

がんの予防法

(資料：国立研究開発法人 国立がん研究センター)

科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」の2017年2月(第4版)の内容をまとめたものです。今後、新しい研究の成果が積み重なることにより、内容が修正されたり、項目が追加あるいは削除されたりする可能性があります。



https://epi.ncc.go.jp/can_prev/

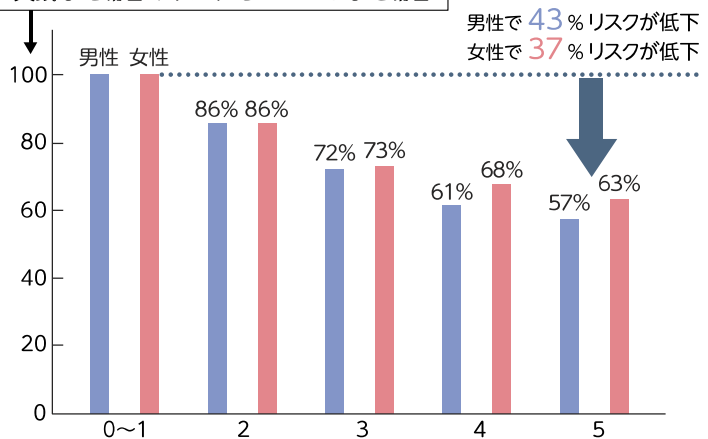
5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります

5つの健康習慣



※国立がん研究センター社会と健康研究センター 予防研究グループ
科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

5つの健康習慣のうち0または1つのみ実践した場合のリスクを100とした場合



5つのうち実践した健康習慣の数

Sasazuki, S. et al.: Prev. Med., 2012; 54 (2):112-6より作成

(資料：国立がん研究センター がん情報サービス)

がん予防法

喫煙

Smoking

たばこは吸わない 他人のたばこの煙を避ける

- たばこを吸っている方は禁煙をしましょう。
- 吸わない方も他人のたばこの煙を避けましょう。

受動喫煙



肺がん

のリスクは確実に増加



乳がん

のリスクは増加の可能性あり

喫煙



全がん



食道がん



肺がん



胃がん



膀胱がん



子宮頸がん



肝がん



頭頸部がん



膀胱がん

のリスクは確実に増加



大腸がん



乳がん

のリスクは増加の可能性あり

がん予防法

飲酒

Drinking

飲むなら、節度のある飲酒をする

- 飲む場合はアルコール換算で1日あたり約23g程度まで。日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウィスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度です。
- 飲まない方、飲めない方は無理に飲まないようにしましょう。

適量を超えて飲酒すると



全がん



肝がん



大腸がん



食道がん

のリスクは確実に増加

がん予防法

食事

Food

偏らずバランスよくとる

- 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限に
- 野菜や果物不足にならない ● 飲食物を熱い状態でとらない

熱い飲食物

飲み物や食べ物を熱いままとると



食道がん

のリスクはほぼ確実に増加

1日あたりの野菜・果物摂取量目安
400g

野菜・果物

野菜・果物をとると

健康なごやプラン21（第2次）では、野菜を1日350g以上、果物は1日200g程度を食べることを推奨しています。

1日あたりの食塩摂取量目安
男性は8g未満 女性は7g未満

食塩・高塩分食品

高塩分食品で



胃がん

のリスクはほぼ確実に増加



食道がん

のリスクはほぼ確実に減少



胃がん



肺がん

のリスクは減少の可能性あり

加工肉と赤肉

加工肉や赤肉をとりすぎると



大腸がん

のリスクは増加の可能性あり

ハム、ソーセージなどの加工肉および赤肉（牛・豚・羊など。鶏肉は含まない。）の摂取は1週間に500gを超えないように国際的な基準ではすすめています。

がん予防法

身体活動

Physical activity

日常生活を活動的に

- たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。

活発な身体活動により



大腸がん

のリスクはほぼ確実に減少



乳がん

のリスクは減少の可能性あり

がん予防法

体形

BMI

適正な範囲内に

- 中高年期男性の適正なBMI値 (Body Mass Index 肥満度) は21~27、中高年期女性では21~25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。※BMI値=体重 (kg) / 身長 (m)²

痩せすぎ・肥満により



乳がん(閉経後) のリスクは確実に増加



大腸がん



肝がん

のリスクはほぼ確実に増加



全がん



子宮内臓がん



乳がん(閉経前)

のリスクは増加の可能性あり

男性BMI 18.5未満
女性BMI 30以上

BMI 30以上

がん予防法

感染

Infection

- 肝炎ウイルス検査を(P17)受けましょう!
- 子宮頸がん検診を(P8)受けましょう!
- 機会があればピロリ菌の検査を受けましょう!

肝炎ウイルスと肝がん

C型・B型肝炎ウイルスで



肝がん

のリスクは確実に増加

ヒトパピローマウイルスと子宮頸がん

ヒトパピローマウイルスで



子宮頸がん

のリスクは確実に増加

ヘリコバクター・ピロリと胃がん

ヘリコバクター・ピロリ菌で



胃がん

のリスクは確実に増加

がんを防ぐための新12か条

(資料：公益財団法人 がん研究振興財団)

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1条 たばこは吸わない | 7条 適度に運動 |
| 2条 他人のたばこの煙を避ける | 8条 適切な体重維持 |
| 3条 お酒はほどほどに | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 10条 定期的ながん検診を |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は不足にならないように | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから |