



沖縄県のがん 現状と予防について

年齢調整死亡率

沖縄県は、がん全体の年齢調整死亡率において都道府県順位で見ると、男性47位、女性42位と低い状況にあります。各種がんの年齢調整死亡率でみた時に、沖縄県が上位に位置するものがあります（平成22年度人口動態統計より）。

- ・大腸がん(男性)：全国1位
- ・乳がん：全国3位
- ・子宮がん：全国2位

※年齢調整死亡率とは各都道府県間にある年齢構成の差を調整した死亡率
今回、大腸がん、乳がん、子宮がんについて一次予防、二次予防の視点で考えてみたいと思います。

一次予防(疾病の発症を未然に防ぐ)

がんになる要因は様々ですが、ハーバード大学のがん予防センターによるとアメリカ人のがん死亡要因の68%は日常生活の見直しで予防できると考えられています。

- ・食事(30%)
- ・禁煙(30%)
- ・運動不足(5%)
- ・飲酒(3%)

沖縄県の課題となる大腸がん・乳がん・子宮がんについて沖縄の生活習慣との関係を考えてみたいと思います。

大腸がん

胆汁酸について

大腸がんの1割程度に遺伝が関連し、残りの9割は特に食事との関連が強いと言われています。中でも脂肪の多い肉を食べると、消化液である胆汁の分泌が増えます。大腸の中には様々な細菌がいますが、大腸まで降りてきた胆汁酸を、2次胆汁酸という発がん物質に変えるものがあります。肉をたくさん食べて胆汁酸が増え、これが大腸がんを起すと考えられています。

沖縄県では、総務省の家計調査(都道府県庁所在地及び政令指定都市別ランキング)でベーコンの消費量がN市は全国1位となっています。

●食物繊維の重要性について
食物繊維の多くは消化されないため、食べれば食べるほど、便の量が増え、発がん物質である2次胆汁酸は薄まります。便の量が増

え、腸内の滞在時間が短くなると、大腸粘膜を刺激する時間も短縮されます。

乳がん

肥満との関係について

国立がん研究センターが提示している「日本人のためのがん予防法」によると「肥満は、閉経後乳がんのリスクを上げるとは確実」とされています。沖縄県は肥満者の割合が全国1位となっています。

子宮がん(頸部)

HPV(ヒューマン・ヒトパピローマウイルス)の感染について

子宮がんの多くを占める子宮頸がんの発症率で沖縄県は全国1位となっています。うるま市では子宮頸がんの70%程度を予防することができ、子宮頸がん予防ワクチンの接種を平成23年度より中学1年生、高校1年生を対象に行っています。予防するためにはワクチン接種と20歳に

なったら定期的に検診を受けることが必要です。

一次予防(早期発見のための検診)

欧米ではがん検診の受診率が70%以上となっており、日本では目標50%に対して受診率が20~30%にとどまっています。がん検診を積極的に受けましょう。

各種がんの検診・精密検査受診率の国内比較

	検診内容	沖縄県の受診率 (都道府県順位)	課題 (国内比較において)
大腸がん(男性)	がん検診	24.1%(41位)	沖縄県はがん検診、精密検査受診率が共に低い。
	精密検査	69%(38位)	
乳がん	がん検診	29.2%(7位)	受診率は国内比で高い順位にあるが目標値には至っていない。2~3割の方が精密検査を受けていない。
	精密検査	84.1%(23位)	
子宮がん	がん検診	28.9%(5位)	
	精密検査	71.5%(22位)	

