



大阪対がん協会報

2023年12月号

公益財団法人 大阪対がん協会

〒541-8567 大阪市中央区大手前3-1-69

大阪国際がんセンター 患者交流棟 2F

TEL 06-7777-3565 FAX 06-6585-0353

E-mail: office@osakacancer.jp HP: http://www.osakacancer.jp

—— 第64回 ——

がん研究助成奨励金

2024年2月選考委員会／3月贈呈式

15件に各30万円贈呈

大阪対がん協会は公益目的事業の一つであるがん研究助成奨励金事業を今年も継続して実施いたします。がん研究助成奨励金は、がんの予防と治療等に役立つ研究や取り組みに従事している若手の個人やグループを助成・奨励するもので、今回で64回目になります。2023年11月17日から申請書の応募を受け付け、選考委員による採点后、2月中旬の選考委員会で贈呈者を決定し、3月に贈呈式を開催します。

大阪府下の大学医学部、歯学部、薬学部、看護学部、研究機関、がん診療拠点病院など約130カ所に応募を呼びかけ、募集要項などの詳細はホームページにも公表しています。「基礎」「臨床」「疫学(社会医学)」「看護等(緩和ケア・リハビリ等)」の4分野で合計15件を上限として表彰し、奨励金30万円を贈呈いたします。

選考委員は、専門分野別に「基礎」5人、「臨床および疫学(社会医学)」5人、「看護等(緩和ケア・リハビリ等)」3人の13人の方に委嘱しました。選考委員長は松浦成昭会長(大阪国際がんセンター総長)が務めます。

◇◇◇◇◇ 「2023年度選考委員」(敬称略) ◇◇◇◇◇

【基礎】

金井好克 (大阪大学大学院医学系研究科教授)
谷口直之 (大阪国際がんセンター研究所所長)
薦 幸治 (関西医科大学病理学講座教授)
西尾和人 (近畿大学医学部ゲノム生物学講座教授)
森 誠司 (森ノ宮医療大学医療技術学部教授)

辻仲利政 (和泉市総合医療センター
特別顧問・がんセンター長)
中川和彦 (近畿大学医学部特任教授)
宮代 勲 (大阪国際がんセンター
がん対策センター所長)

【看護等(緩和ケア・リハビリ等)】

【臨床および疫学(社会医学)】

澁谷景子 (大阪公立大学大学院医学研究科教授)
関本貢嗣 (関西医科大学外科学講座主任教授)

荒尾晴恵 (大阪大学大学院医学系研究科教授)
作田裕美 (大阪公立大学大学院看護学研究科教授)
鈴木久美 (大阪医科薬科大学看護学部・看護学研究科教授)

秋の啓発イベント

大阪対がん協会では、公益目的事業として、各種啓発イベントを実施しています。がんの予防、がん検診の啓発セミナー・講演会を開催しています。従来は、会場を使用した講演会を開催していましたが、新型コロナウイルス感染防止のため、講師の講演を録画し、インターネット上で録画映像を公開しています。(大阪対がん協会セミナーを除く)

