

江古田げんき倶楽部 第12号

2013. 04. 27

江古田図書館個性づくりテーマ展示第12回

がんと向きあう

がんの治療法は急速に進歩しています。

がんについての理解も深まり、今ではがんを日常生活のちょっとした実践で予防することも可能になってきました。
がんを恐れずにきちんと向きあうことが、予防・早期発見・最善の治療方法を知ることに繋がります。

展示のご案内



展示場所: 江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間: 2013年4月27日(土)~6月27日(木)

お問い合わせ先: 江古田図書館

中野区江古田 2-1-11 TEL 03-3319-9301



がんの基礎知識



1981年、がんは脳卒中を抜いて日本人の死因のトップになりました。今やがんは、日本人の死因の30%近くを占め、2人に1人はがんを発症し、3人に1人はがんで亡くなるといわれています。それだけ身近な病であるため、現在健康な人でも、がんに対する最低限の知識は持つべきでしょう。

がんは「悪性新生物」とも呼ばれますが、ウイルスなどによる病気とは決定的に違います。がんとは、「体の細胞が遺伝子の変異によって無秩序に増殖するようになった状態」であり、その細胞が増殖する過程で生じる多数の病気の総称が「がん」なのです。

多細胞生物の多くはがんになることがわかっており、哺乳類や鳥類、爬虫類や両生類、虫、魚類、植物、さらには古代の恐竜もがんにかかっていたことが化石から判明しています。細胞分裂を繰り返して生きていく生物にとっては、がんは宿命的に避けては通れない病なのです。



細胞分裂の際、遺伝子の複製ミスが起きて突然変異した異常な細胞ががん細胞であり、それが増殖を重ねた結果「悪性腫瘍」といわれる塊をつくります。がん細胞は、体の栄養を無制限に使って増殖するため、生体を急速に消耗させ、正常な生体機能を妨げ、放っておくと多くの場合、全身に転移して多数の臓器を機能不全に陥れ、死に至らしめます。体の細胞分裂する部位は全てがん細胞化する可能性があり、血液も例外ではありません（血液悪性腫瘍：白血病など）。コピー機でも使い続ければコピーミスが増えるように、ヒトの体も加齢する毎に遺伝子のコピーミスが増え、がん細胞が生まれる確率が増えていきます。つまり長生きするほどがんになる可能性は高くなり、日本を含む世界の多くの先進国でがんが死因のトップになっているのは、国民の平均寿命が延びたことによるとも考えられています。

参考 『がん研が作ったがん分かる本』 ロハスメディカル 2012年
『がんのすべてがわかる本 決定版』 学研パブリッシング 2012年





がん 原因と対策



がんについては長年に渡って世界中で様々な研究がされてきましたが、確かな原因や予防法についてはいまだ結論が出ていません。しかし、膨大な臨床データ等から、がん細胞を作るのに何らかの関連があると考えられている因子（発がん性物質）はいくつかあります。

私たちの生活の中で身近にある発がん性物質

発がん性物質	発生の危険性のあるがん	特徴・用途
たばこ	肺、喉頭、食道、胃、肝臓、鼻腔、膵臓、腎臓、卵巣、白血病など	たばこの煙の中には5000種以上の化学物質が含まれ、その中の多くに発がん性、健康への有害性があるとされている。
アルコール飲料	口腔、喉頭、肝臓、咽頭、食道、直腸、膵臓、胆管、乳がんなど	代謝の過程で発生するアセトアルデヒドという物質に発がん性の疑いがある。アルコールで顔が赤くなる人は、アセトアルデヒドを蓄積しやすい体質なので特に注意が必要。
アフラトキシン	肝臓、胆管がんなど	輸入ナッツ類や穀物に発生するカビが放出する毒素。天然物の中で最も強力な発がん性物質といわれている。
タール・鉱物油	肺、膀胱、皮膚がんなど	防腐剤、塗料として利用されるほか、薬品や化粧品（化粧水や美容クリーム、石鹸、シャンプーなど）の原料となる。

※国際がん研究機関（IARC）発表による発がん性リスクがあるとされる物質リストより抜粋
参考 『名医に聞く がんを予防する「食」の新常識』 洋泉社MOOK 2012年

この他にも食品に使用される保存料などの添加物や、ストレスや生活習慣の乱れなどから来る免疫力の低下も要因のひとつと考えられています。

しかし、たばこを吸っている人の中にも生涯がんにならない人がいるように、がんの発症要因についてはまだ多くの謎があります。確かな原因や予防、治療法が解明されていない以上、何より大事なのは早期に発見して治療することです。がんは早期発見するほど生存率が高くなるにもかかわらず、がん検診の受診率は全国平均約20%（国民生活基礎調査による）と、まだまだ低いのが実状です。がん検診を積極的に受けることが、現状ではもっとも効果的ながん対策といえるでしょう。



おすすめ展示図書



「がんと暮らす人のために」

樋野 興夫 著 主婦の友社 2012年 491.6ヒ
がん患者の「心」に触れるための「がん哲学外来」。患者さんとの対話から感じたことをまとめた本です。「病や死と無縁な人はいない」・「未来でも過去でもなく今を生きる」・「不安解消のコツは、じょうずに忘れること」など、見出しの言葉だけでも力が湧いてきそうです。

「なぜ『がん』になるのか？ その予防学教えます」

津金 昌一郎 著 西村書店 2009年 491.6ツ
がん・脳卒中・心臓病は若い頃からの生活習慣と密接にかかわっていることが分かってきました。飲酒・食べ物と病気の関係や、科学的根拠に基づく病気の予防法を分かりやすく紹介しています。

