

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(45)

平成 28 年 6 月 29 日

村山 章

NHK のテレビ番組で乳がん触診について取り上げていました。そこでは、乳房の模型を示して外側の上が一番、癌になりやすいと説明していました。その後に出かけた某銀行には「乳がん触診モデル展示中」と貼り紙がされ、机の上には乳房の模型が置かれて触診の方法が書かれていました。女性の癌死亡数 1 位は大腸がん、2 位肺がん、3 位胃がん、4 位膵臓がん、5 位乳がんだそうです。罹患数、つまり最も多い癌は乳がんなのです。癌予防のためにポイントになるのは早期発見と早期治療ですので、個人でできる触診をもっともっと広め、乳がんでの死亡数を減らそうと、さまざまな PR が行われています。ちなみに男性の罹患数の 1 位は前立腺がん、死亡数の 1 位は肺がん、2 位胃がん、3 位大腸がん、4 位肝臓がん、5 位膵臓がんだそうです。

10 年いや 20 年くらい前まででしょうか、癌イコール「死」の時代がありました。今はストレートに「死」に直結することはなくなりましたが反面、二人に一人が癌になり、三人に一人が癌で亡くなっているのですから、癌はまさに国民病の一つといえるようになってしまいました。しかし、癌は予防可能な病気でもあるんですね。食習慣、運動習慣、休養の取り方、アルコール・たばこの嗜好など、いわゆる“生活習慣”を正すことによって、発症を予防することができるのです。もちろん嗜好品や過食を抑え、運動や休養を増やすことが理想です。

毎日、私たちの体内では、3,000 から 5,000 個のがん細胞が発生しているそうです。このがん細胞を、体内に備わった免疫作用でやっつけているのですが、免疫力が弱まって、がん細胞をやっつけられなくなると、癌細胞は勝手に増殖を続けてしまうようです。免疫力というのは、人の健康にとってとても重要な存在なんですね。できるだけ体を動かして新陳代謝を活発にし、心身を活性化させ、自己調節機能を高めることが免疫力の強化につながるのだと思います。