



今年度前期の集団健（検）診が終了しました。新型コロナウイルス感染症の影響から、全国的にも健（検）診の受診控えがみられ、がんの発見数が減少しているとのこと。今回はがん予防についてお話しします。がん罹患についての日本人を対象とした研究の結果から、①禁煙、②節酒、③食生活、④身体活動、⑤適正体重の維持、⑥感染（ピロリ菌、ヒトパピローマウイルス、肝炎ウイルスなど）の6つの要因ががん予防にとって重要であることがわかっています。⑥の「感染」以外は日常生活を見直すことでがんになるリスクを下げるができます。

5つの健康習慣を実施することでがんになるリスクが低くなります

①禁煙

喫煙は、肺がん、食道がん、膵臓がん、胃がん、大腸がん、膀胱がん、乳がんなど多くのがんに関連することがわかっています。受動喫煙でも、肺がんや乳がんのリスクが高くなります。禁煙は、がん予防の大きく、確実な一歩です！

がんのリスクは非喫煙者の1.5倍！

②節酒

飲酒は、食道がん、大腸がんと強い関連があります。男女ともに乳がんのリスクも高まるようです。アルコール量に比例して、がん罹患リスクも高まります。飲酒する場合は、適量を厳守しましょう。



③食生活を見直す

- ・塩分の摂りすぎは、胃がんのリスクが高くなります。
- ・野菜・果物の摂取が少ないと食道がん、胃がん、肺がんのリスクが高くなります。ただし、たくさん摂取するとリスクが低下するかどうかは明らかではありません。
- ・熱い食べ物や飲み物を摂ると、食道がん、食道炎のリスクが高くなります。少し冷まして口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。



④体を動かす

仕事や運動などで身体活動が多い人ほど、がん全体の発症リスクが低くなります。

【運動の推奨時間】

- ・18歳～64歳：「歩行またはそれと同等以上の強度の運動を毎日60分」 + 「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度」
- ・65歳以上：「強度を問わず、身体活動を毎日40分」
- ・すべての世代：「現在の身体活動量を少しでも増やすこと」「運動習慣を持つようにすること」



⑤適正体重を維持しましょう

男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなります。下のBMI計算式で男性は21～27、女性は21～25の範囲になるようコントロールしましょう。

【BMI値計算方法】 体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)] = BMI値



日常生活を見直し、適正量を守ってがん予防に取り組みましょう！年に1回のがん検診の受診もお忘れなく。今年度後期の集団健（検）診のご案内は20～21ページでご案内しています。