市民公開講座

がんと生活**悪**習慣

日時　平成24年1月21日(土) 14:00～16:00

場所　倉吉交流プラザ　視聴覚ホール

14:00　開　会

あいさつ　鳥取県立厚生病院　院長　前田迪郎

14:05　講　演

司会:秋藤洋一(鳥取県立厚生病院　医療局長)

1　がんの発生と生活習慣
　鳥取県立厚生病院　内科部長　佐藤　徹

2　がんと糖尿病・肥満
　鳥取県立厚生病院　内科副医長　村脇　あゆみ

3　肝がんとアルコール・脂肪肝
　鳥取県立厚生病院　消化器内科副医長　永原　天和

16:00　閉　会

主催:鳥取県立厚生病院　倉吉市立図書館

後援:鳥取県中部医師会　新日本海新聞社
　倉吉市　三朝町　湯梨浜町　琴浦町　北栄町

講演の概要　outline

①　がんの発生と生活習慣

厚生病院　内科部長　**佐藤　徹**

米国人を対象とした研究において、がんの原因の約６８％が，喫煙、食事、運動不足、飲酒であったとの報告があり、生活習慣の改善はがんの予防に重要です。

今回は、がんと生活習慣について、国立がん研究センターのがん情報サービスに示されている、日本人が実行に値する、現時点で推奨できるとされている、日本人のためのがん予防法を紹介することを中心にお話しします。

②　がんと糖尿病・肥満

厚生病院　内科副医長　**村脇　あゆみ**

日本人の糖尿病は、かつてはインスリン（※）の分泌不全によるものが多くを占めていましたが、食事などの生活習慣が欧米化したことによって肥満者が増大し、肥満になったことで、インスリンの効きが悪くなることで糖尿病になってしまうという症例が増えています。肥満度が高くなるほどその危険性も高まり、また、さまざまな臓器のがんの危険性をも高めることも分かっています。

肥満対策は、適度な食事と運動などにより身体の脂肪を減らす（増やさない）ことに努めることが大切です。どのような食事療法、運動療法がよいのか、一緒に考えてみましょう。

※インスリンとは、すい臓から分泌されるホルモンです。 インスリンは血液中のブドウ糖（血糖）を低下させてくれる唯一のホルモンです。

③　肝がんとアルコール・脂肪肝

厚生病院　消化器内科副医長　**永原　天和**

Ｂ型やＣ型のウイルス性肝炎だけでなく、長年にわたるお酒の飲み過ぎは脂肪肝炎から肝硬変、肝臓がんへの発症の危険性を高めます。また、アルコールを飲まなくても、食べ過ぎや運動不足などによる「メタボリックな人」は肝臓の病気を起こしやすくなります。

肝臓は「沈黙の臓器」とも言われ、自覚症状が出にくく、症状が出たときにはかなり病状が進行してしまっているという事例が少なくありません。

アルコールを控えめ（適度）にすることはもちろん、栄養の摂りすぎも控え、適度に運動することが肝臓をいたわることになります。できるだけ長く、自分の肝臓と仲良くしていきましょう。