

シリーズ **がん予防トピックス 15**

子供の時からがん予防の姿勢を作る重要性

田島 和雄 先生

愛知県がんセンター名誉所長
三重大学・病院長顧問、同公衆衛生・産業医学・客員教授

はじめに

国民の半分以上が一生のうちに一度は罹ると言われている国民病「がん」の予防に対して如何に取り組むべきか？ これは私たち疫学研究者にとって大きな命題であります。私なりに人生100年を成長期、生産期、高齢期、老齢期の4期に分けてみますと、がんは50歳以上の高齢期から老齢期の病気と言えます。しかし、予防は成長期に始めるのが最も効果的と考えます。(図参照)

世界対がんデー

がんの主な要因は喫煙、飲酒、アンバランスな食事、運動不足など種々の生活習慣でして、それらを是正することにより多くのがんを予防できます。生活習慣を是正するには子どもの時からの姿勢作りが最も効果的と考えます。私たちは国際対がん連合 (UICC) による世界対がんデー (2月4日) の公開シンポジウムを三重県で開催し、「子供の時からがん予防の姿勢をつくる」と題して小学生低学年に焦点を当てたがん予防教育のノウハ

ウを検討しました。主な論点を紹介しながら日本の将来のがん予防について考えてみました。

なぜ子供の時から？

日本人の9割以上のがんは50歳を過ぎて発見されますが、その予防は成長期や生産期の健康な時代から始めるべきです。UICC日本委員会の北川知行委員長は、大人になって罹るがんは長年の悪い習慣が重なって起こる「だんだん病」であるという新概念を紹介され、「だんだん病」だからこそ、子どもの時から始めるのが最も効果的であると、説明されました。子どもに対してがんの知識を注入するより、「躰 (しつけ)」のようにがん予防に必要な最小限の情報を与えるのが良いと考えます。

がん予防教育を実践するには？

実際の教育現場では小学校の教員が子どもと同じ目線に立ち、「これから社会で生きていくには健康に気を配ることが最も大切」、「そのためには

バランス食や防煙などを実践していくことが重要、など子どもと一緒に人生の先を見据え、健康的な日常生活を身につける教育をします。香川栄養学園の岡崎光子名誉教授は、子どもの健全な心身の成長を促すための「食育」とは、成長を促す量的な、心豊かさを育む質的な、その両面から行うことの必要性を説かれました。子どもの食育は運動や睡眠など生活リズムの調整にもつながります。

実際の教育現場では？

「子どもの時からがん予防の躰教育が重要である」ことは理解できても実践するのは容易ではありません。川口市立芝富士小学校の大澤正則校長は、がん予防教育も内包する「生きる力」を育む健康教育を実践しておられます。地域の協力を得ながら子どもたちの手による食物栽培・収穫や給食調理などについて詳細に紹介され、現在の子どもが

抱えている問題として、日頃の運動不足と不規則な生活習慣、人間関係作りの困難性と引きこもり、無秩序な情報機器の使用など、基本的な生活経験不足を取り上げ、「生きる力が備わっている子ども」を育てるためには教育者、保護者、地域社会の責任があると結ばれました。

まとめ

私は将来の日本のがん予防対策を考えた時、がん予防の姿勢作りが重要で、子どもの「生きる力」こそ、がん予防教育の基本と考えます。がん予防には生活習慣の是正などによる一次予防のみならず、がん検診による早期診断・治療を推進していく二次予防もあります。今後は地域の教員や父兄が一体となり、子どもにがん予防の姿勢作りのための教育を地方自治体の行政官とともに推進していくべきで、それは大人である親のがん予防行動への普及にも波及します。

日本人の性・年齢群別に算出されたがんの罹患危険度(2008年)

国立がん研究センターがん対策情報センターより

人生0歳から100歳までの4年齢群とがん罹患リスク(総罹患数:749,767例)

