いわき平ロータリークラブ週報

創立 1953.6.18　　承認 1953.6.29

http://iwakitaira-rc.jp/

■ 事 務 局 ／ 福島県いわき市平字白銀町 4-13 不二屋第二ビル２F　　(0246) 25-3000
■ 例 会 場 ／ いわきワシントンホテル椿山荘　　(0246) 35-3000
■ 例 会 日 ／ 毎週木曜日 p.m.12:30 ～ 13:30

会長：三瓶　和秀　　幹事：鈴木　弘康　　発行：会報・広報委員会

第 3058 例会（41号）　2017 年5月 25 日（木）曇

外部卓話 SPEECH

がん予防と「疫学」研究

中央大学理工学部人間総合理工学科教授
きぼうときずなプロジェクト代表
大　橋　靖　雄 様

東日本大震災の後、縁があっていわき市で住民の健康増進の活動に当たっています。復興はインフラだけでなく、心の問題と健康も大事です。私は富岡町も診ていますが、糖尿病と男性の肥満がひどくなっています。このままだと確実にがんになる。それは、いわきも違わないのです。

私は「疫学」という集団における健康と疾病を予防する学問を専門にしています。日本人は健康の問題について裏付けを元にはっきりと知らされていません。そうした裏付け、科学的証拠（エビデンス）を明らかにしていくのが疫学の本質です。

生活習慣病の健康対策で何が一番重要か。原因の第１位はたばこで、第２位は食塩です。特に日本人は塩分の取り過ぎが問題です。

統計によると、いわき市は 495 の保健所区の中で、かなり死亡率が高く全国の中核市でほぼ最悪といえます。死亡率は男性が全国 47 番目、女性は 21 番目で相当に悪いのです。なぜ死亡率が高いかというと、心疾患と脳梗塞が多い。そして糖尿病のレセプト出現率、つまり処方箋の多さは全国最高です。人工透析の外来導入レセプトは福島県全体の２倍近い一方、糖尿病透析予防指導管理のレセプト出現率は全国を 100 として、わずか 1.9（福島県 37.3）。予防活動がされていないのです。

地域の健康増進は、他人事や行政任せ、医師任せでは進みません。正しい情報と自覚が必要です。まず啓発が大事なのです。日本では、健康の情報が意外に理解されていません。正しい情報を提供して個人が自ら予防してもらおうというのが疫学研究による公衆衛生のポイントになります。

正しい情報とは精密で正確なデータによって得られた信頼できるものでなければなりません。研究には時間と手間がかかります。そして先入観などによるバイアス（真実からのずれ）、交絡（こうらく）という第３の因子により結果が歪められることを排除する必要があります。

さまざまな研究や統計などにより、現時点で生活習慣病とがん予防に関して確実にリスクを下げるのは身体活動とされています。余り激しい運動は必要なく、早歩きで１日 8000 歩くらいが丁度よいようです。女性の場合も家事を行うのが一番よい身体活動なのです。

科学的証拠に裏付けられた、がんの予防法では身体活動のほか、当たり前ですが、たばこは吸わない、さらに受動喫煙も避けることです。飲酒は節度のあるものに。重要なのは食事で、食塩の摂取は最小限にし、野菜や果物も不足しないようバランスを心掛けてください。太り過ぎ、やせ過ぎも影響が大きく、適正な範囲の体重を維持しましょう。

検診のあり方は機器の開発などにより効果を上げていますが、受診者それぞれの違いで一様とはいえません。乳がんのマンモグラフィは欧米人や高齢者に効果的でもアジア系、40 代以下ではそうと言えない可能性があり、エコーの導入を進める動きがあります。発がんのリスクで放射線を心配する人も多いようです。ただ喫煙や食事に比べ影響は小さく、逆に心配のストレスが悪影響を及ぼすこともあります。

最後に日本のがん検診で成果を上げた市川平三郎先生の言葉を紹介します。「100 まで生き、がんで死のう」。今は痛みのコントロールもかなり利き、寝たきりの期間が短いですから、百歳を過ぎてがんで亡くなると家族にも迷惑をかけずに済みます。逆に 50、60 代に脳卒中などで 20 年、30 年も寝たきりになるのは良くない。不必要ながんは避けたい、しかし何かの原因で亡くなるなら、がんも一つの選択肢だというのです。死生観は非常に大事だと思います。がんのリスクを避ける事で他の病気の予防にもなります。多くの情報を賢く集めて、賢く評価することが大切なのです。

【第 2530 地区研修協議会】

５月21日、東京第一ホテル新白河で2017－18年度の地区研修協議会が開催され、会員９名が参加しました。参加者は大久保健蔵会長エレクト、三瓶和秀会長、関口武司副会長、伊藤盛敏会員、飯野光世会員、松崎浩会員、阿部弘行会員、鈴木弘康幹事、八幡恭朗副幹事です。