秋に開催した主催(共催)のイベントは、以下のとおりです。

講座名等	動画公開期間	テーマ・講演内容
第99回成人病公開講座	2023年6月26日～ 2023年9月29日	「脳腫瘍と脳卒中」 1. 原発性脳腫瘍に対する治療の取り組み 2. がんセンターにおける転移性脳腫瘍の治療 大阪国際がんセンター 脳神経外科 部長 有田 英之 3. がんと脳卒中 大阪国際がんセンター 脳循環内科 主任部長 大江 洋史
がん予防キャンペーン 大阪2023	2023年10月1日～ 2024年3月31日	「子宮頸がん検診と HPV ワクチン ～未来のために大切なこと～」 1. 子宮頸がん検診と HPV ワクチン ～未来のために大切なこと～ 大阪大学大学院医学系研究科 産科学婦人科学 講師 今村 文生 2. HPV ワクチン接種制度について 大阪府保健医療室感染症対策企画課
第100回成人病公開講座	2023年9月22日～ 2024年1月31日	「血液がん治療の最近の進歩」 1. 多発性骨髄腫の治療 大阪国際がんセンター 血液内科 医長 新開 泰宏 2. HTLV-1 感染と成人 T 細胞白血病リンパ腫の診療 大阪国際がんセンター 血液内科 副部長 藤 重夫 3. 造血幹細胞移植と細胞療法の進歩 大阪国際がんセンター 血液内科 主任部長 横田 貴史
大阪対がん協会セミナー	2023年10月7日 ※公開動画はありません。	「AYA 世代のがんについて一緒に考えよう ―映画上映会&プレミアムトーク」 1. 映画上映会「あつい胸さわぎ」 出演者：吉田美月喜、常盤貴子、前田敦子、石田理衣ほか 2. プレミアムトーク 登壇者：映画製作者、映画出演者、がん専門医、看護師、 がんライフアドバイザーほか
第101回成人病公開講座	2023年11月10日～ 2024年3月7日	「最先端のがんロボット手術」 1. ロボット手術時代到来！最新の胃がん低侵襲ロボット手術 大阪国際がんセンター 消化器外科 主任部長・がんロボット手術センター長 大森 健 2. ロボット支援胸腔鏡下肺切除 大阪国際がんセンター 呼吸器内科 副部長 馬庭 知弘 3. 大腸がんロボット手術の現在、そして未来へ 大阪国際がんセンター 消化器外科 副部長・大腸外科長 安井 昌義

がん医療 展望 vol.18

がんの予防

がんになる人が増加していますが、どのようにしたら予防できるのでしょうか？がんを起こす原因は多様ですが、基本的には生活習慣を中心とする外的要因です。図1はがんをおこすと考えられる因子がどれくらいの割合で関わっているかを円グラフにしたものです。これで見るとがんの発生にはたばこ食生活が2大要因で、この2つが全体の6割以上を占めています。そのほかに運動不足、職場環境、感染なども関係しています。よく「うちはがん家系だ」と言う人がいますが、遺伝的要因は5%くらいと多くありません。

これを受けて国はがん予防に以下の5つの生活習慣を推奨しています。

- 1) 禁煙
- 2) 節酒
- 3) 適正な食生活：減塩、野菜・果物の摂取、熱いものは避ける
- 4) 運動
- 5) 適正体重

禁煙については、たばこを吸わないことに加えて、他人のたばこの煙を避けることも大切です。たばこをどうしても吸いたい人は他人に煙が行かないような配慮が必要です。

アルコールは飲まないことが本当は一番良いのですが（少量でもリスクは上がります）、アルコールを全く禁止することは現実と合わないことから1日あたりエタノールとして23gを目安に節酒を勧めています。ビール大瓶1本、日本酒1号、焼酎2/3合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯が見当です。

適正な食生活としてまず塩分を減らすことで、厚生省は1日女性6.5g、男性7.5g未満を推奨しています。野菜や果物はがんの発生を予防することが報告されていますので、1日あたり野菜350gを取りましょう。小鉢で5皿分と果物1皿分くらいが目安です。

運動不足も図1でがんの原因となっており身体を動かすことも大切です。歩くくらいの強さの運動を1日60分以上、汗をかく程度の運動を週に60分くらいが目安です。65歳以上の高齢者は40分程度の運動が推奨されています。

太りすぎだけでなく、やせすぎもがんの発生に関係すると言われていいますので、適正体重を保ちましょう。肥満指数（BMI, body mass index, 体重÷身長÷身長）女性21.0-24.9、男性21.0-26.9が目標です。

これらの5つの生活習慣を守ると図2のように5-20%くらいがんになるリスクを減らせますし、5つとも守ればリスクは半分にになります。どれも平凡なことでそれほど難しくはないような気がしますが、でも毎日これらをきちんと守るのは簡単ではないかもしれません。

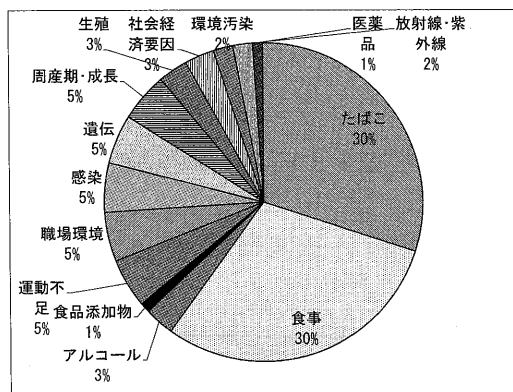


図1 がんの原因。がんの原因としてはたばこ、食事の割合が最も大きい。(Cancer Causes Control 7:S55-58,1996.)

