

4

がんの予防法

がんはだれもがなりうる病気です。しかし、生活習慣を改善することによって将来がんになる可能性を低くすることができます。次の国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」は、日本人を対象とした調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。

自分で覚えたり、家族と話し合ったりして、正しい生活習慣を心がけましょう！

□の欄に自分にとって大事だと思うものは○、家族に伝えたいものには◎をつけましょう。

たばこは吸わない



たばこは肺をはじめ食道、すい臓、胃、大腸、膀胱、乳房など多くのがんぼうこうと関連しています。大人になってもたばこを吸わないようにしましょう。

他人のたばこの煙をさける



受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクは高くなります。たばこは吸う本人だけではなく、周囲の人の健康も損ねます。

お酒を飲みすぎない



お酒を飲むようになって、飲みすぎないようにしましょう。飲む場合は1日アルコール量に換算して約23g程度まで。(日本酒:1合、ビール大瓶1本、ワインボトル3分の1程度)

適度な運動

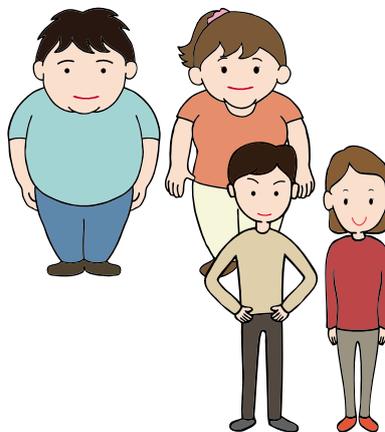


子どもの頃から運動の習慣を身につけて、大人になっても運動を続けることが大切です。

大人の場合

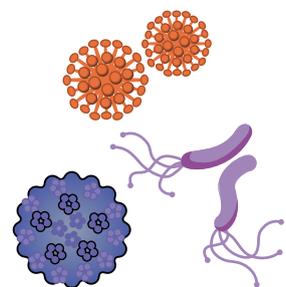
毎日合計60分歩く
週に1回汗をかく運動を30分程度行う
(ランニング 水泳など)

適切な体重維持



大人になってからの太りすぎもやせすぎもよくありません。そうならないよう、ちょうどよい体重を保ちましょう。

ウイルスや細菌の感染予防と治療



ウイルスや細菌の感染予防や早期治療で防ぐことのできるがんもあります。一度は肝炎ウイルス、ピロリ菌、ヒトパピローマウイルス(HPV)などの検査を受けましょう。

正しい生活習慣を身につけることが
がんだけでなく、いろいろな病気から
身を守る第一歩だよ！

□ バランスの良い食事



熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてからとり、野菜、果物、牛肉やぶた肉、とり肉、魚など、色々な種類の食べ物をバランスよく食べるようにしましょう。また、ハムやソーセージなどの加工肉を食べすぎないようにしましょう。

□ 塩辛い食品は控えめに



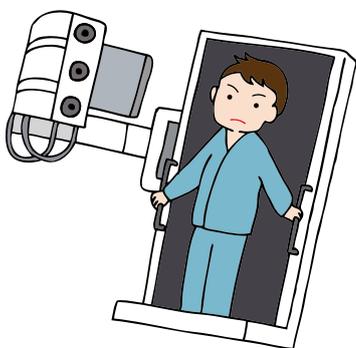
カップラーメンなどの食塩を多く含む食べ物をとる人は男女ともに胃がんのリスクが高くなります。1日あたりの食塩摂取量を男性は7.5g未満、女性は6.5g未満を目安にしましょう。

□ 野菜や果物は不足にならないように



1日あたり野菜を350gとることを目標とし、果物もあわせた目安としては、野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分で合わせて400g程度食べましょう。

□ 定期的ながん^{けんしん}検診を



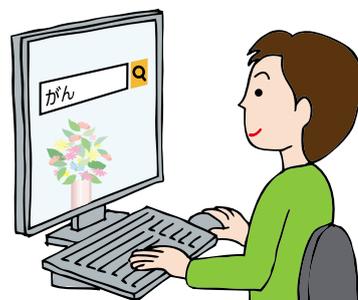
初期には自覚症状が出ないがんも多く、自分でみつけることは困難です。定期的に検診を受け、早期発見・治療によって、多くのがんが治るようになってきています。

□ 身体の異変に気が ついたらすぐ受診を



やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血がある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気づいたら、かかりつけ医や大きな病院を受診しましょう。

□ 正しい情報を見分け がんを知ろう



科学的根拠に基づくがん情報を得て、自分に合ったがんの予防法を知るようにしましょう。