令和元年5月6日　FM西東京 放送

テーマ　：　「がん検診」「乳児ボツリヌス症」

こんにちは。

今日は10連休最終日、皆さん、いかがお過ごしですか？

お出かけされた方、お家でゆっくり過ごされた方、皆さんそれぞれだったかと思います。今日は、「がん検診」について、多摩小平保健所　企画調整担当の直井さん、「乳児ボツリヌス症」について食品衛生第二担当の常盤さんからお話を伺います。

直井さん、常盤さん、どうぞ、よろしくお願いします。

　まずは、「がん検診」についてお話しを伺いたいと思います。

【アナウンサー】

直井さん、昨年もお話しして頂きましたが、この時期に「がん検診」をテーマにする理由って何かありますか？

【職員】

はい、実は理由があります。

　検診にはいくつかの種類があります。

　お住いの区市町村が実施するものと、職場の福利厚生や健康保険組合等で実施するもの、個人の希望により医療機関等で実施するものがあります。

お住いの区市町村で実施するがん検診のお知らせは、3月～５月に皆様のお手元に届く予定です。

【アナウンサー】

そういえば、我が家にも来ていました。

【職員】

ですから、この時期に、がん検診の正しい受け方について知っていただき、皆様に必要な検診をぜひ、受けていただけるように、という思いで「がん検診」をテーマにしています。

【アナウンサー】

なるほど、この放送を聞いて、自分のがん検診についての受診計画を立てて欲しいということですね。

【職員】

その通りです。がん検診受診の計画とがん予防について皆様にお伝えできたらと思っています。

【アナウンサー】

「がん」って身近に聞く病名ですが、実際に、どのくらいの方が、がんで亡くなられているのでしょうか。

【職員】

都民のがんによる死亡は、昭和52年以降、死因の第1位となっており、都民の3人に1人ががんで亡くなっています。また、都民の2人に1人が一生のうちにがんと診断されると推定されています。

【アナウンサー】

誰もががんにかかる可能性があるということですね。では、どのようなことに注意したらよいですか？

【職員】

大切なことは、二つです。

一つ目は、がんを知り、予防すること。二つ目は、がん検診を受け早い段階でがんを発見し、効果的な治療を受けることです。

【アナウンサー】

では、まず一つ目の“がんを知り、予防すること”について教えてください。

【職員】

はい。まず、がんの予防についてお話したいと思います。

がんは、多くの要因が複雑に重なって、長い時間をかけてできるものですが、様々な研究により、生活習慣を見直すことでがんのリスクが減るという結果がでています。

【アナウンサー】

がんを予防する生活習慣、それは具体的にどんな生活習慣ですか？

【職員】

それでは、がんのリスクを下げるための生活習慣を５つの項目に分けて、ご説明します。

一つ目は、タバコです。タバコは、肺がん、胃がん、食道がん、膵がん、肝がん等との関係があり、健康に悪影響を与えることも明らかにされています。都民の喫煙率は減少傾向にありますが、このところ減り方が少なくなっています。タバコは喫煙者本人だけでなく、周囲の人の健康にも影響を与えます。受動喫煙防止条例が一部施行されたところですが、喫煙する場合は周りの状況に配慮してください。

二つ目は、食生活についてです。がんのリスクを下げるための食生活についてご紹介します。皆さん、野菜を食べていますか？野菜は、1日３５０ｇ以上を食べることが勧められています。都民の1日あたりの平均野菜摂取量は３００ｇ前後です。

【アナウンサー】

５０ｇ足りませんね。どうしたら野菜がとれますか？何か工夫できることはありますか？

【職員】

はい、あります。1日の食事の中で今よりも「あと1皿」野菜を食べてください。例えば、ホウレンソウのお浸し、サラダ、野菜たっぷりスープでもいいです。もし、時間がない時は、野菜ジュースの利用もいいです。外食や時間のない時には野菜の代用として利用してください。

次に、塩分についてです。食塩は、1日８ｇ以下が望ましいとされていますが、都民の1日あたりの食塩の平均摂取量は男性で11ｇ、女性で９ｇです。

【アナウンサー】

もう少し、減塩の工夫が必要ですね。

【職員】

そうですね。自分で使う、塩や醤油の量は意識しても、既に食品の中に含まれている塩分は、知らず知らずのうちにとってしまいますよね。日頃の食事の中で、塩分の多い食品を食べていないかをチェックし、出汁等を上手に使って、薄味に慣れることが大切です。

三つ目は、お酒についてです。男女で違いがありますが、適量な飲酒として、1日平均で、日本酒なら１合(約180ml)、ビールなら大瓶1本(約630ml)、350ml缶なら2本弱、ウイスキーやブランデーならダブル１杯(約60ml)、ワインなら１／３本(約240ml)程度までにしておくのが良いと言われています。

【アナウンサー】

お酒もほどほどがよいですね。

【職員】

そうですね。お酒を飲まない人が、「この量だけ、飲んでください」という意味ではないので、お間違えの無いようにお願いします。また、飲みすぎてしまったら、飲まない日を何日間か続けるようにしてください。

