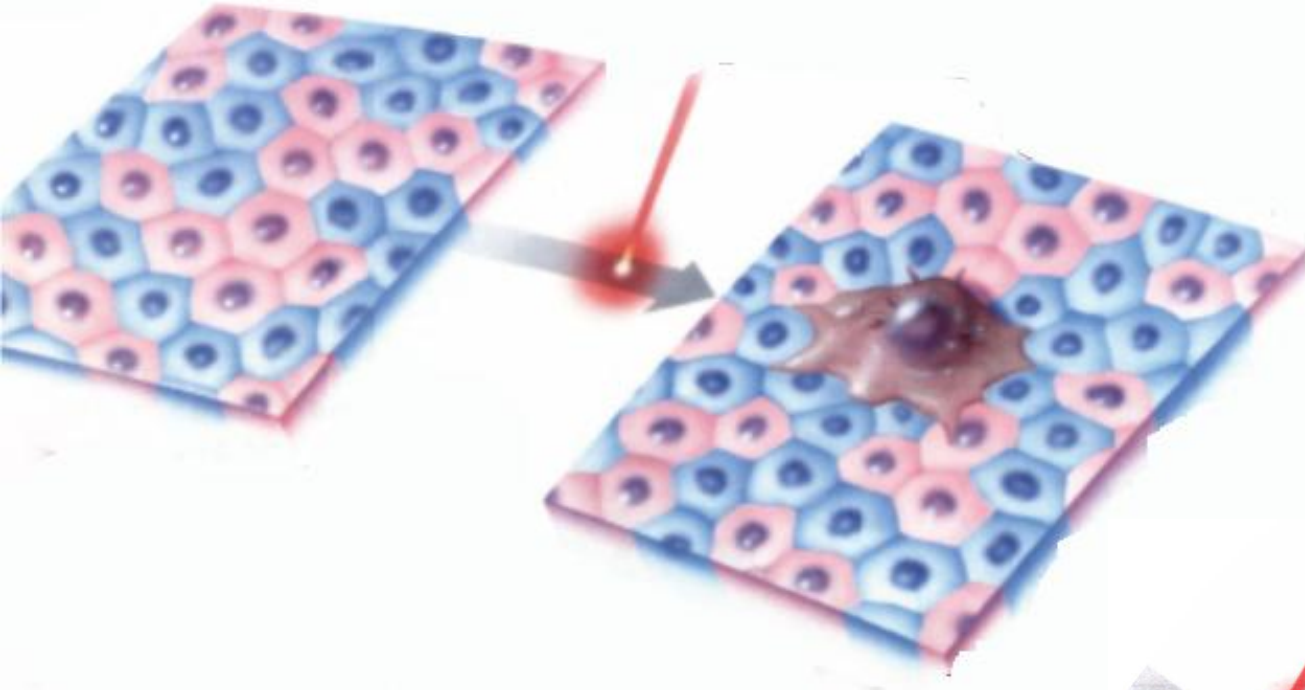
がん細胞は毎日5000個もできている！！



リンパ球が、できたてのがん細胞を殺す

映像提供：株式会社メディアネット

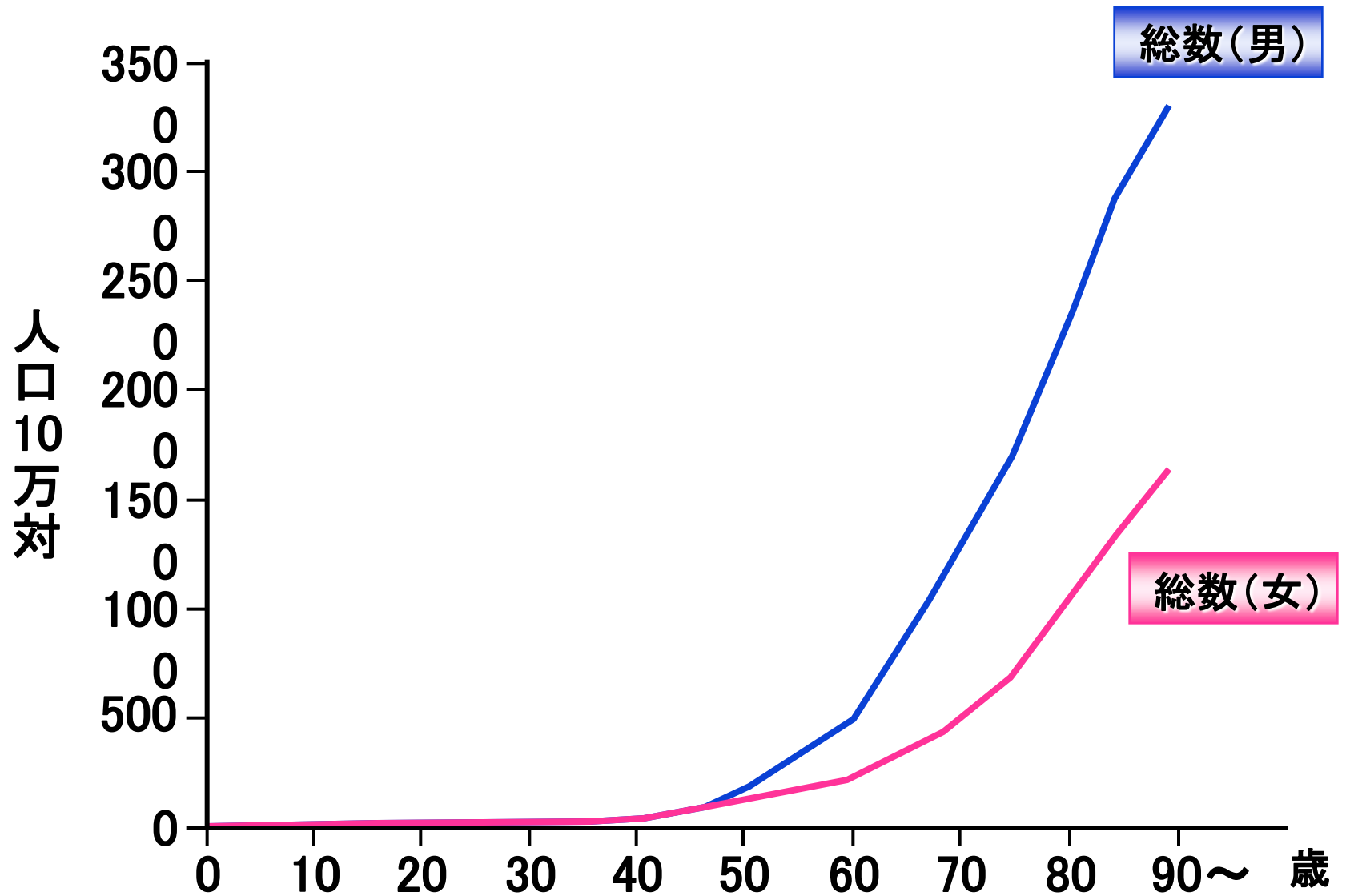
リンパ球が、できたてのがん細胞を殺す



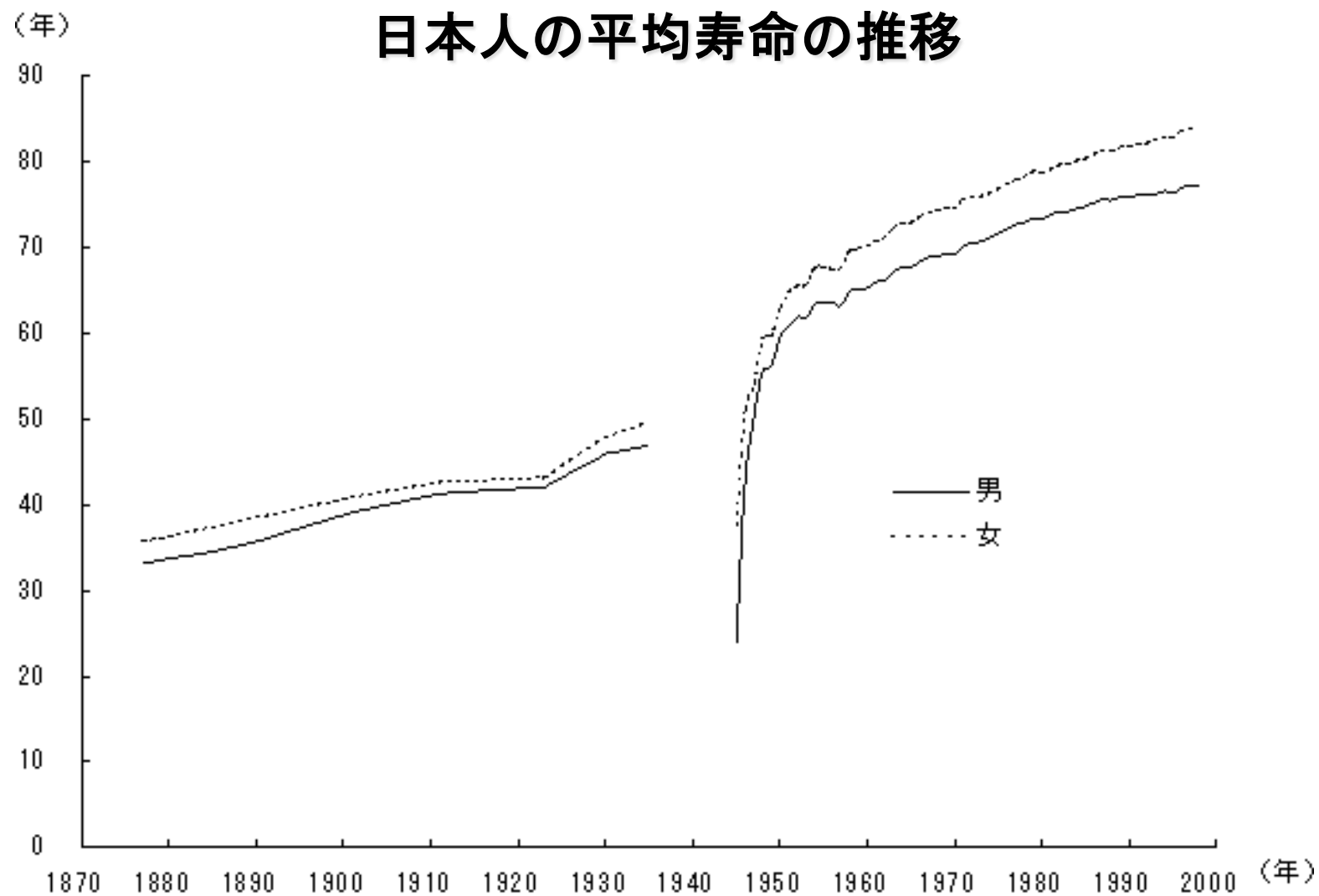
免疫の攻撃をかいくぐった
ものが「がん」

がん、とは
一種の「老化」

癌は年齢とともに増える



癌になるまで長生きするようになった日本人



資料出所：1877年～1920年「改訂年命表」

(松浦公一)

