

保健師からの Netoちび〜

No.20



がんの予防について 生活習慣を見直そう

喫煙、飲酒、偏食、運動不足など、がんになりやすい生活習慣があることがわかってきました。今回は科学的根拠に基づいたがんの予防についてお伝えします。

生活習慣の見直し がん予防の鍵

「これさえ食べていればがんにならない」というような、がんに絶対的な予防法は残念ながらありません。誰にでも、がんになるリスクはあります。

しかし、これまでの研究によって、多くのがんの発生には生活習慣が深く関わっており、がんになりやすい生活習慣を変えれば、がんになる確率を下げられることがわかってきました。

日本においても、日本人にとって有効ながん予防法の研究が進められてきました。

保健師からの

★喫煙

たばこの煙に含まれる60種類以上の発がん物質が血流を介して全身に運ばれるため、喫煙は多くのがんのリスクを高めます。

日本における研究・報告では、喫煙は、がん全体のリスクを上げるほか、肺がん、胃がん、食道がん、すい臓がん、子宮頸がんでは『確実に』、肝臓がんでは『ほぼ確実に』リスクを上げる、大腸がん、乳がんでもリスクを上げる『可能性がある』と評価されており、多くのがんとの関連が示されました。国際的な調査では、他に口腔、咽頭、尿路等のがんや、骨髄性白血病のリスクも『確実に』上げるとされています。禁煙は、がんのリスクを下げるためには非常に重要です。

★飲酒

過度の飲酒は、多くのがんのリスクを高めます。日本における研

究・報告では、飲酒ががん全体のリスクを上げるほか、肝がん、大腸がん、食道がんのリスクを『確実に』上げると評価されています。

★運動

日本の研究・報告では、運動が大腸がんのリスクを下げることで『ほぼ確実に』と評価されています。

★食品

日本の研究・報告では、塩・塩蔵品が胃がんのリスクを上げることは『ほぼ確実に』と評価されています。

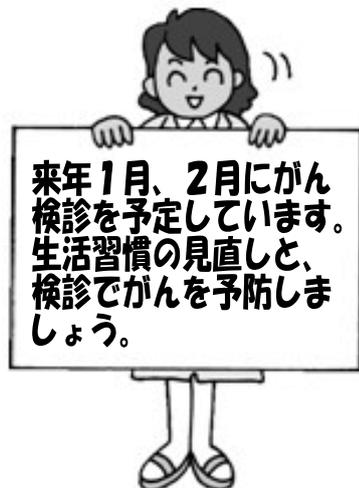
野菜・果物は、食道がんのリスクを下げるのは『ほぼ確実に』で、胃、肺がんのリスクを下げる『可能性がある』と評価されています。摂取量としては、野菜・果物を合わせて1日400gを目安に、野菜は毎食、果物は1日1回とりましょう。ハム、ソーセージ、ベーコンなどの加工肉は、大腸がんのリスクを上げる『可能性がある』と評価されています。

緑茶は、女性の胃がんのリスクを下げることで『ほぼ確実に』、コーヒーは肝がんのリスクを下げるこ

とが『ほぼ確実に』、大腸がんのリスクを下げる『可能性がある』と評価されています。ただ、コーヒーは、膀胱がんのリスクを上げる『可能性がある』との評価もあるので、飲み過ぎない方がよいでしょう。

今回紹介した生活習慣の改善は、がんのリスクを下げるだけでなく、糖尿病、高血圧、心臓病、脳卒中など、他の生活習慣病の予防にも有効です。

生活習慣を今一度、点検してみませんか？



ふれあい健康センター 保健師