四つ目は、運動についてです。運動が大切と思っていても、なかなか続けられない方も

いるのではないでしょうか。今よりももう少し体を動かす機会をつくりましょう。たとえば、つい車を使ってしまうところを自転車や歩きにしたり、公共の交通機関を使って歩く機会を増やす、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段にするなどの工夫もおすすめです。また、歩く際には、歩きやすい靴を履いて、ケガを予防することも大切です。

まずは、「今よりも10分多く体を動かすこと」を目標に、できそうなことから始めてみましょう！

五つ目は、体重についてです。

メタボ予防の意識からやせようとする方も多いかと思いますが、実はやせすぎもがんの

予防にはマイナスなのです。

やせによる栄養不足は免疫力を弱めて感染症を引き起こすなどのリスクもありますし、がんにかかった場合でも治療に耐えられる体力が大切です。

まずは、自分の適正体重を知ることから始めましょう。

【アナウンサー】

「がんのリスクを下げるための5つの生活習慣」ですね。

【職員】

はい。みなさん、一人ひとりが日頃から適切な生活習慣を意識することが重要です。

でも、残念ですが、生活習慣を改善しても、がんにかかることもあります。

そのために大切なことは、科学的に有効とされているがん検診を適切に受診することです。がんは、早い段階で発見し、効果的な治療につなげることが大切です。

【アナウンサー】

ここでちょっと一休みをしてから、がん検診についてのお話しをお聞きしたいと思います。

♪休憩・音楽♪

【アナウンサー】

それでは、「がん検診」のお話しに入ります。

がん検診は大切と思っていても、時間がない、費用が心配、がんであると分かるのが怖い等、色々な理由で受けない方もいると思いますが、やはり、検診を受けることは大切ですよね？

【職員】

はい、とても大切です。早い段階でがんを発見し、効果的な治療につなげることができるからです。科学的に有効とされているがん検診を受診することが、大切です。

がんを早期に発見し、適切に治療につなげることでがんによる死亡を減らすことができます。

【アナウンサー】

科学的に有効とされているがん検診というのは？

【職員】

がんを見つけるための診断技術は様々ながんについて研究・開発されていますが、死亡率を減少させる効果が科学的に証明されている検診は、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの５つのがんの検診だけです。検診の方法や対象の年齢等も国の研究に基づいて定められています。

【アナウンサー】

その５つのがん検診は、どこで受けられますか？

【職員】

冒頭でもご説明しましたように、検診にも種類がありますが、区市町村が実施する「がん検診」でも受けられます。申込み方法や申込み期間は、お住いの自治体により異なりますので、ご不明な点は直接お問い合わせください。

【アナウンサー】

まず、我が家に届いた「検診のご案内」を、今日、確認してみます。

それでは、今日はリスナーの皆さんから質問が届いていますので、質問にそってお話ししていた

だきましょう。

アルバイトをしていて、収入が少ないため医療機関での検査はなかなか受けられません。自治体で行う検査はどのくらいの料金で受けられるのでしょうか？

【職員】

お住いの自治体やがん検診の種類により自己負担の額が違いますが、無料から3千円程度です。ただし、年齢や事前申請により自己負担が無料になる場合、検診のお知らせと一緒に無料クーポンが送られてくる場合などがありますので、御確認ください。

万一、気になる症状がある方は、検診ではなく、医療機関への受診をお勧めします。

【アナウンサー】

検診を希望の場合は、まずは、自分が住んでいる自治体の検診内容や自己額を確認する。もし、気になる症状がある場合は、検診ではなく医療機関に受診するということですね。

次の質問です。病院と市の検診では、「精度の高さ」に違いはあるのでしょうか？

【職員】

区市町村で実施している検診も、一部医療機関に委託して行うものもあります。また、人間ドックなど医療機関で任意に実施するものもあります。

区市町村で精度の高いがん検診を実施できるよう、東京都は「精度管理」の技術的な指針を策定し支援しています。また、検診の結果を区市町村が評価し、その結果を東京都が助言するなどして更に質を高めるようにしています。

【アナウンサー】

“がん検診の質を高く保つこと、精度管理”とても大切ですね。

では、最後の質問です。

がん検診はどのくらいの頻度で受ければいいですか？40代女性だとどの検診を優先して受ければよいでしょうか？

【職員】

国は、胃がん、子宮頸がん、乳がん検診については2年に1回。肺がん、大腸がん検診については1年に1回受診することを推奨しています。40代女性ですと胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの５つのがんの検診が受診対象になります。詳細はお住まいの市に直接お問い合わせください。

【アナウンサー】

今日のお話では、“がんを知り、予防する”“がん検診を受け、早い段階でがんを発見し、効果的な治療につなげる。”ことについてお話をしていただきました。

今日、お話しいただいた内容や健康に関する情報など、これからもチェックしていきたいのですが、何か良い方法はありますか？

【職員】

はい、あります。皆さん、ぜひ、多摩小平保健所のホームページをご覧ください。

トップページの右にバナーがあり、その中の」「がん検診支援サイト」から詳しい情報が得られるようにしています。

【アナウンサー】

私も、今日、多摩小平保健所ホームページからチェックしてみますね。

【職員】

今日は、科学的根拠に基づく、がんのリスクを下げるための生活習慣とがん検診についてお話しさせていただきました。日本人のがんの発症においては、生活習慣だけではなく、ウイルスや細菌の感染も大きな要因になっています。