1921年～1998年「生命表・簡易生命表」

(厚生労働省)

がんで命を
落とさないためには

がんで死なないためには、



がんにならないのが一番

+

なっても、早期発見で完治させる

がんにならない生活習慣

タバコは吸わない

酒はひかえめ（赤くなる人は特に）

肉と塩分はひかえめ

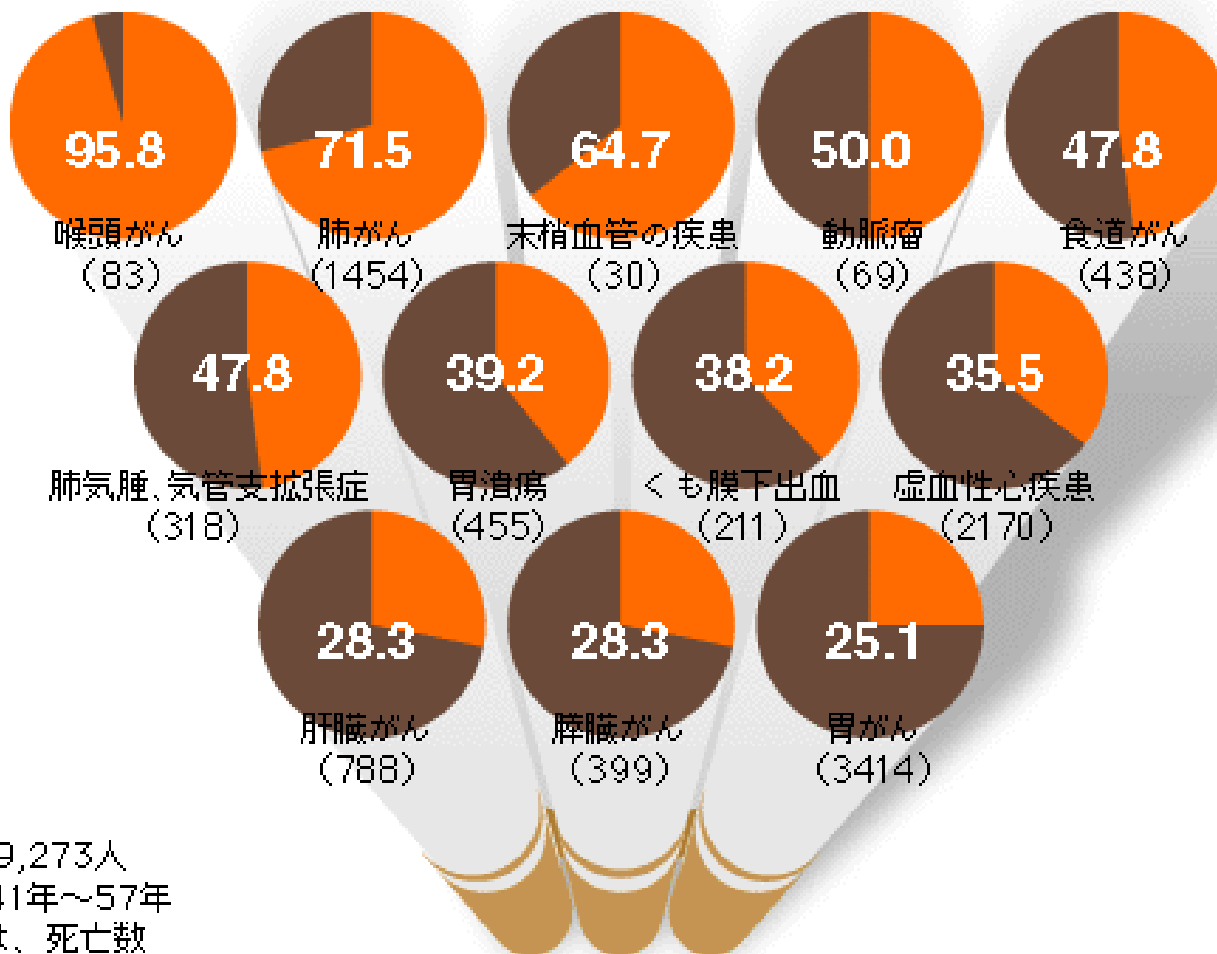
野菜を十分に

運動

喫煙とがん

各死因別死亡における毎日喫煙の寄与危険度(%)