「出席はロータリアンの３大義務の１つです」

司会：鈴木弘康幹事

〔点鐘・ロータリーソング（我等の生業）・
四つのテスト（西原浩実会員）〕

西原浩実会員

◆来賓・来訪ロータリアンの紹介

○卓話をお願いした中央大学理工学部人間総合理工学科生物統計学教授・きぼうときずなプロジェクト代表
大橋靖雄様

◆新入会員入会式

○村上公一様（ひまわり信用金庫本店営業部長兼好間支店長）
　今年２月に小名浜ＲＣで一緒だった久家文寿会員から「平に来たら」と言われましたが、２カ月後に本当になってしまいました。きょうの新聞に薄磯海水浴場が７月15日から再開されるという記事が載っていました。いわき市にとって復興への明るい話題と感じました。皆さんと共に活動に励みます。S.A.A 所属。

○高木秀訓様（損害保険ジャパン日本興亜いわき支社長）
　前任地は岡山でしたが、以前は水戸で６年半勤務して高萩まで、よく来ていました。その後、仙台へ異動して福島県境まで仕事の範囲でした。今回、いわきへの辞令を受け取り、福島県で仕事ができるとうれしく思いました。ロータリー活動は初めてです。よろしくお願いします。スマイルボックス委員会所属。

★ 結婚祝

鈴木 東雄さん
（5月2日）

松村 耕三さん
（5月18日）

久家 文寿さん
（5月24日）

飯野 光世さん
（5月26日）

★ 誕生祝

久家 文寿さん
（4月6日）

ハッピーバースデーソング斉唱

◆会長挨拶ならびに報告

　先週はドームへの会社訪問、海岸林再生活動、地区協議会と、たて続けにご参加いただきまして、ご苦労様でした。
　さて地区協議会で気になることを聞いて来ました。次年度のガバナーエレクトがまだ決まっていないとのことです。さらに気になったのは、ガバナー事務局の固定化を考えなければならない。他の地区では固定化されていて事務局の経費の節約にもなっているそうです。当地区でも固定化されれば年間550万円が浮き、その分の地区分担金も減るのではと期待されます。

◆幹 事 報 告

○いわき平中央ＲＣから会報と６月のプログラム予定表が届きました。
○（八幡恭朗副幹事）６月１日午後６時30分よりワシントンホテル椿山荘で次年度の委員会活動などを話し合うＩＧＭを開催します。多くのご出席をお願いいたします。

委 員 会 報 告

◆出席委員会（池田直彦副委員長）

例会日	基本会員数	出席者	メーキャップ数
５月 25 日	52 名	35 名	—

◆ロータリー財団委員会（鈴木東雄委員長）

　清水和政さん、大久保健蔵さん、松﨑勉さん、松崎浩さん、鈴木弘康さん、森雄治さん。　以上６件

◆米山記念奨学会委員会（松崎浩委員長）

　松崎浩さん、清水和政さん、森雄治さん、鈴木弘康さん、大久保健蔵さん、松﨑勉さん。　以上６件

◆スマイルボックス委員会（久家文寿委員）

♥**三瓶和秀**さん（大橋先生卓話よろしくお願いします）♥**高萩阿都志**さん（大橋先生遠路ありがとうございます。宜しくお願いします）♥**黒須幸雄**さん（新入会員高木秀訓（ひでのり）さんの入会を歓迎します）♥**松村耕三**さん（結婚記念日祝ありがとうございます）♥**飯野光世**さん（結婚記念祝ありがとうございます。大橋先生卓話楽しみにしてます）♥**鈴木東雄**さん（結婚祝ありがとうございます。46年もちました）♥**久家文寿**さん（結婚祝ありがとうございます。新入会員村上氏、高木氏を歓迎して）♥**山野辺倉平**さん（５月20日海岸林再生活動に会員はじめ、多くのボランティアの方に参加頂きありがとうございました）♥**山﨑慶一**さん（海岸林再生作業ご参加の方々ご苦労様でした）♥**鈴木弘康**さん（村上さん、高木さんの入会を歓迎いたします。大橋様卓話宜しくおねがい致します）♥**大久保健蔵**さん（大橋先生卓話よろしくお願いいたします。私も中大卒です）♥**新妻純男**さん（先週は職場訪問例会㈱ドームに多数のご参加ありがとうございました）♥**森雄治**さん（欠席がちで申し訳ありません）♥**八幡恭朗**さん（大橋先生卓話よろしくお願いします）♥**関口武司**さん（大橋さん卓話宜しくお願いします）♥**清水和政**さん（卓話宜しくお願いします）♥**松﨑勉**さん（欠席多く申し訳ありません）♥**有賀行秀**さん（申し訳ありません、早退します。卓話聞けず残念です）♥**浅倉哲也**さん（早退いたします）　以上19件

★本日の例会案内　６月１日（木）　12：30～
外部卓話　高野智博様（炭火串焼きクウカイ）
お食事メニュー＝海鮮ちらし寿司、小鉢

★次回の例会案内　６月８日（木）　12：30～
新入会員卓話　清水和政会員（清水医院院長）
お食事メニュー＝牛サーロインステーキ　温野菜添え