「図解がん治療を受ける前に知っておきたい55のこと」

土屋 了介 著 エクスナレッジ 2012年 494.5ツ
世界で一番わかりやすい、がん治療解説の決定版！と銘打つだけあって専門的な最新の治療をとっても分かりやすく解説した本です。がんと向きあう患者さんにとって一番大切なのはその人の人生観という言葉が心に響きます。

「死に向きあって生きる ホスピスと出会い看護につとめた日々」

季羽 倭文子 著 講談社 2011年 492.9キ
がんが治らないと分かった時、人はどのように暮らしたいと望むのでしょうか。かけがえのない充実した時間を大切に過ごすためにぜひ参考にさせていただきたいと思います。ホスピス・緩和ケア病棟についての理解にもなります。

テーマ展示図書リスト

～がんと向きあう～



書名	著者	出版社	出版年	請求記号
がんのすべてがわかる本 決定版		学研パブリッシング	2012	491.6 ガ
防がん・抗がんの薬膳	辰巳 洋	源草社	2012	491.6 タ
なぜ、「がん」になるのか？その予防学教えます。	津金 昌一郎	西村書店	2009	491.6 ツ
がんと暮らす人のために	樋野 興夫	主婦の友社	2012	491.6 ヒ
死に向きあって生きる	季羽 倭文子	講談社	2011	492.9 キ
がんになって分かったこと	赤荻 栄一	文芸社	2013	494.5 ア
女性のがん心のケア	大西 秀樹	滋慶出版	2013	494.5 オ
がんを再発させない5つの習慣	鹿島田 忠史	主婦の友社	2010	494.5 カ
がん 命を託せる名医		世界文化社	2012	494.5 ガ
がん研が作ったがんが分かる本		ロハスメディカル	2012	494.5 ガ
図解がん治療を受ける前に知っておきたい55のこと	土屋 了介	エクスナレッジ	2012	494.5 ツ
病気になった時に読むがん闘病記読書案内		三省堂	2010	494.5 ビ
ガンになったら読む10冊の本	船瀬 俊介	花伝社	2009	494.5 フ
名医に聞く がんを予防する「食」の新常識		洋泉社MOOK	2012	494.5 メ
副作用が楽になる、抗ガン剤がよく効く食事	済陽 高穂	アスコム	2010	494.5 ワ
医者の私ががんを消した食事法	中野 重徳	中経出版	2012	494.9 ナ
「子宮がん」と言われたら・・・	滝沢 憲	保健同人社	2013	495.4 タ
「乳がん」と言われたら		日経BP社	2012	495.4 ニ

リストに載っていない資料も取り揃えてありますので展示の棚をご覧ください。
貸出中の資料には予約を入れてご利用下さい。



「がんと向きあう」 詳しく調べるための方法



1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使ってみましょう

がん検診・抗がん剤治療・放射線療法・陽子線治療・代替医療・発がん物質
がん拠点病院・ターミナルケア・緩和ケア・ホスピス・機能温存術・転移
がん闘病記・重複がん

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
490.1	医学と心理	491.6	病理学	494.5	外科治療

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>（携帯）

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には「きょうの健康」日本放送出版協会「壮快」マキノ出版

「日経ヘルス」日経BP社があります。

・区内にはその他に「ゆほびか」マキノ出版「夢21」わかさ出版 などがあります。

利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3カ月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用いただけます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎国立がんセンター がん対策情報センター がん情報サービス

<http://ganjoho.jp/public/index.html>

がんの情報・がん拠点病院の相談窓口等の情報

◎財団法人日本対がん協会

<http://www.jcancer.jp/>

がん患者のための各種情報と相談窓口など

◎厚生労働省 健康・医療 がん対策情報

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/

がん拠点病院・緩和ケア等の情報

◎NHK健康ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHKの番組「きょうの健康」「ここが聞きたい！名医にQ」に関する情報



2013年3月27日現在



江古田図書館 TOPICS



江古田げんき倶楽部も早いもので12回になりました。

とりあげたテーマは異なりますが、毎号思うのは日頃の生活習慣の大切さです。今回のがんも生活習慣と深くかかわっていますし、医師の指導のもと治療を受けている人であっても運動不足や不規則な生活など生活習慣の問題が加わることで身体合併症のリスクが高まるといいます。

日常生活をこまめにチェックしながらよい生活習慣を身につけたいものです。

- ◎バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ◎よい睡眠をとって体を休めましょう。
- ◎ストレスをためないように上手に気分転換をはかりましょう。
- ◎適度な運動をし、太り過ぎないようにしましょう。
- ◎服用している薬の副作用をチェックしましょう。
- ◎タバコを吸っている人は徐々に止める方向にもっていきましょう。

江古田げんき倶楽部

- | | | | |
|-------|-------------|--------|------------|
| 第 1 回 | うつ病 | 第 7 回 | 眠り |
| 第 2 回 | 食べて治す | 第 8 回 | 気になるもの忘れ |
| 第 3 回 | 肩こり・腰痛これが効く | 第 9 回 | 知りたい！ダイエット |
| 第 4 回 | 冷え性改善 | 第 10 回 | 病院と薬について知る |
| 第 5 回 | アレルギーのはなし | 第 11 回 | ウォーキング |
| 第 6 回 | 目をいたわる | | |

★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは中野区立図書館の HP でご覧いただくか、江古田図書館 医療・健康コーナーに冊子が置いてありますのでどうぞご利用ください。