

ゆざわ uizawa がん予防ナビ

がんに負けない湯沢市へ！

第3回

「昨日よりちょっと良い生活習慣」で、 がんリスクを減らそう！

～科学的根拠に基づくがん予防法より～

がんの発生には、遺伝的な体質や環境など個人では変えられない要因のほかに、生活習慣が関わるものがあることがわかっています。生活習慣をよくしても完全にがんを防ぐことはできませんが、がんのリスクは減らすことができます。

日本人を対象とした研究結果から、「たばこ」「お酒」「食生活」「身体活動」「体重」の5つの生活習慣に「感染」を加えた6つが日本人のがん発生に影響することがわかっていますので、その内容をお伝えします。

問 健康対策課健康企画班（☎73-2124）

科学的根拠に基づくがん予防法 5 + 1

1 たばこ ストレス解消のたばこが、 体への最強のストレス

たばこは吸わない、他人のたばこの煙を避ける。
「加熱式たばこ」や「電子たばこ」も煙は少ないですが、発がん物質が含まれます。

2 お酒 “とりあえずビール”を “とりあえず炭酸水”に！

飲酒量が少ないほどがんになるリスクは減少しますので、リスクを減らすためにはお酒を飲まないことがベストです。

3 食生活 今日の一口が 10年後のあなたをつくる

▷減塩する

男性7.5g未満 女性6.5g未満（高塩分食品摂取は胃がんリスク増）

▷野菜と果物を摂る（食道がんリスク減）

・摂取量の目安：野菜350g/日、果物200g/日

▷熱い飲み物や食べ物は冷ましてから（熱い食べ物等摂取は食道がんリスク増）

4 身体活動 体を動かして、細胞の リフレッシュスイッチオン

日本人の成人が平日座っている時間は、世界20か国中最も長い状況です。活動的に過ごし、座っている時間を短くしましょう。仕事や運動などで体を動かすことが多い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなります。



5 体重 増えすぎも減らしすぎも危険

がんによる死亡リスクは、太り過ぎでもやせ過ぎでも高くなります。また、男女ともBMI値が高くなるにつれて大腸がんのリスクが高くなります。

▷体重（BMI）を適切な範囲（男女ともBMI21～25）内にする

・BMIの計算方法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



+1 感染 ウイルスや細菌を防げば、 がん予防になる

がんの発生に、ウイルスや細菌が関係しているがんがあります。感染したら、必ずがんになるわけではないですが、ワクチンや治療法が開発されており、適切な対応でがんを予防できます。



▷肝炎ウイルス

肝臓がんの予防のため、感染の有無を確認し、感染している場合は治療を受ける（市の集団検診や指定医療機関で受診できます）

▷ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）

胃がん予防のため、感染の有無を確認し、感染している場合は除菌を検討する

▷ヒトパピローマウイルス

子宮頸がん予防のため、小学校6年～高校1年相当の女子は、ワクチンの定期接種を受ける

出典：科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究班、国立がん研究センターがん情報サービス編集委員会「がんの冊子」
がんを知るシリーズ 科学的根拠に基づくがん予防法 301]