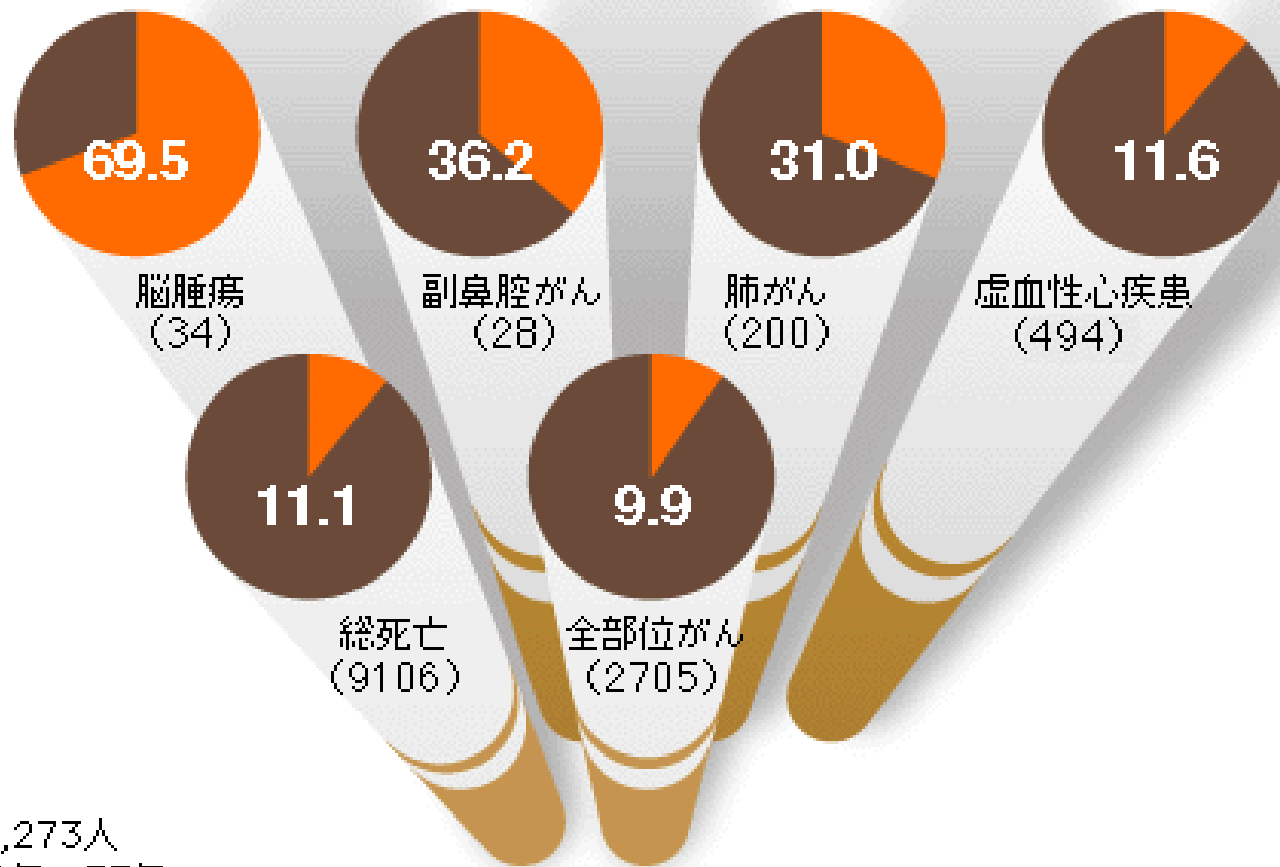
1.がんの部位別死亡に及ぼす毎日喫煙の寄与危険度(男、昭和41年～57年)



観察人 1,709,273人
観察年 昭和41年～57年
()内の数字は、死亡数

ご主人の喫煙と奥様のがん

2. 非喫煙の妻の特定死因に及ぼす夫の喫煙の寄与危険度(%)



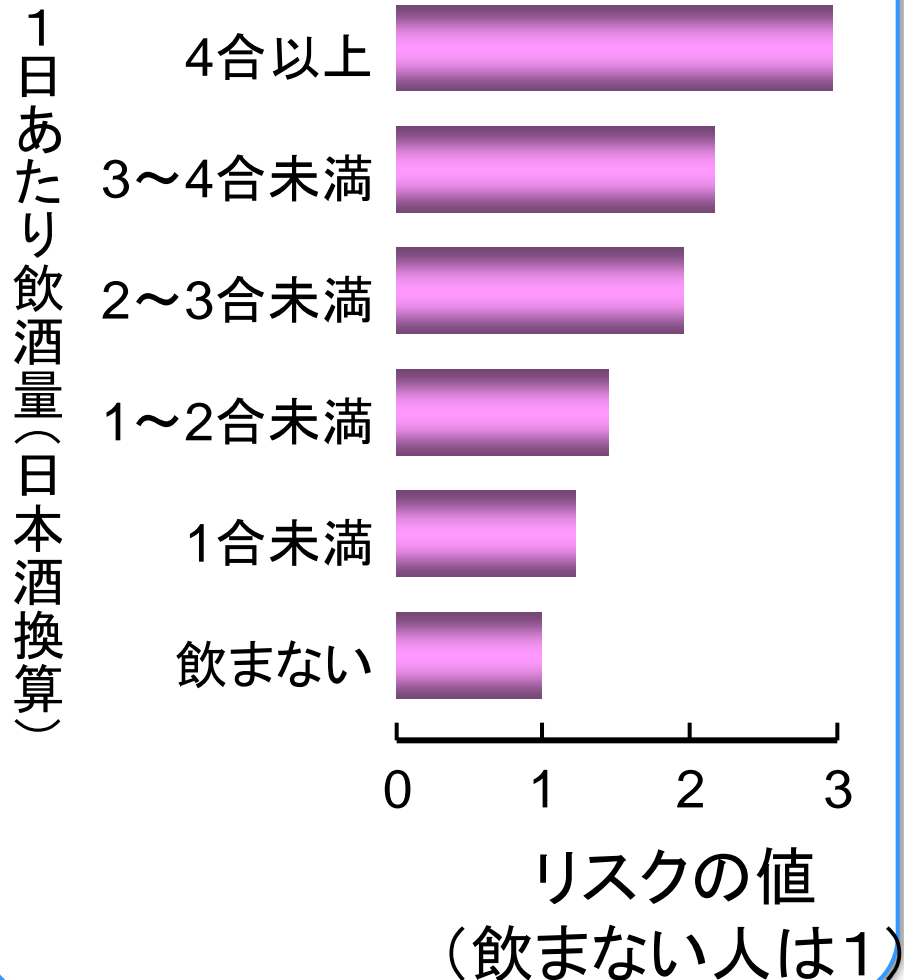
観察人 1,709,273人
観察年 昭和41年~57年
()内の数字は、死亡数

