

千判狸の呟き

狸は最近悲しい記事を目にしました。それは秋田県健康づくり推進課の令和4年人口動態統計の概況によるとがんの死亡率は全国1位(26年連続)、脳卒中の死亡率全国1位(2年連続)、自殺による死亡率全国1位、そして婚姻率も47位と残念ながら少ないのですが、離婚率だけは43位と少ないようで少し安心しました。

脳卒中のリスクファクターである飲酒と言えば厚生労働省より「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されました。アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としているとのことです。

またアサヒ、麒麟、サッポロ、サントリー、オリオンビール株式会社が名を連ねるビール造り組合のホームページによると飲酒の効果の根拠として、米国保健科学協議会の研究報告としてビール350ml缶で2〜3本程度のお酒を飲む人が、最も心臓血管疾患のリスクが低いという結果が出たとしており、いわゆる適量の飲酒はあらゆる原因の死亡率を低下させるというJカーブ曲線が存在すると記載されています。しかし前述のガイドラインでは我が国における疾患別の発症リスクとして、男性で肝がんでは60g/日、脳梗塞や肺がん(喫煙者)では40g/日、脳出血や大腸がん、前立腺がんでは20g/日、そして高血圧や胃がん、食道がんでは更に少ない飲酒量でも発症のリスクとなるとされており「酒は百薬の長」ではないようです。ちなみに20gのアルコールとはビール(5%)500ml、日本酒1合、酎ハイ(7%)350ml、ワイン2杯と言いますのでさみしい限りです。狸も家でたまにお酒を楽しんでいましたが、過労死レベルの残業や夜間のタクシーの営業が休止になってしまい自分で車を運転して緊急往診しなくてはならなくなったりと、ほとんど家では飲酒がなくなってしまいました。でも飲酒が減ってわかったことは、日中の頭と体の切れが全然違い、仕事はかどります。何よりたまにある飲み会の1杯目のビールが滅茶苦茶うまいということです。「人間万事塞翁が馬」とはよく言ったものです。

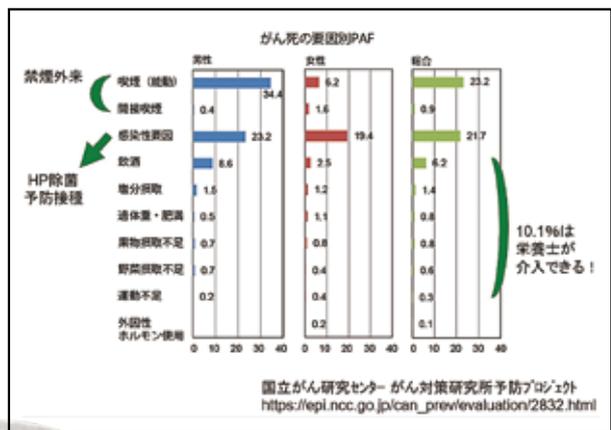
そして「がん」と言えば、日本人が一生のうちのがんと診断される確率は男性65.5%、女性51.2

～ 厚生労働省より ～

やつれ狸

%と2人に1人はがんと診断されます。また5年相対生存率は男性62.0%、女性66.9%と治療できる病気となってきています。

そして国立がん研究センターがん対策研究所予防プロジェクトによる「がん死の要因別PAF(Population attributable fractionの略で特定のリスク要因への曝露が仮になかったとした場合、疾病の発生が何パーセント減少することになるかを表わす数値指標)」によると禁煙と予防接種、生活習慣により約56%のがんは予防できるそうです。



患者さんに健康診断を勧めると「がんが見つかったらどうするんですか? 怖いので結構です!」とおっしゃる方が結構いらっしゃるのですが、これらの数字を話すと安心される方が多い印象です。また生活習慣病の栄養指導をするなかで、ついでに「がん予防」のお話しもしてもらってます。管理栄養士には、狸自身は患者さんのがんを防ぐことはなかなかできないけど、皆さんは10%のがんを防ぐチャンスがあるとはっぱをかけています。開業医の働き方改革は当分議論されそうもないので、狸の身は、狸自身で守らなければいけませんね。さて今日も吹雪の中を走りにかけてみますか。走ってるときだけは頭の中も真っ白になってリフレッシュできますので。今年は3年ぶりに裸まわりがあいにくの雨の中、開催されました。由利本荘・にかほ市民の健康を祈願してまいりました。

