



木や花々が芽吹きはじめる春は、一年の中で最も気分が良い穏やかな季節ですが、いかがお過ごしですか？
健診センターだより 4 回目のテーマは「がん予防」です。

1981 年以來、がんは日本人の死因第一位を占めています。しかし近年、診断・治療の技術が向上し、早期に発見・治療すれば治るがんも増えています。病気の初期には自覚症状が出にくいがんもあり、定期健診がかかせません。また、未然に防ぐ生活習慣を身につけることも重要です。

今回は、2011 年にがん研究振興財団から発表された「**がんを防ぐための新 12 か条**」について紹介いたします。

たばこ 1 条 たばこは吸わない 2 条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

たばこを吸っている人は禁煙しましょう。吸わない人もたばこの煙をできるだけ避けましょう。

たばこの煙に含まれる発がん物質は約 60 種類あり、血流に乗って全身に運ばれます。肺だけでなく口腔・咽頭・喉頭・食道・胃・肝臓・膵臓・腎臓・尿路・子宮頸部などのがんにも影響すると考えられています。また、たばこを吸わない周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

お酒 3 条 お酒はほどほどに

厚生省は「1 日の適量を男性 2 ドリンク (アルコール 20g) 以下、女性 1 ドリンク (アルコール 10g) 以下」を適度な量としています。週 2 日は休肝日をつくりましょう。

1 ドリンク (例)  ビール (5%)  酎ハイ (7%)  ワイン (12%)  日本酒 (15%)  焼酎 25%

(純アルコール 10g) 中びん 1/2 本 250ml 350ml 缶 1/2 本 グラス 1 杯 100ml 0.5 合 90ml 50ml

食事 4 条 バランスのとれた食生活を 5 条 塩辛い食品は控えめに 6 条 野菜や果物は豊富に

食事を摂る場合、**主食** + **主菜** + **副菜** をそろえましょう。

食塩は 1 日あたり男性 9g、女性 7.5g 未満を目ざしましょう (厚生省推進食塩摂取量)。食材の素材をいかにして薄味をこころがけましょう。

野菜・果物あわせて 1 日 400g 以上を目標に積極的に摂りましょう。野菜の 1 日分の目安は、生野菜なら両手 1 杯分、温野菜なら片手 1 杯分、果物は 1 皿くらいです。野菜摂取量が多い人は少ない人に比べて、がんの発症率が低いなどの研究結果も報告されています。

身体活動 7 条 適度に運動 体形 8 条 適切な体重維持

1 日合計 60 分のウォーキングなど、元気にからだを動かしましょう。

身体活動は免疫力を高め、がんのみならず心疾患や糖尿病のリスクも低くなることが知られています。

太りすぎない、やせすぎないようにこころがけましょう。過剰な脂肪は、細胞から炎症を起こす物質を分泌したり体内のホルモンバランスを乱し、がんを発生させやすくなるといわれています。

感染 9 条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

肝炎ウイルスは肝がん、ピロリ菌は胃がん、ヒトパピローマウイルス (HPV) は子宮頸がんの感染が関係していると言われていています。それらを取り除くことでがんの発症を防げる可能性が高くなります。

検診 10 条 定期的ながん検診を 受診 11 条 身体の異常に気がいたら、すぐ受診を

健康的な生活を送っていたとしても、がんになるおそれがあります。症状がなくても検診を受けましょう。

気になる症状や身体の異常を感じたら、すぐに受診をしましょう。

情報 12 条 正しいがん情報でがんを知ることから

マスコミ情報などにまどわされず、信頼できる情報を得て正しい知識を身につけましょう。



「がん研究振興財団発行資料」をもとに作成

人間ドック・健診を受診していただいた方を対象に、保健師・看護師による生活習慣予防の指導をおこなっています。

当センターでも各種がん検診を行っていますので、ご利用ください。