ご主人が1箱以上吸う奥さんの肺がんリスクは2倍

お酒とがんリスク

お酒と大腸がんリスク

(厚生労働省研究班の調査から)



リスクが上がるがんの部位

確実に高まる

こうくう いんとう こうとう
口腔、咽頭、喉頭、食道、
大腸(男性)、乳房

おそらく高まる

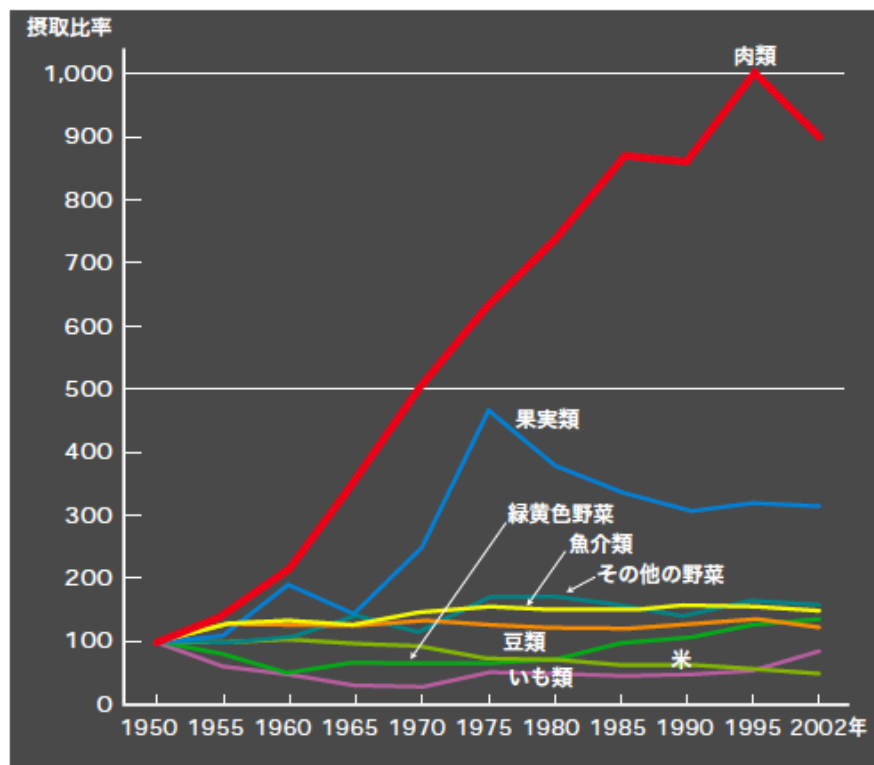
肝臓、大腸(女性)



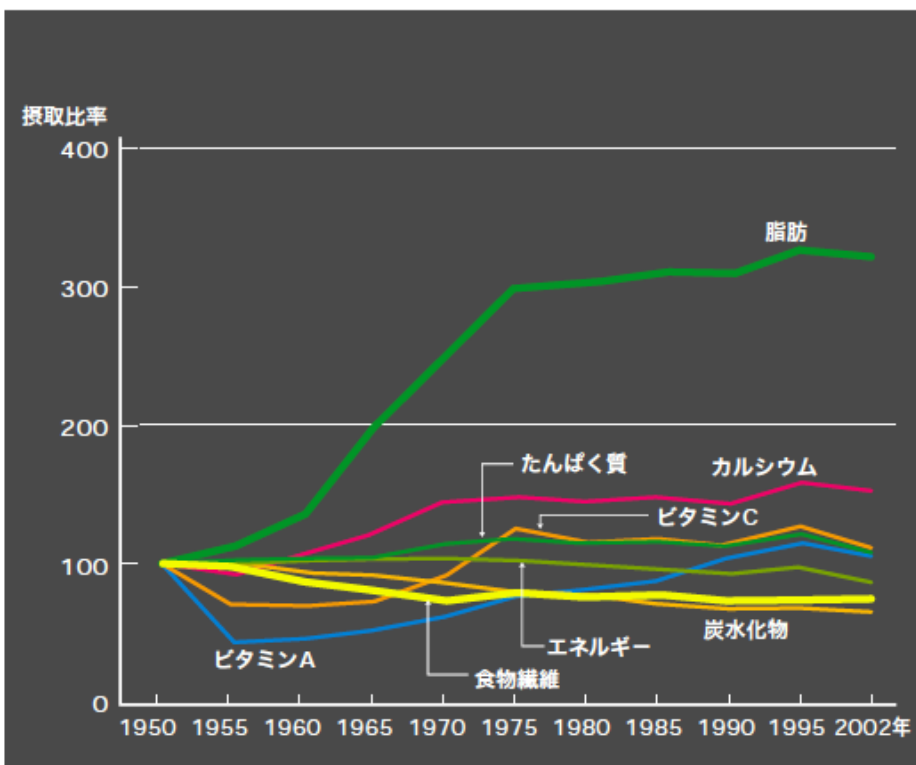
食生活の欧米化が進んでいる

● 日本人の食品摂取量の推移 (1950~2002年)

