

がんを予防する

右の5つの健康習慣を実践する人は、実践できていない人に比べ、男性で約5割、女性で約4割、がんになるリスクが低くなるという推計が示されました。

5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクはほぼ半減する！



毎日の食事

食べるものに偏りがあると、がんになるリスクが高くなります。栄養のバランスが偏らないよう、好き嫌いをせず、何でも食べるようにしましょう。

- ・バランスのとれた食生活を
- ・塩辛い食品を控えめに
- ・野菜やくだものを豊富に

《野菜・くだもの重さの目安》

ブロッコリー 1切れ 75 g	にんじん 1/3 100 g	かぼちゃ 1切れ 25 g	みかん (中) 80 g
キャベツ葉 1枚 70 g	きゅうり 1本 100 g	トマト 1個 120 g	りんご 1個 200 g

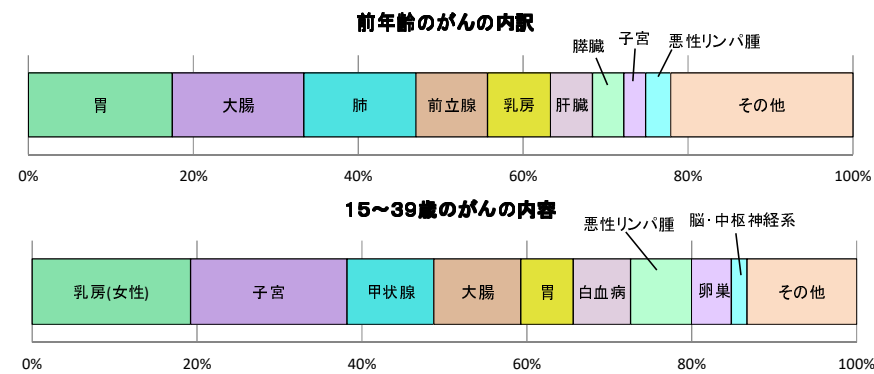
出典：五訂増補日本食品成分表、毎日の食事のカロリーガイド五訂増補－外食編／ファストフード・コンビニ編／市販食品編／家庭のおかず編（女子栄養大学出版部）

野菜・くだもの不足にならないように！
1日野菜 350g+くだもの 200gを目安にしましょう。

がんを見つける

若い世代としては、乳がんと子宮がんが多い！

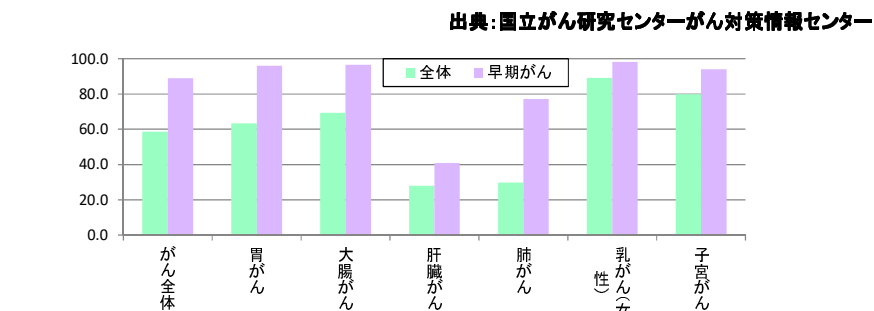
年齢階級別実測罹患率(2010年)



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

日本人の3大がんは、胃がん、大腸がん、肺がんです。これらのがんは、生活習慣である程度予防が可能です。一方、15～39歳のがんでは、女性の乳がんと子宮がんが約4割を占めています。この2つは、早期発見・早期治療をすることにより、死亡率を減少させることができます。

早期のがんは9割治る



「5年相対生存率」 がんと診断されてから5年後の生存者の割合を算出し、これを患者と同じ性・年齢・出生年の一般の人が生存する確率で除し、百分率(%)で表記したもの、データ：2003～2005年診断例の5年相対生存率

がんを早期に発見する方法 = がん検診 症状が出る前にがん検診を受けることが大切

生活習慣などに気を付けていても、がんになる危険性はゼロではありませんが、多くのがんは、がん検診で早く見つけて、早く治すことができます。

国が推奨しているがん検診の対象年齢と検診間隔

胃がん検診

- ・胃バリウム検査
40歳以上 年1回
- ・胃内視鏡検査
50歳以上 2年に1回



肺がん検診

- 胸部レントゲン
40歳以上
年1回



大腸がん検診

- 便潜血反応
40歳以上
年1回

乳がん検診

- マンモグラフィー
40歳以上
2年に1回



子宮がん検診

- 細胞診
20歳以上
2年に1回



H29.4.1.現在

情報源：5つの健康習慣とがんのリスクについて 国立がん研究センター 予防研究グループ

がんを防ぐ `生活習慣、

たばこ

たばこは大人になっても吸わない！
他者のたばこの煙をできるだけ避ける

肺がん

がんから 身を守るためには 正しい生活習慣と がん検診

太り過ぎない やせ過ぎない

太り過ぎもやせ過ぎも、がんになりやすくなります。太りすぎたりやせすぎたりすると、様々な病気にもかかりやすくなります。

BMI 値 = (体重 kg) / (身長 m)²
男性は 21～27
女性は 19～25



定期的な運動

子どものころから運動する習慣を身につけ、大人になっても運動を続けることが大切です。



30 分以上の運動
を週 2 日以上

お酒

お酒は 1 日あたりの適量を守り、飲み過ぎないことが大切です。

- ・1日のアルコール量：23 g
- 《日本酒 1 合→23 g・ビール 500ml→20 g》
- ・飲めない人は、無理に飲まない
- （未成年の飲酒は未成年者飲酒禁止法で禁止されています。）



がん細胞を作る原因と関係が深いのは、たばこです。

たばこの煙には、約 200 種類もの「発がん物質」が含まれています。喫煙は、肺のほか、胃、肝臓など、さまざまながんになるリスクを高めます。

自分でたばこを吸わなくても、他人が吸うたばこの煙（副流煙）を吸ってしまうと、肺がんになるリスクが高まることもわかっています。

資料提供：佐藤功
(香川県立保健医療大学教授)



たばこを吸わない人の肺



たばこを吸っている人の肺



出典：禁煙推進医師歯科医師連盟 HP より転載