

受付時間表

相談種別	月	火	水	木	金
相談受付	9:00~17:00				
専門相談	法律				第1~3金曜日 (月2,3回) 13:30~15:30 ※予約制
	医療(認知症)			第4木曜日 13:30~15:30 ※予約制	
	保健・介護	9:00~17:00			

問い合わせ先
宮城県社会福祉協議会 総合相談センター **022-223-1165**

健康の相談 Q&A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

どうしてがんは、できやすい所と

できにくい所があるの？

Q 雑誌で大腸がんは、50代から増え続けていることを知りました。また同じがんでも、小腸には起こりにくいのも気になります。がんは生活習慣と関係があるとも聞いています。どのように予防したらいいのでしょうか。

A 私たちの体の細胞の中には、その人の大切な遺伝情報を持った「染色体」というものが入っています。顔形もそうですが、どこでどういう働きをするかなど、精密な設計図のように決められているそうです。

一つの細胞にはお父さん、お母さんから半分ずつもらった染色体が計46本入っていますが、それぞれ大切な役割を担い、働いています。ところが何らかの原因

で、その中の遺伝子が傷ついてしまうと、その役割が徐々に果たせなくなっていくます。機能を失った細胞は段階的に変化し、ついには暴走して増え続け、悪さをするようになるそうです。

そこで、ご質問にある「小腸と大腸のがんのなりやすさの差」について調べてみました。小腸の内側の細胞は、栄養吸収の役割があるため、新陳代謝が盛ん。通常1~3日周期と目まぐるしい速さで替わり、新しい細胞が次々に補給されます。

そのような環境なので、仮にがん細胞ができても増える暇がなく、免疫をつかさどっている場所でもあるため、がん細胞は排除されると考えられています。

また食べ物の通過時間も短く、有害な物質が通っても接触時間が限られるので、影響も少ないようです。

それに対して大腸は、ため込む時間が長いので、細胞表面の遺伝子が傷つけられる機会が多いそうです。大腸がんの発生が多い部位は直腸と、それにつながるS字結腸というのも、そのよつなことが理由と考えられています。

Q がんを予防するために、できることはなんですか？

A 日常生活での対策は
① 偏った食生活をせず、できるだけ食品添加物や農薬が多いと思われる食品は避けましょう。
② 食物繊維の多い食品を取りましょう。
③ たばこや排気ガスを吸い込まないように。
④ 適正な体重を心掛けて。
⑤ 定期的な運動を継続しましょう。毎日計1時間

程度の有酸素運動と週1回汗をかく運動を。
⑥ 紫外線などを避ける工夫を。
それから健康診断は、必ず受けるようにしましょう。早期発見、早期治療につながるのでも大切です。

日常生活での対策は
① 偏った食生活をせず、できるだけ食品添加物や農薬が多いと思われる食品は避けましょう。
② 食物繊維の多い食品を取りましょう。
③ たばこや排気ガスを吸い込まないように。
④ 適正な体重を心掛けて。
⑤ 定期的な運動を継続しましょう。毎日計1時間

程度の有酸素運動と週1回汗をかく運動を。
⑥ 紫外線などを避ける工夫を。
それから健康診断は、必ず受けるようにしましょう。早期発見、早期治療につながるのでも大切です。

ありきたりのことですが、毎日の積み重ねは大きいです。ぜひ、意識するところから始めてみませんか。

LIFE みやぎ

エイジングマガジン

2013年3月20日発行 春号

3・6・9・12月の20日発行
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3
TEL.022-223-1171 FAX.022-223-1151

企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会
〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは
☎022(223)1171 FAX.022(223)1151

広告に関するお問い合わせは
河北新報社営業本部営業部 ☎022(211)1318

編集後記

長年、本紙に投稿いただいた仙台市泉区の村上新吉さんが、作品を詠まれた2日後に永眠されました。心からご冥福をお祈り申し上げます。

さて、投稿ですが、今回初めてEメールで寄せられた作品がありました。今後もEメールでの投稿をお待ちしています。

あの忌まわしい東日本大震災から丸2年が過ぎました。復旧・復興が進んで年月が経過するにつれ、忘れ去られてしまいがちになりますが、震災の教訓を風化させないためにも子々孫々まで語り継ぐべきではないでしょうか。

今年の花粉の飛散量は平年より多いと予想され、昨年の1.7倍といわれています。日一日と寒さが緩み、暖かくなるにつれて飛散量も多くなり、花粉症の方にはつらい季節となります。特に雨上がりの後は道路の側溝などに花粉が多いため、乾き始めたところは要注意だそうです。また、今年は中国から飛来する大気汚染物質「PM2.5」による健康被害も気掛かりなところですよ。(S.S)