摂取比率:1950年の摂取量を100とした数値



● 日本人の栄養素、食物繊維摂取量の推移 (1950~2002年)

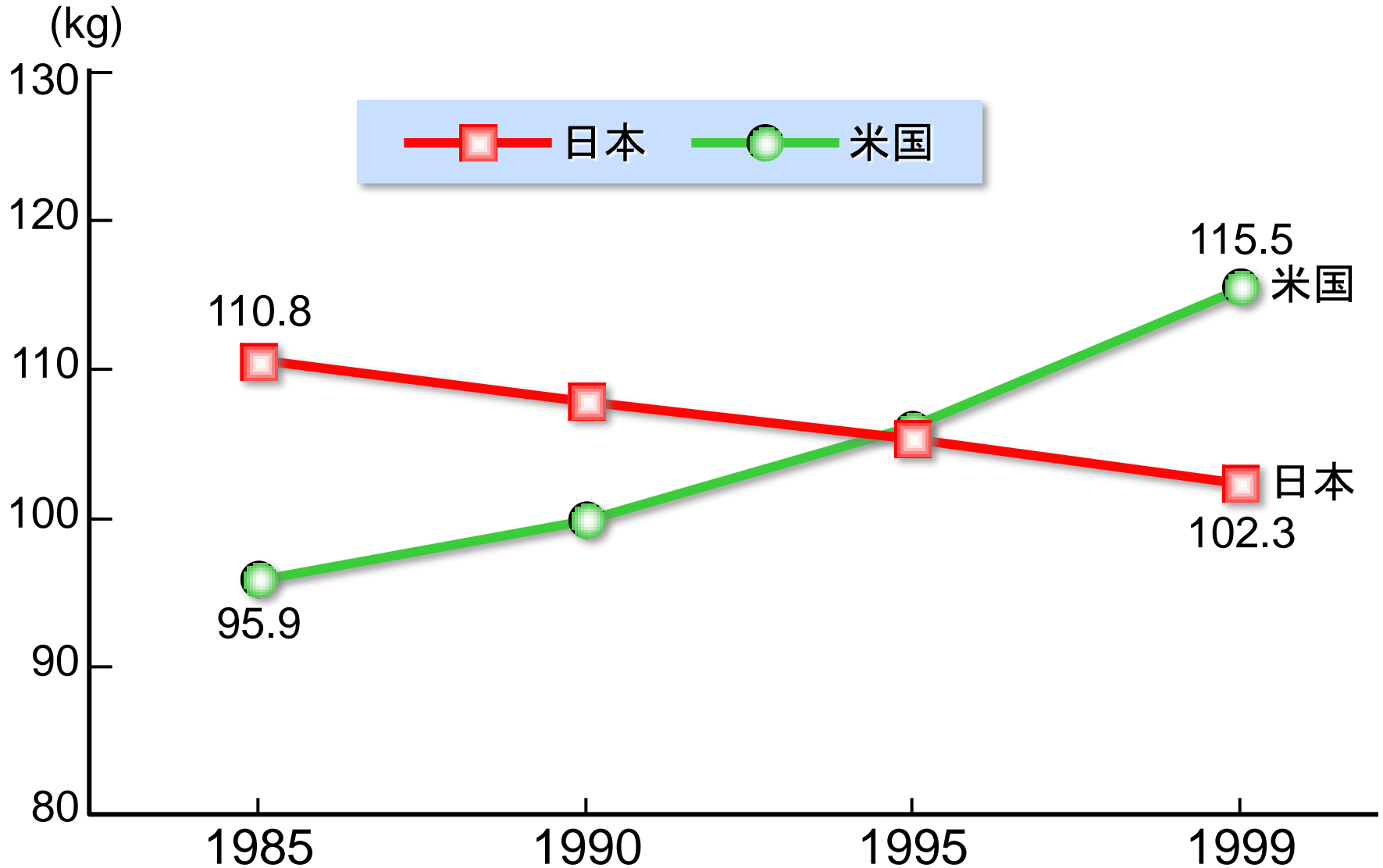


「国民栄養の現状」健康・栄養情報研究会 (2004年)

肉類、脂肪の摂取量が急増している。反面、食生活が豊かになったにもかかわらず野菜と食物繊維の摂取量は変化していない。

塩分を抑えた和食がベスト

日米の野菜消費量(1人1年当たり)



トップ 速報 事件 政治 経済・IT 国際 スポーツ エンタメ ライフ 科学 地
暮らし・トレンド からだ 教育 皇室 学術・アート ブックス 将棋 囲碁 トピック

再び髪を生やす、その方法⇒プロがアドバイス《WEB無料相談》 [PR]

[ライフ] ニュース

Tweet 54 | メッセ | 印刷

日本は「運動不足」が65% 慢性疾患の原因に WHO

2011.9.14 10:15

世界保健機関（WHO）は14日、がんや糖尿病など慢性的な非伝染性疾患による死者に関する国別の統計を発表、日本は2008年の死者全体の約8割に当たる計90万8700人が非伝染性疾患による死者だった。15歳以上の約65%が、「運動不足」となっていることが要因とみられる。

