

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.96

肝がんを減らす取り組み

健康長寿日本一の佐賀県をめざす当塾では、医師で作家の鎌田實先生による健康指導が平成30年から続いています。開塾当時、佐賀県は全国でも肝がん死亡率ワーストレベル。平成31年3月の講演会では、鎌田先生の呼びかけで久留米大学の川口巧先生の「肝がんを減らす生活」の講演もありました。人が歩かない「車生活」、おいしいものが豊かで美酒を愛する人も多い、というのが、佐賀の肝がん数の原因でしょうか。ワースト1位は脱却したとはいえ、まだ油断できない状態です。その後も、佐賀大学医学部附属病院肝疾患センターの原なぎさ先生が鎌田塾の料理教室などに協力くださったり、塾と縁の深い「あい菜食堂」で肝疾患センターとのコラボメニューが提供されたり。

7月28日世界肝炎デーに先立ち、今年は7月12日に「世界肝炎デー2026 in SAGA」のイベントが開かれ、13日から順次肝臓にやさしいメニューが県内10店で味わえるそうです。「あい菜食堂」では8月17日から21日まで5日間の予定。今年はなんと、「うなぎ」を使ったランチだとか。6月末、鎌田先生のラジオ番組「鎌田實“しあわせの処方箋”」に出演なさった肝疾患センターの高橋宏和センター長のお話では、肝炎、脂肪肝、肝がん予防にも、鎌田塾が提唱している食生活改善、運動習慣は効果的とのことでした。そして、何より「アルコールはほどほどに」。40～50代、特に男性は肝炎ウイルス検査を受ける人が少ないといえますから、検査や禁酒を息子、娘世代へ働きかけたくになりますね。



令和5年6月 鎌田塾スペース料理教室「朝たんぱく生活!」より塾生さん、原なぎさ先生、鎌田實先生



「ひつまぶしと九つの彩りプレート」になるらしいよ!

おいしそうだね!!



佐賀県と肝疾患トピックス

- 昭和61年 佐賀県肝疾患対策検討委員会設置(佐賀県・佐賀県医師会・佐賀大学)
- 昭和63年 全国に先駆けて国のモデル地区肝疾患検診実施
- 平成14年 市町村の基本健康診査にあわせて **肝炎ウイルス検査**を全国で初めて導入
- 平成11年 佐賀県の肝がん死亡率が **ワースト1位**に(平成29年まで続く)
- 平成24年 佐賀大学医学部に肝疾患医療支援学講座開設(現・**肝疾患センター**)
- 平成26年 厚生労働省肝炎等克服政策研究事業に肝疾患センターが参画
- 平成28年 佐賀県でウイルス性の肝がんと脂肪肝から移行する肝がんがほぼ同数に
- 令和 4年 佐賀県の肝がん死亡率が **ワースト7位**に
- 令和 4年 厚生労働省健康行政特別参与の **杉良太郎さん**が佐賀県を訪れて、県民に「**肝炎ウイルス検査**」をよびかける
- 令和 5年 佐賀大学でメタボ関連がん撲滅プロジェクト展開(肝がん・前立腺がん・膵がん)
- 令和 5年 「世界肝炎デーinSAGA2023」イベントで **島谷ひとみさん**が「ウイルス検査は1回の採血でできます」と佐賀県民によびかける
- 令和 7年 「世界肝炎デーinSAGA2025」イベントで **EXILE NESMITHさん**が「**肝臓と筋肉の深い関係**」について語る
- 令和 8年 「世界肝炎デーinSAGA」が第15回を迎える

佐賀市水ヶ江1-2-22「みずがいえ」2階の「まちなかライブラリー鎌田文庫」は鎌田先生おすすめの本がいっぱい。本の貸し出しもあります。同フロアの「あい菜食堂」では1日に必要な350gの野菜摂取を応援する料理が人気です。どちらも日曜定休です。

休肝日



こちらの紙面に関するお問い合わせ、
鎌田塾の詳細・新規入塾のお申し込みは下記まで

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局
☎0120-22-7911(平日 9:00~17:00)
〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11(株式会社ミズ)

◆「肝炎とは?」もっと知りたくなったら、厚生労働省サイトの「**知って、肝炎**」を。また、**佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター**のサイトでは、令和8年7月13日から8月31日の県内10店 コラボメニューの詳細も見られます。