

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

宮本 由子

がんを防ぐ生活習慣

がんは日本人の死因の第1位で、年間40万人近くが死亡しています。最近では、一生のうち2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。もはや国民病と言っても過言ではありません。

国立がん研究センターでは、科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」を提案しています。(平成27年12月10日改訂)



	男性	女性
がんにかかる割合	60%	45%
がんで亡くなる割合	亡くなられた方の26%	亡くなられた方の16%

独立行政法人 国立がん研究センター
がん対策支援センター

科学的根拠に基づいた「がんを予防する5つの健康習慣」

自分次第で
予防できるがんは、
実はたくさんあります。

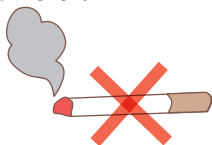


①禁煙する

禁煙はがん予防の確実な一歩。

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約1.5倍高まることがわかっています。

吸わない人も受動喫煙で肺がんや乳がんのリスクが上がるので、他の人のタバコの煙はできるだけ避けましょう。



③食生活を見直す

【減塩する】

食塩摂取量の目安(1日あたり)・・・

男性8g未満、女性7g未満

【野菜と果物をとる】

野菜と果物摂取量の目安(1日あたり)・・・

野菜を小鉢で5皿、果物を1皿

【熱い飲み物や食べ物は冷ましてから】

飲み物や食べ物を熱いままとると、食道がんと食道炎のリスクが高くなるという報告が数多くあります。

飲み物や食べ物が熱い場合は、少し冷まし、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。



②節酒する

お酒は飲むなら適度に。飲めない人は無理に飲まないことが大切です。

1日あたりの飲酒量の目安

- *日本酒・・・1合
- *ビール・・・大瓶(633ml)1本
- *焼酎・泡盛・・・原液で1合の2/3
- *ウイスキー・ブランデー・・・ダブル1杯
- *ワイン・・・ボトル1/3程度



④体を動かす

仕事や運動などで、身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが下がります。

<18~64歳の場合>

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分程、息がはずみ汗をかく程度の活発な運動を週に1回60分程度行いましょう。

⑤適正体重を維持する

がんによる死亡リスクは、男女とも太りすぎでも痩せすぎでも高くなります。

肥満度の指標であるBMI値を、適正な範囲内に管理しましょう。

BMI値の目安 男性 21~27・女性 21~25

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

「感染」もがんの主要な原因です

日本人のがんの原因として、女性で1番、男性でも2番目に多いのが「感染」です。

右の表のようなウイルス・細菌感染とがんの発生との関係があるとされています。

感染によるがんを予防するために

- *肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を受けましょう。
- *機会があればピロリ菌検査を受けましょう。



ウイルス・細菌	がんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん
ヒトパピローマウイルス (HPV)	子宮頸がん
ヒトT細胞白血病ウイルス1型 (HTLV-1)	成人T細胞白血病・リンパ腫

がん検診を受けましょう

がん検診 愛する家族への 贈りもの <検診できる5つのがん>

無症状のうちに「がん」を早期に発見し治療することが大切です。無症状の人には進行がんが少なく、早期のうちにがんを発見することができます。そのがんを治療することにより、がんによる死亡のリスクを軽減することができます。検診の対象は「症状のない人」なのです。

あなた自身やあなたを必要とする人のためにもがん検診を受けましょう！