中国でも、同年の死者全体の8割を超える約800万人が非伝染性疾患により死亡。ただ、運動不足人口は3割にとどまっている。

がんで死なないためには、

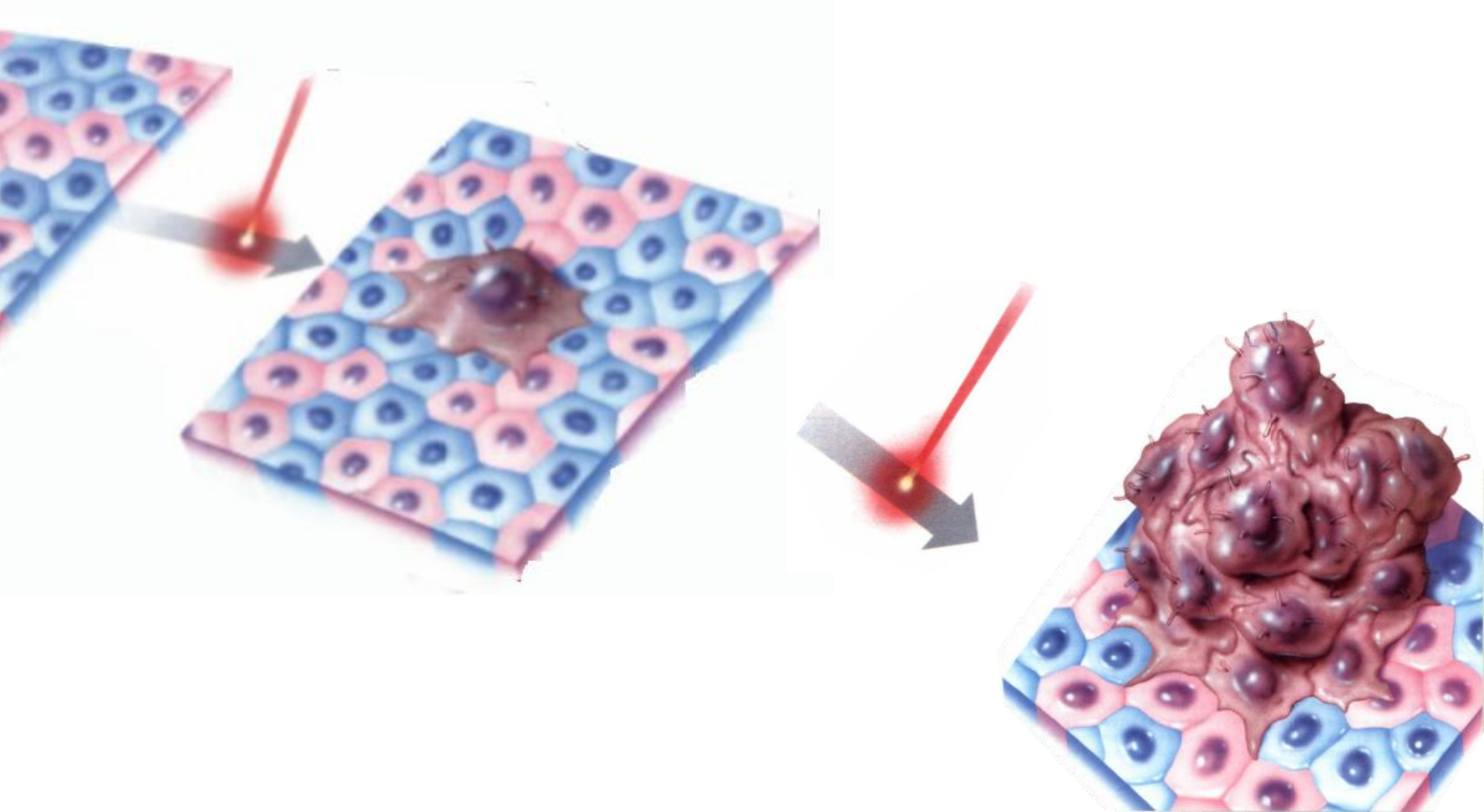


がんにならないのが一番

+

なっても、早期発見で完治させる

早期発見 = がん検診



がん細胞
の誕生

1 cm

10 cm



