

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。

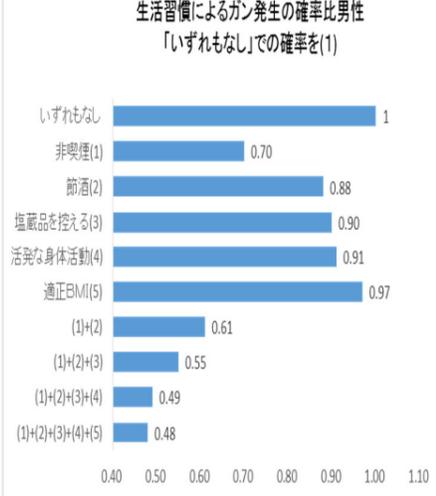
- ・バランスのとれた食生活を
- ・塩辛い食品を控えめに
- ・野菜やくだものを豊富に

| 食品 | 塩分量 (g) |
|--------|---------------------|
| 漬物 | うめし 1個(10g) 2.2 |
| | たくあん (30g) 1.2 |
| 調味料 | しょうゆ (大さじ1杯) 2.6 |
| | みそ (大さじ1杯) 2.2 |
| | ウスターソース (大さじ1杯) 1.5 |
| 家庭のおかず | ピザ (1枚) 3.3 |
| | ミートソースパスタ (1人分) 3.4 |
| | 五目ちらし (1人分) 3.2 |
| | 親子丼 (1人分) 3.8 |
| | ぎつねうどん (1人分) 5.4 |
| | カップラーメン 1個 5.1 |
| | カップ焼きそば 1個 5.6 |

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。

《野菜・くだもの重さの目安》



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

がんから身を守るためには正しい生活習慣とがん検診

とり過ぎない やせ過ぎない

とり過ぎもやせ過ぎも、がんになりやすくなります。とり過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。

$$\text{BMI 値} = (\text{体重 kg}) / (\text{身長 m})^2$$

男性は 2.1 ~ 2.7
女性は 1.9 ~ 2.5



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。

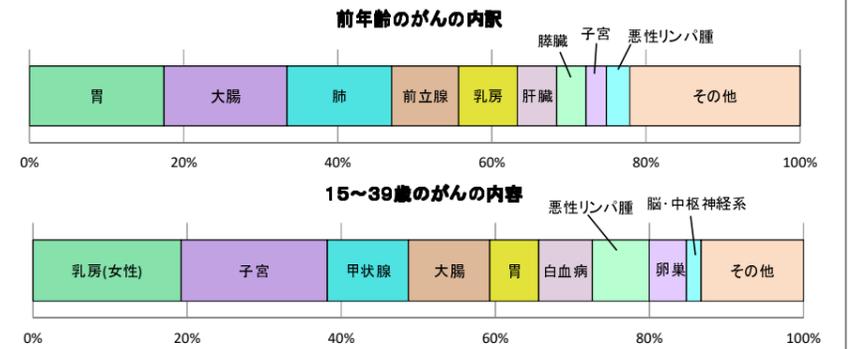
- ・1日のアルコール量：23g
- 《日本酒1合→23g・ビール500ml→20g》
- ・飲めない人は、無理に飲まない
- (未成年の飲酒は未成年者飲酒禁止法で禁止されています。)



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！

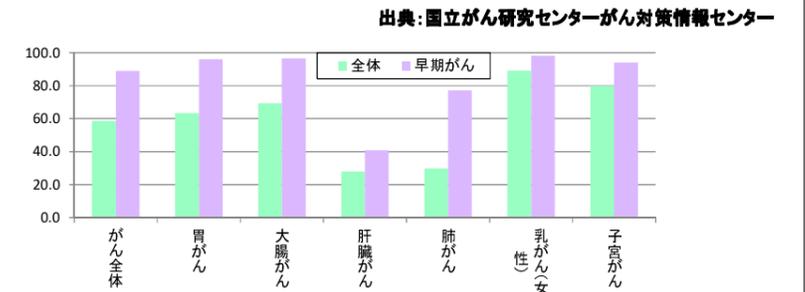
年齢階級別実測罹患率(2010年)



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

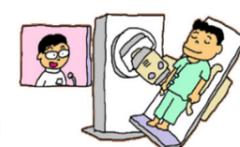
がんを早期に発見する方法 = がん検診 症状が出る前にがん検診を受けることが大切

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