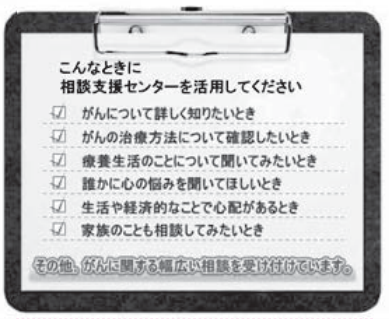
みんなで取り組む
広島県の『がん』対策
⑤情報提供・がん登録

正しい情報を簡単に入手
Web・電話・拠点病院で

広島がんネット　検索

http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/gan-net/

県民の皆さんが、がんに関心を持ち、予防や検診の受診などに主体的に行動をしていただくためには、正しい情報を簡単に入手できることが必要です。このため、県では、がん情報サポートサイト「広島がんネット」を県ホームページに開設しています。がんに関する基礎的な情報、がん患者団体やイベント情報などさまざまな情報を掲載していますので、ぜひご活用ください。このほか、リーフレット等の配布、広報誌や広報番組による情報提供、公開講座の開催・支援等により、がんに関する知識の普及啓発に取り組んでいます。



がん患者フレンドコール
TEL 082-962-8505
開設日時:毎週 水・木 11:00～16:00
（祝祭日・年末年始・夏季休業を除く）
利用料:無料（通話料は相談者負担）
相談対応:NPO法人広島がんサポート

次に、相談支援についてです。県内に16箇所あるがん診療連携拠点病院の「がん相談支援センター」では、専門的な研修を受けた相談員が、患者やご家族からのがんの治療や療養生活全般についての質問や相談に対応するほか、がんの予防・早期発見、地域の医療機関の情報など、がんに関するさまざまな情報提供を行っています。相談は無料で、病院で診療を受けていない方でも利用できます。

また、県では、患者やご家族の抱える不安や悩みなどの相談に対し、同じ経験者の立場で情報提供や助言などを行う相談窓口「がん患者フレンドコール」を設置しています。お気軽にお電話ください。

最後に、がん登録の取り組みです。がん登録とは、がんの情報を収集・分析することにより、県内のがんの実態を正確に把握するための仕組みです。がんの罹患や死亡の状況、5年相対生存率などは、がん登録から得られるデータです。今後も、医療機関と連携して、精度の高いがん登録を維持し、がん登録データをがん予防やがん医療水準の向上のための基礎資料として活用するとともに、県民に分かりやすく情報提供していきます。

次回（最終回）は、がん患者等の就労支援の取り組みとシリーズのまとめです。

（広島県健康福祉局　がん対策課）

IPCC
地球温暖化の最新知見
⑤ 100年後の地球

0.3から4.8℃上昇のシナリオ
極端な高温増加、低温が減少

IPCC第5次報告書では、世界中の科学者がスーパーコンピュータを使ってはじき出した、100年後の地球の姿をまとめています。その結果について、いくつかご紹介します。

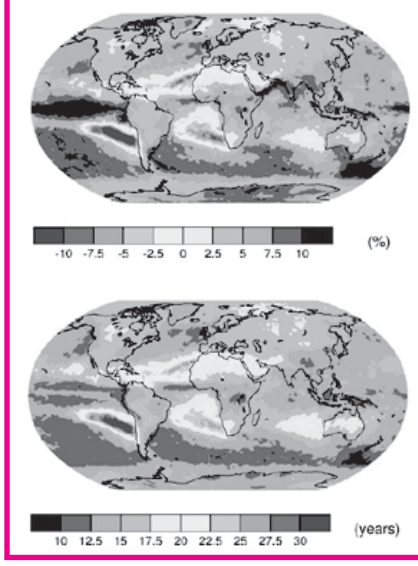
まず気温について、最大4.8℃上がると予測しています。4.8℃というのは、地球温暖化の原因となっている二酸化炭素などの温室効果ガスを、100年後も現状のような増加率で出し続けた上での予測結果です。今後、その排出量についての取り決めによる規制や、二酸化炭素除去技術の発展等によって大きく変わってきます。IPCC第5次報告書ではその排出シナリオをいくつか提出しており、100年後の気温予測は、0.3℃から4.8℃の幅で報告されています。気温についてのもう一つの特徴は、極端な高温が増加、極端な低温が減少するという予想です。日本においても、夏の最高気温40℃超えなどの熱波が懸念されています。