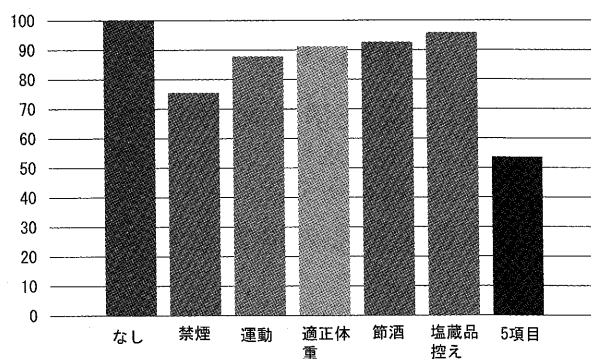


図2 生活習慣の改善で減少するがんのリスク割合。5つの生活習慣では禁煙が最もリスク低下が大きい。5項目全部守るとリスクは半分にになる(国立がんセンターがん対策研究所データ)

大阪府はがん死亡率が高く2003年までは全国1位、その後改善してきていますが、今でもワースト10くらいです。大阪府民のこれらの生活習慣を見たいと思います。まずたばこで、以前は高かった男性の喫煙率は今では全国平均になりましたが、女性の喫煙率は全国4位と高いです。食塩摂取量は薄味文化のためか、女性2位・男性3位と少なく、野菜は女性1位男性2位とたくさん取っており、これらの食生活はよさそうです。身体活動量も1日の歩数で見ると女性7位・男性1位と良く動いているようです。肥満度（BMI）は女性22.7男性24で全国の平均的な所です。アルコール消費量は大阪府は10位と高く、一人当たり年間83.6L/7.06L（ビール140L）飲んでいきます。ビールは全国第2位、日本酒・焼酎は少ないですが、ほかはどれも上位になっています。

大阪の人はアルコールをもう少し控えて、禁煙に励んでもらうとともに、今の食生活・身体活動を続けていただいて、もう少しがん患者が減ることを期待したいと思います。

(会長 松浦 成昭)

来春のがん検診 4月・5月に実施

2024年2月5日(月)から受け付け

- ☐ 検診機関 大阪がん循環器病予防センター
〒536-8588 大阪市城東区森之宮1丁目6-107
- ☐ 検診期間 2024年4月1日(月)から5月31日(金)まで
- ☐ 申込期間 2024年2月5日(月)から3月8日(金)まで

検診項目

胃

X線デジタル撮影 16方向 (10,010円)

検査を受ける方は、前夜の夕食を午後10時までにとりください。

お水・お茶は就寝前までかまいません。

検査当日は、午前7時までにコップ1杯程度の水(約200ml)を飲んでください。

また、朝から禁煙してください。

肺

X線デジタル撮影 (3,740円) 喀痰細胞診 (3,960円)

胸部ヘリカルCT (13,200円)

※胸部ヘルカリCT：従来の胸部X線撮影では発見されにくい小さな病変を発見できます。

乳腺

視触診+マンモグラフィー (6,710円)

※マンモグラフィー：内外斜位方向撮影や頭尾方向撮影を用いるので、視触診ではわからない早期がんの発見に役立ちます。

子宮

子宮がんを主とする細胞診

頸部 (6,050円) 頸部+体部 (10,010円)

大腸

免疫学的便潜血検査 (1,540円)

申し込み受付後、採便キットを郵送させていただきますので、採便後、大阪がん循環器病予防センターまでお持ちください。

※前立腺がんの検査もできます (3,520円) 同時に申し込んでください。

検診のお申し込みは 電話で

2月5日(月)からの受付を厳守してください

大阪がん循環器病予防センター(予約センター)

電話 **06-6969-6712**

受付曜日：月曜日～金曜日(祝日を除く)

受付時間：10時～12時 13時～16時

※「大阪対がん協会のがん検診希望」といってお申し込みください。

受診票は後日、ご自宅に届きます。