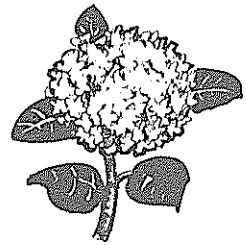


第4回市民学校から①

第四回南国市民学校が五月九日から三十日まで七回にわたって、市役所で開かれました。今年は、約五十人の申し込み者で、去年の半分と、やや寂しい状態でしたが、それでも熱心な婦人たちは貴重な話に聞き入っていました。広報では、都合により受講できなかった人たちのために、いくつか取り上げて掲載していきます。

ガンで死なないために

関 一夫 (中央保健所長)



く離れたいろいろの臓器に広がり、そこでもガンができます。これが「転移」です。

まず、イニシエーターが作用すると、ガン細胞に変化します。ところが、このままでは本当のガンとして発育しません。これにガン細胞を増殖するものが作用します。これを「プロモーター」といいます。つまり、促進役を務める物質が作用して、初めてガンになるわけです。

ガン細胞は正常な細胞が突然、ガン細胞に変化するので、最初の時期には自分では何も感じません。これが、ある程度大きくなって増えたときに初めてガンと分かります。

そこで、ガンにかからないために気をつけることがあります。これを「ガン予防十二カ条」といいます。全国のガンセンターなどの先生方がつくったものです。

①偏食をしない。何でもバランスよく食べる

②なるべく同じ食品を続けて食べない

③食べすぎない

④深酒を続けない

⑤タバコを吸いすぎない

⑥適当なビタミン、特にA・C・Eなどと、せいを多く取る

⑦塩辛いもの、熱いものを食べない

⑧ひどくくげたものを食べない

⑨かびのはえたものを食べない

⑩過度に日光に当たらない

⑪過労にならないようにする

⑫いつも体を清潔にしておく

これを見ると、八つまでは食事に関するもので、いかに食生活が大切であるか分かります。そして、もう一つ、いつもゆったりした気持を持つこと。

これらは、ガンにならないためだけでなく、健康を守る基本になることで、ひいては長寿に通じることでです。

もし、ガンにかかったら(1)外科的にとってしまおう(2)放射線治療(3)薬を飲んだり注射したりする化学療法(4)体の中に抵抗力をつける免疫療法などの方法があります。

いずれにしても、ガンで死なないためには「早期発見・早期治療」これしかありません。そして、今日から、ガン予防十二カ条を一つでも実行していくことです。

現在、ガンは脳卒中を追い抜いて死因の第一位になっています。

その中で一番多いのは胃ガンですが、最近では肺ガンが増えています。なぜ、ガンができるのか、予防はできないものか、少しずつ分かってきましたが、まだまだ多くの問題が残されています。

ガンは胃、子宮、肺、皮膚、舌、脳など体全身どこにでもでき、発見が遅れると治療が難しくなります。

ガンを征服するためには、ガンの発生を防ぐ「一次予防」が重要ですが、発生原因が十分には解明されていませんので、なかなか大変です。

しかし、「二次予防」はできま

す。それは、ガンを早く見つけ、早く処置すること、つまり早期ガンのうちに見つける「早期発見」です。

ガンを見つける方法は、最近非常に発達しており、特に日本でのガンの発見方法、治療技術は世界一です。

たとえば、子宮ガンでは、早期ガンであれば百分治ります。また、胃ガンは、胃壁の粘膜にできた早期ガンのときに発見し、治療すれば、ほぼ百分治ります。しかし、ガンが粘膜を越えて胃壁の外側にまで進行すると、治療が難しくなります。

次に、ガンの発生について、そして、ガンでは何かということ

す。

わたしたちの周囲には、コールド、かび、ウイルスなどいろいろな発ガン物質といわれるものがあります。これを「イニシエーター」(誘因物質)と呼びます。これが、わたしたちの体をつくっている細胞の遺伝物に作用して、ある日突然、ガン細胞に変化させます。

ガン細胞は放っておくと、とどまることなく大きくなり、まわりの臓器を破壊し神経や血管を圧迫したり破ったりして、ついには死に至らしめます。

また、ガン細胞は、つながりが弱く血管やリンパ管へバラバラになつて入り込むと、リンパ節や遠