

がんのリスクを減らすために

がんは様々な要因によって発症すると考えられていますが、その中には予防できるものも多く含まれています。

日本人では、男性のがんの53.3%、女性のがんの27.8%が、生活習慣や感染によるものと考えられています。

がんを予防する生活習慣を知り、できることから始めてみましょう！



～がんのリスクを減らすための生活習慣～

①禁煙する～たばこは吸わない・他人のたばこの煙を避ける～

- ・たばこは、肺がんをはじめ食道がん、膵臓がん、胃がん、大腸がん、膀胱がん、乳がんなど多くのがんに関連することが明らかにされています。
- ・受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクは高くなります。



禁煙外来などで専門医に相談を！



②節酒する～お酒を飲み過ぎない～

- ・多量の飲酒でがんのリスクが高くなります。特に食道がん、大腸がんと強い関連があります。

1日の飲酒量の目安は…

日本酒 1合
(180ml)



ビール 500ml



焼酎25度 0.6合
(110ml)



ワイン 1/4本
(180ml)



ウイスキー ダブル1杯
(60ml)



- ◆女性は上記の1/2～2/3程度が目安です。
- ◆週に2日は休肝日を設けましょう！
- ◆お酒に弱い体質の方やお酒を飲むと顔が赤くなる方は、無理に飲まないようにしましょう！

③食生活を見直す

★減塩する

塩分の摂りすぎは胃がんのリスクが高くなります



★野菜と果物をとる

食道がん・胃がん・肺がんのリスクが低くなります



★熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

熱いまま食べると食道がんのリスクが高まります



④身体を動かす

仕事や運動などで、身体活動量が多い人ほど、がん全体の予防に繋がります。

+10分(プラス・テン)の工夫

- ◆階段を使う
- ◆歩いて買い物に行く
- ◆遠くのトイレを使う
- ◆自転車や徒歩通勤にする
- ◆散歩や家庭菜園、体操などの趣味を持つ
- ◆テレビを見ながら筋トレやストレッチ

今より10分多く
からだを動かすことから
始めてみましょう！



⑤適正体重を維持する

適正体重を維持することは、がんの予防だけでなく、高血圧・糖尿病・脳血管疾患など生活習慣病の予防にも繋がります。

$$\text{BMI(肥満指数)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

【BMIの目安】

- BMI 18.5未満 ⇒ 痩せすぎも要注意！
- BMI 18.5～25未満 ⇒ 維持しましょう！
- BMI 25以上 ⇒ 適正体重を目指しましょう！



⑥「感染」も、がんの主要な原因です

以下のようなウイルス・細菌感染は、がんの発生と関係があるとされています。

ウイルス・細菌	がんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝臓がん
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



※いずれの場合も、感染したら必ずがんになるわけではありません。
それぞれの感染の状況に応じた対応をとることで、
がんを防ぐことに繋がります。

**定期的に人間ドックやがん検診を受診し、がんの早期発見・
早期治療に繋がらしましょう！**