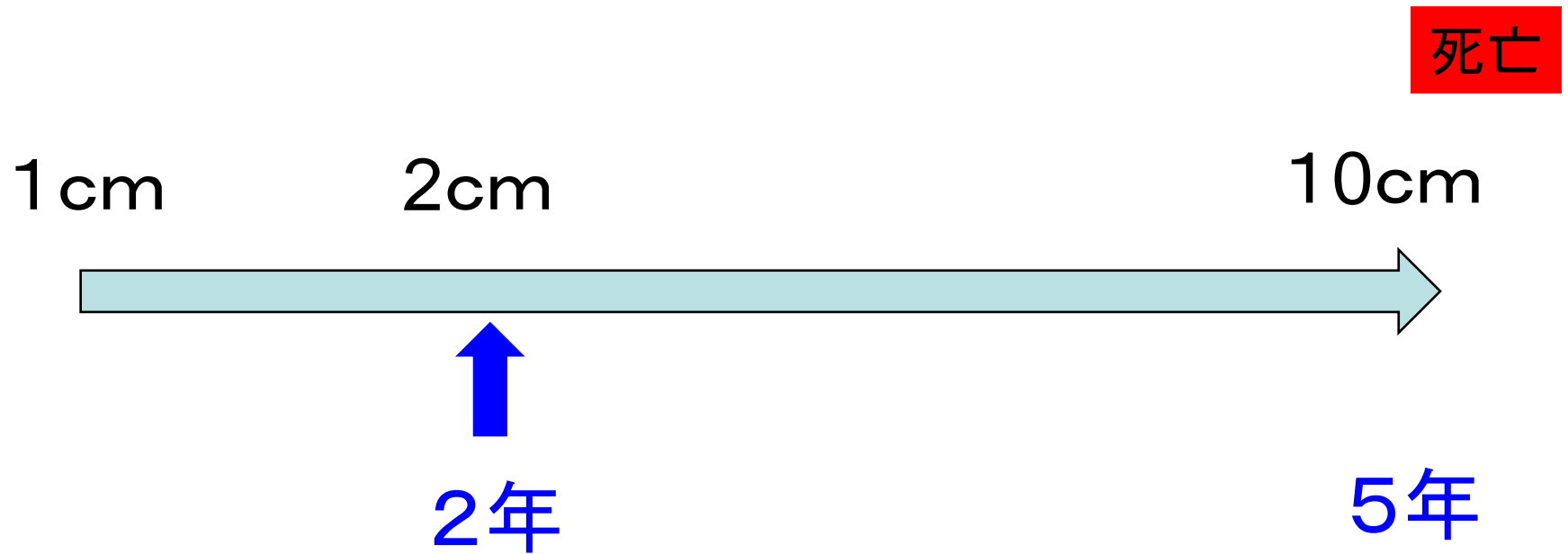
15年



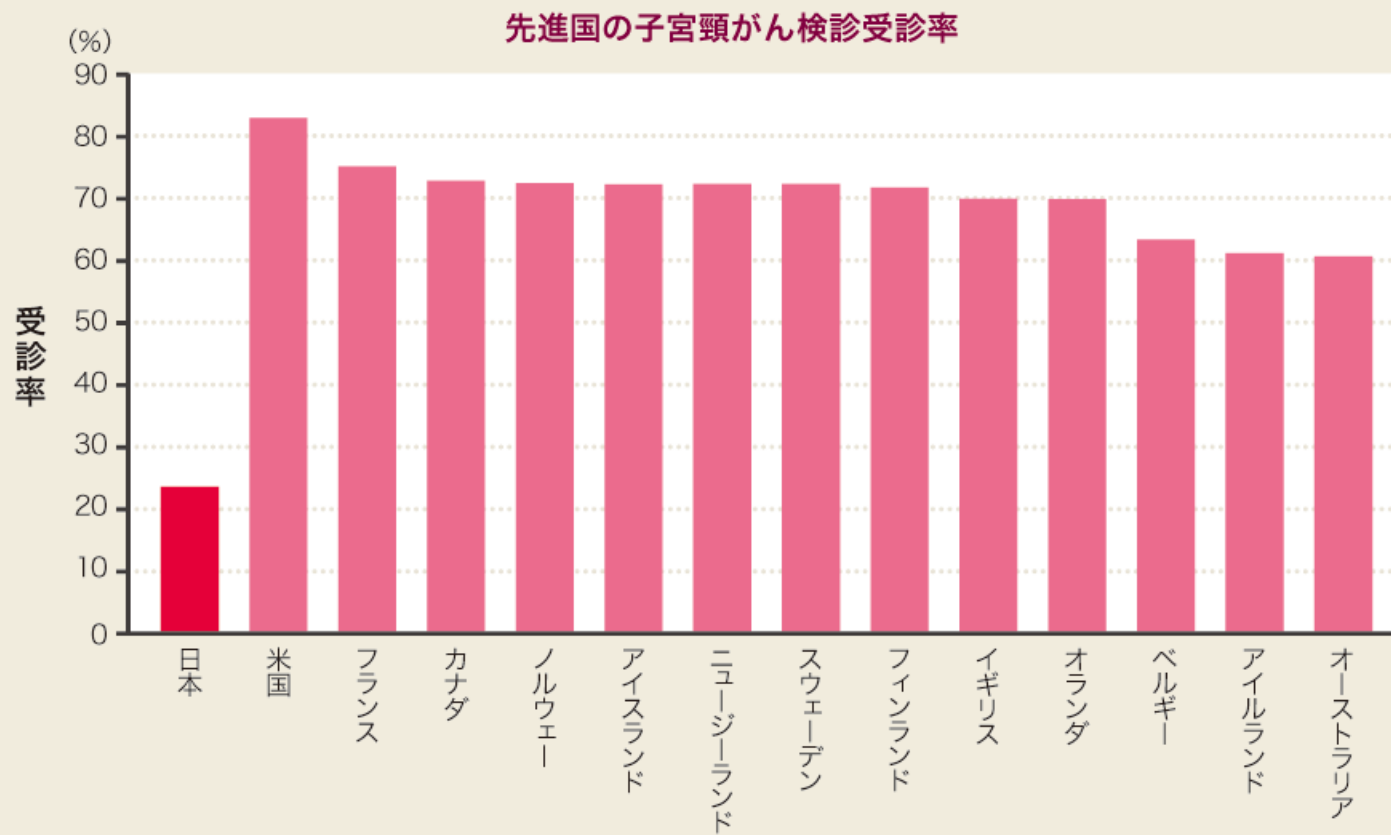
5年

死亡

がんの育ち方と検診の必要性



日本の子宮頸^{けい}がん検診受診率は 20%程度です。



OECD(経済協力開発機構) Health Working Paper No.29, 2007 より改変