降水については、地域によっては、極端な降水はより強くなり、発生する間隔が短くなることが予想されています。下図はそのことを示したものです。例えば、東南アジアからインドの海岸部では、20年に1回程度の豪雨の降水量がこれまでより10%前後増える（**図左上**）と予想されています。こういった極端な現象の間隔はこれまでよりもっと短い期間で起きることがわかります（**図左下**）。

海については、海水温上昇による海水の膨張と陸氷の海への流れこみにより、海面高度は最大82センチメートル上昇すると予測されています。

ここまでは、IPCCの地球規模での予測について紹介しました。それでは、中国地方ではどうなるのでしょう。次回は、これまでの話も踏まえたうえで、中国地方の21世紀終わりの予想も盛り込んで最終回とします。

（広島地方気象台　観測予報課　岡﨑賢治）



図左上は、20年に一度発生するような豪雨一日の降水量が100年後更にどれくらい増減するかを示したもの（単位:%）。

図左下は、20年に一度発生するような豪雨が100年後は何年に一度発生するかを示したもの（単位:年）。

黒いほど、上図は「より増える」、下図は「より頻繁に」を意味する。

話題の
健康づくり
アラカルト
④ 低GI食品

食後の血糖上昇を抑える
糖尿病や肥満予防に有効

前々回、糖質制限食についてご紹介しましたが、炭水化物の摂り方で有効なものに、「GI値の低い食品を選択する」という手法があります。

GIとは、Glycemic Index（グリセミック・インデックス）の略で、摂取食品が食後の血糖値を上げるスピードを測定して数値化したものです。食後、吸収された糖が血液中で上昇すると、膵臓からインスリンというホルモンが分泌されて糖を細胞に吸収し、余ったものを脂肪に変えて脂肪細胞に蓄えます。GI値が高い食品ほど、食後の急激な血糖上昇を招きます。インスリンは血糖値の上昇に応じて分泌されるので、GI値の低い食品を摂取することが糖尿病や肥満の予防に有効です。

GI値が70以上の食品を高GI食品、55以下を低GI食品と定義しています。低GI食品には、食物繊維の豊富なものや、精製度の低いものが挙げられ、腹持ちがよいため満腹感を得やすく、間食防止・過食防止にも効果があるとされます。具体的には、精白米より玄米・雑穀米や麦飯、うどんより蕎麦、食パンより全粒ライ麦パンを選ぶことです。また、間食には、ケーキやドーナッツ、せんべいよりも、GI値の低い果物や消化スピードを下げる働きのある乳製品をお勧めします。野菜や芋類も品物によってGI値が違います。下表を参考にしてください。

普段の食事では、主食を食べる前に食物繊維の豊富な野菜、海藻、きのこ類から食べると同様の効果を得られます。

最近では、「低GI食品」と記載された商品も登場しています。あなたの身近にある「低GI食品」を探して、取り入れてみませんか。

（健康増進課　田邊愛香）

GI値食品リスト

高GI食品		低GI食品		高GI食品		低GI食品	
穀物・パン・麺類				果物			
精白米	81	玄米	55	パイナップル	65	オレンジ	31
食パン	91	小麦全粒粉パン	50	ぶどう	50	りんご	39
うどん	85	日本そば	54	すいか	60	グレープフルーツ	31
コーンフレーク	75	オールブラン（シリアル）	45	バナナ	55	いちご	29
		春雨	26	黄桃（缶詰）	63	キウイ	35
野菜・芋類				乳製品			
じゃがいも	90	さつまいも	55	アイスクリーム	65	牛乳	25
にんじん	80	グリンピース	45			プレーンヨーグルト	25
とうもろこし	70	さやいんげん	26			チーズ	35
かぼちゃ	65	トマト	30	菓子			
		大豆	30	ショートケーキ	82	ナッツ類	15～30
		ほうれんそう	15	ドーナッツ	86	チョコケーキ	48
		レタス	23	せんべい	80	プリン	52
		葉野菜、きのこ、アスパラ、キャベツ、セロリ、きゅうり、大根、かぶ、ピーマン、カリフラワー、ブロッコリーなど	0～25	フライドポテト	85	ココア	47
				クッキー	70	ゼリー	46
				チョコレート	91		