今日の放送を機会に、がんについて正しい知識をもつことを心がけてください。

【アナウンサー】

「がんを知り、予防する。そして、必要な検診を受ける。」ですね。直井さん、ありがとうございました。

では、引き続き、多摩小平保健所、常盤さんから、「乳児ボツリヌス症」について、お話を伺います。よろしくします。

【職員】

乳児ボツリヌス症という病気を聞いたことがないという方もいらっしゃるかもしれません。

今日は乳児ボツリヌス症について、皆さまに是非知っていただきたいことをお話しします。

【アナウンサー】

乳児ボツリヌス症とは、どのような病気なのでしょうか。

【職員】

ボツリヌス菌という細菌がお腹の中で増殖し、毒素をつくることで引き起こされます。1歳未満の子どもに特有の病気で、症状は便秘、母乳やミルクを飲む量が減る、手足の脱力などで、一昨年の平成29年には都内で死亡事例がありました。

【アナウンサー】

　乳児ボツリヌス症を予防するためには、どのようなことに気を付ければよいのでしょうか。

【職員】

　具体的に言うと1歳未満の子どもにはちみつを食べさせないことです。はちみつには、まれにボツリヌス菌が含まれていることがあります。1歳以上の子どもや大人は食べても問題はありませんが、1歳未満の子どもは腸内環境が整っていないため、乳児ボツリヌス症を引き起こす可能性があります。

【アナウンサー】

　はちみつを加熱すれば、1歳未満の子どもに与えても問題はないのでしょうか。

【職員】

　ボツリヌス菌は熱に強いため、残念ながら通常の加熱では死にません。よって、はちみつを使用した菓子や飲み物なども、1歳未満の子どもに与えないことが大切です。

【アナウンサー】

はちみつは栄養があって身体に良いイメージがありますが、1歳未満の子どもには与えないこ

とが大切なんですね。

【職員】

はちみつや、はちみつを使用した商品に「1歳未満の乳児に与えないこと」と注意書きが表示されていることがあります。しかし、このような注意書きは法律上の義務ではありません。前にも申し上げたとおり、はちみつ自体は普通に売られている食品ですので、1歳未満の子どもを持つ家族は、その子が口にするものにはちみつが含まれないように注意することが最も大切です。

【アナウンサー】

　多摩小平保健所では乳児ボツリヌス症についてアンケート調査を昨年度実施したそうですが、その内容や結果はどのようなものだったのでしょうか。

【職員】

アンケート調査は、食品衛生協会のご協力も得ながら市民まつりなどのイベントや当所が実施した講習会において行いました。最終的に1,270名分のアンケートを回収し、分析することができました。

調査の結果、はちみつや、はちみつを含む食品を1歳未満の乳児に与えてはいけないことを、市民のおよそ3人に1人が知りませんでした。また、特に乳児の祖父母の年代にあたるシニア世代ほど、1歳未満の子どもにはちみつを与えてはいけないということを理解していない傾向がありました。

【アナウンサー】

シニア世代の多くは子育ての経験があって、いざというときの頼りになる存在ですが、意外な結果でしたね。

【職員】

これには理由があります。我々が調べたところ、当時の厚生省が乳児ボツリヌス症について知識の普及に努めるようにしたのが今から32年前の昭和62年が最初ではないかという記録があります。昭和62年より前に当時子育てをしていた現在のシニア世代の方々の中には、1歳未満の子どもへはちみつを与えてはいけないことを知らなかった方がいらっしゃるかもしれません。シニア世代は、実際のお父さん、お母さんに代わって世話をする機会も少なくないと思いますので、1歳未満の子どもが口にするものにはちみつが含まれないよう気を付けていただければと思います。

【アナウンサー】

では、最後にまとめをお願いします。

【職員】

　はちみつ自体は食中毒のリスクが高い食品ではありません。しかし、はちみつは、必ず1歳を過ぎてから与えるようにしてください。

　子育てに関する常識は時代とともに変化します。若い世代はこれからのために、シニア世代はお孫さんのために、ご家族みなさんで最新の情報を共有していただければと思います。

　なお、多摩小平保健所のホームページでは、アンケートの調査結果とともに、乳児ボツリヌス症に関するリーフレットを掲載しています。乳児の健やかな成長のために、是非ご活用ください。

【アナウンサー】

　本日は、保健師の直井さんに「がん検診」について、食品衛生担当の常盤さんから「乳児ボツリヌス症」についてお話を伺いました。どうもありがとうございました。

来月は、「薬物乱用防止」についてお話しいただきます。

そして、７月のテーマ「里親制度」についてのご質問を受け付けております。