



# 訪看新聞 9月号

グレース訪問看護ステーション 横浜 発行



今年は、大雨や台風、41度越えの猛暑、、、本当に体調を崩しやすい状況ですね。  
栄養不足や睡眠不足、食生活の乱れなどから病気を引き起こすことがあるため注意が必要です。  
今回は日本人の死亡原因1位である『がん』の予防についてお話したいと思います。

国立がんセンターの最新がん統計によりますと、2016年にがんで死亡した人は**372,986人**。  
死亡数が多い部位は、肺・大腸・胃となっています。これは食生活の欧米化が関係していると言われており、  
今欧米が和食を取り入れがん罹患率が減少する中、日本は大腸がんの増加がみられ、がんも生活習慣病と言われる時代になりました。とすれば生活習慣を改善することにより、防げる可能性があるということですね。  
医学博士の 丁宗鐵（ちょうむねてつ）医師によれば、がんの好むものは、**低酸素・低体温・高血糖**だそうです。  
対策としてはその逆、つまり高酸素・高体温・血糖を抑える事、です。

## 食事

\*がん細胞は大量のブドウ糖を栄養として消費し、増殖する。

カロリーオーバーを防ぎ、炭水化物をへらす。

\*アミノ酸は、糖の次にがんが好むもの。過度の摂取は控える。

\*免疫力を維持するためには、バランスのとれた食事が大切。

\*食事の時間を規則的にする。

\*温かい食事をとる。最終的な段階まで食事を分解して、吸収させるのに酵素が必要ですが、酵素は最低 37 度の温度が必要です。

\*漬物も有効。酵母発酵により、大量のビタミンが生まれます。がん細胞の中にビタミンCが入ると、がんが弱ると言われています。がん細胞を減らすためにビタミンCを摂取する場合は、糖質をきちんと摂取することは必要です。

\*体温が高いほど免疫力が活発に働きます。身体を温かい温める食べ物をとりましょう。



## 睡眠

丁医師の『がんの嫌がる食事』では、睡眠時間を7時間とる、女性は特に規則正しい生活をするのが勧められています。

睡眠時間に関しては、睡眠の研究をしている研究者たちの著書にも、

「6時間以下の睡眠は高血圧・糖尿病・がんの発生率を上げる」と記載されています。

また睡眠中に身体が修理されるとも書かれており、睡眠不足では十分な修復が為されないということが要因かもしれません。



規則正しい食事と睡眠、適度な運動はほかの生活習慣病予防にも有効です。

この長寿時代を健康に過ごすためにも今一度生活習慣を見直し、病気の予防につとめましょう！

引用文献 がんの嫌がる食事 丁宗鐵 著 三省堂書店

参考文献 あなたと家族を守るがんになりにくい、再発しにくい食事と生活習慣 菊池真由子 著 すばる舎  
基礎講座睡眠改善学 堀忠雄 著 ゆまに書房