

ヘルシーナの 健康応援 ナビ

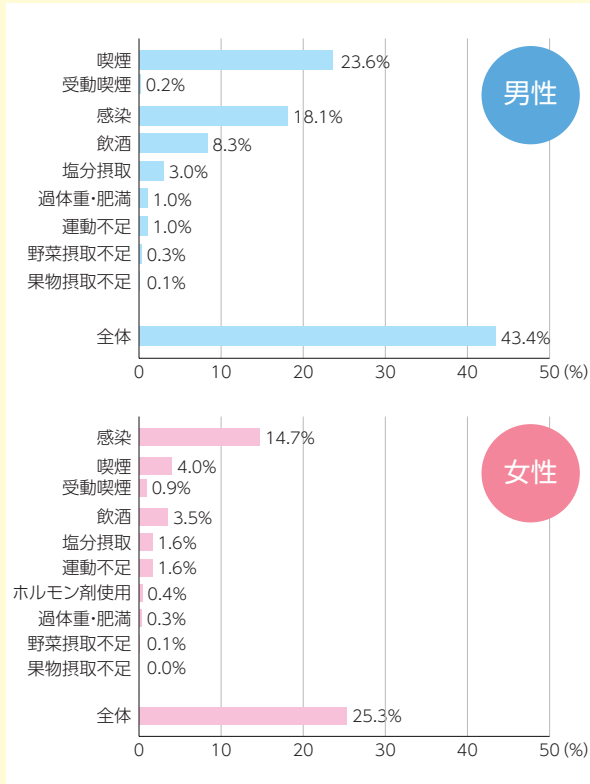
健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386



がんを予防しましょう

日本人の2人に1人以上が、一生のうち何らかのがんにかかると言われており、がんは私たちにとって身近な病気となっています。

日本人におけるがんの要因(表1)



出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

◆日本人のがんの要因

男性のがんの43.4%、女性のがんの25.3%が、生活習慣や感染が原因でがんになったと考えられています。(表1)。逆に言えば、生活習慣の改善をすることが、がん予防につながります。

【禁煙】

たばこは肺がんだけでなく、多くのがんに関連しています。禁煙を心掛けましょう。



【節酒する】

飲酒は肝細胞がん、食道がん、大腸がんなどを発症しやすく、女性の場合、乳がんリスクも高まるとされています。飲酒は、適量までにしましょう。

主なお酒の目安

1日に以下に示した量の、いずれか一つが適量です。

- ・日本酒 1合(180ml)
- ・ビール 中ビン1本(500ml)
- ・焼酎 ぐい呑み2杯弱(80ml)
- ・ウイスキー ダブル1杯(60ml)
- ・ワイン グラス2杯弱(200ml)

※女性や高齢者はこの半分です。



減塩と、野菜を十分に摂ることを心掛けましょう。

野菜は1日350gを目標に

野菜350gは、料理にすると小鉢5皿分になります。



【身体を動かす】

身体を動かすことが多い人ほど、がんの発症リスクが低くなると言われています。

運動の目安

- ◆18歳~64歳
 - ・歩行かそれ以上の身体活動: 1日60分
 - ・汗をかく程度の運動: 1週間に60分
- ◆65歳以上
 - ・毎日40分程度の身体活動(運動強度は問わない)



【適正体重を維持する】

太り過ぎでも痩せ過ぎでも、発がんのリスクは高くなります。また、がんによる死亡リスクも高くなります。

【がん関連の感染症の検査を受ける】

日本人のがんの要因で多いのが「感染」です(表1)。感染すると必ずがんになるわけではありませんが、胃がんや子宮がんなどのリスク検査を受けておくと安心です。

◆がん検診を受けましょう

がんは症状が出にくいことも多いため、気になる症状が無くても、検診を受けることが大切です。対象の方には、5月下旬に受診券をお送りしますのでご確認ください。