



先日の外来に活性炭フィルターマスクで顔を被った患者さんが初診した。聞くと稲作とメロン農家の奥さんで、高濃度の農薬散布が原因で、以来化学物質過敏症に悩まされているという。普通は1,000倍に希釈して散布するのだが、土地の形状から数年前から小型飛行機による高濃度の農薬散布に切り替えたのだそうだ。「ふだんより100倍高濃度の農薬を撒くんで、ほとんど原液の濃い農薬が風向きで家の方に来てしまったんです。吸い込んでしまい、化学物質過敏症で何年も苦しむことになり、結局農家はやめました…」

がん予防のための推奨10カ条

情報広報部副部長

藤井 美穂

原発事故から3年経った今でも放射能もれによる風評被害で、スーパーに並んだ茨城や千葉産の野菜は道産物に比べると半額から3分の2と安い。東京では選択の余地なく地元であるこれらの県産物を買わなければならず、百貨店の催し物「北海道物産展」では、長蛇の列になるといふ。安全でおいしい食材は誰しもが求める宝なのだが、農薬の飛行機散布というのはいかにも大規模農家の多い北海道らしく、食の王国という看板を背負っている北海道民として安全性の検証が必要かな？との思いがよぎった。最近生産者の顔

が見える食材を求める消費者が増えている。多少高価であっても無農薬、有機農法で生産した米や野菜を求める傾向は、日本だけに留まらず世界的にも同様である。

2010年以來超高齢社会に突入した日本の医療費の上昇は天井知らずで、死因トップ3の予防の重要性を誰もが認識しているが、特定健診受診率の伸び悩みなど苦戦しているのが実情である。生活習慣病の怖さが「生活習慣」ということばでは国民にうまく伝わらないのかもしれないと感じる。死因第一位の「がん」予防ということばに置き換えてみると、深刻さが伝わってくる

のではないだろうか。1981年以來死因第一位のがんは、2010年の総死亡の30%、50歳代後半においては死因の半数をがんが占めている。日本人の部位別がん種が1990年頃から大きく変化しており、過体重という要因が重要なキーになるのではないかと考えられている。

世界がん研究基金/米国がん研究協会(WCRF/AICR)は、2007年11月に「食品、栄養、運動とがんの予防・世界的展望」を発表した。この報告書は、グローバルな立場からがん予防のための提言を行う目的で、がんと食生活に関する7,000以上の論文を対象として検討した結果であり、がん予防のための推奨10カ条とその解説を含む。その推奨10カ条とは、1. 体重の正常範囲において可能な限り脂肪を少なくすること、2. 日

常生活の一部として身体的に活発であること、3. エネルギー密度の高い食品は摂取制限し、砂糖入り飲料は飲まないこと、4. 主に植物由来の食品を摂取すること、5. 赤肉は摂取制限し、加工肉製品は摂らないこと、6. アルコール飲料は制限すること、7. 食塩は摂取制限し、カビの生えた穀類や豆類は摂らないこと、8. サプリメントでなく食事だけで栄養必要量を満たすこと、9. 母親は母乳を飲ませること、赤ちゃんは母乳で育てられること、10. がん経験者はがん予防の推奨に従うこと、である。

本報告書を作製した専門家の一人、米国ハワイがんセンター副所長のLaurence Kolonel氏は「植物性食品を中心とした食事により、口腔、咽頭、食道、肺、胃、膵、結腸直腸のがんのリスクが低下することが確実」であり、動物性食品の摂取量を減らすことにより肥満の予防にもつながり、がんのみならず循環器系疾患の予防にも有効と語った。ロンドン大学名誉教授のPhilip James氏も、肥満とがんに関する発表を行い、「過剰体重が食道、膵、結腸直腸、腎臓、子宮内臓、乳がんのリスクを高めることが明らか」であり、適正体重の維持は、がん予防という観点からも重要と語っている。がん予防のための推奨10カ条はまさにメタボリック症候群の予防項目と重なるのである。

安全な食材を求める市民に、生産者は安全性を情報公開する意識を広げ、一方医療者は市民が健康を守るための、より効果的なメッセージ「がんの予防」を伝えていく意識を持たなくては…と考えながらキーワードを叩いた。