



あかね

Vol.15

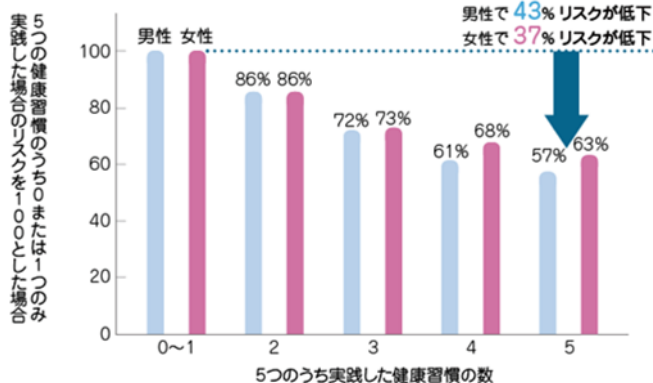
令和1年7月発行
独立行政法人国立病院機構
東近江総合医療センター
広報委員会

7月から当院は敷地内全面禁煙になりました。

5つの健康習慣で「がん」を予防しましょう 外科 太田 裕之

今や「がん」は日本人の2人に1人が生涯に一度はかかるとされており、まさに「国民病」と言えます。国立がん研究センターの研究グループは、日本人のためのがんの予防法として、5つの健康習慣を取り上げ、ガイドラインを定めました。以下の5つの健康習慣をすべて実践している人は、実践しない人または1つだけ実践する人に比べて、男性で43%、女性で37%、がんの発症リスクが低下すると推計されました。みなさんはいくつ当てはまるでしょうか？

- ①喫煙は、肺癌や肝臓癌、胃癌、食道癌など多くの癌との関連が確実とされています。喫煙者は非喫煙者と比べてがんの発症リスクが約1.5倍高いとされます。
- ②飲酒は、肝臓癌、大腸癌、食道癌と強い関連があります。適量は、日本酒で1合、ビール大瓶で1本までにとどめましょう。
- ③食生活では、塩分を抑え、野菜や果物を積極的にとり、熱い食べ物は少し冷ましてからとるようにすることで、胃癌や食道癌のリスクが低くなります。
- ④運動については、普段から仕事や運動習慣などで身体の活動量が多い人は、がんだけでなく、心疾患のリスクも低くなることが分かっています。
- ⑤体重については、太りすぎでも痩せすぎでも死亡のリスクが高くなることが知られています。男性は肥満度指数 Body mass index 値 21~27、女性は 21~25 の範囲になるように体重を管理しましょう。



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



国立がん研究センター がん情報サービスホームページより引用

消化器や乳腺の「がん」について心配なことがありましたら、ぜひ私たちにご相談下さい！

