

シリーズ「肺がん」⑦

「肺がん予防～食生活で気を付けたいこと～」

独立行政法人 国立病院機構 和歌山病院  
栄養管理室 主任栄養士 山本 和

「肺がん」と聞いてどんなイメージを抱きますか？タバコを吸う人になるガンだからタバコを吸っていなければ大丈夫と思いませんか。実は肺がんは罹患率や死亡率ともに第1位で、年間で約7万4千人が亡くなっています（厚生労働省 平成30年人口動態統計）。

肺がんの原因の70%はタバコといわれています。タバコはがん以外にも脳卒中や心臓病、糖尿病など多くの生活習慣病のリスクを増加させるため、国をあげて禁煙運動を行っています。また、受動喫煙も肺がんの確実なリスク因子とされており、最近では分煙など受動喫煙に対する対策もなされています。肺がんのタバコ以外の要因としては、大量の飲酒、偏った食習慣、運動不足などの生活習慣なども考えられています。

我が国では、国立がん研究センターから日本人を対象とした研究結果をもとに、科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」が提示されています。その中では「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの項目があげられており、「感染」以外は日頃の生活習慣に関わるものです。「食生活」に関しては、①飲むなら節度のある飲酒、②塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする、③飲食物を熱い状態でとらない、④野菜・果物の摂取不足にならないことがあげられています。①飲酒の適量は1日あたりアルコール量に換算して約23g程度（日本酒では1合、ビールでは大瓶1本、焼酎では2/3合に相当）とされています。②日本人の食塩摂取量は1日約10gと諸外国と比べて多く、厚生労働省が策定する日本人の食事摂取基準2020年度版の1日あたりの目標量（男性7.5g、女性6.5g未満）をまだまだ達成出来ていません。日頃から漬物や干物、汁物、麺類などの食塩の多い食品を摂取されている方は注意が必要です。③熱すぎる飲食物の摂取は食道粘膜を傷つけるため、がんの発症につながる可能性があります。④野菜・果物については厚生労働省策定「健康日本21」で野菜1日350g（小鉢で5皿分、うち120g程度は緑黄色野菜の摂取）と果物1日100g（片手に乗る量）の摂取が目標とされていますが、平成30年の国民・健康栄養調査によると20歳以上の野菜の平均摂取量は281.4g、男女別では男性290.9g、女性273.3g、20歳以上の果物の平均摂取量は100.9g、男女別では男性89.6g、女性110.7gと女性の果物摂取量以外は目標を下回っています。特に、果物については部位別ががんの発生リスクをみた場合に、肺がんのリスクを下げる可能性があるとしてされているので、日頃より野菜や果物が不足がちな方は、まずは1品、野菜や果物を増やすことから始めてみましょう。

肺がんだけでなく、がんは日本人の死亡原因の第1位です。禁煙はもちろんのこと、適量飲酒、減塩、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事、適度な運動を心がけてがんを予防しましょう。