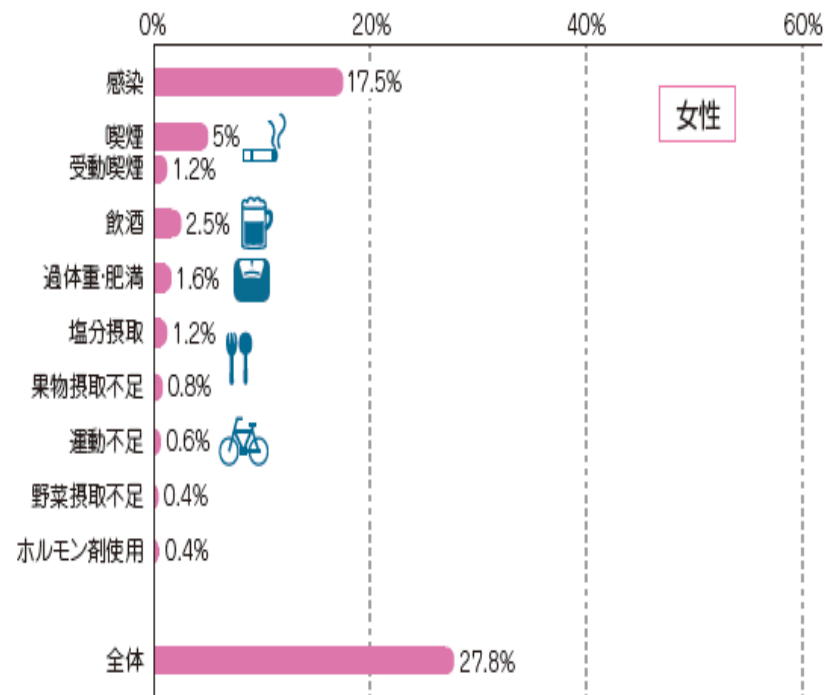
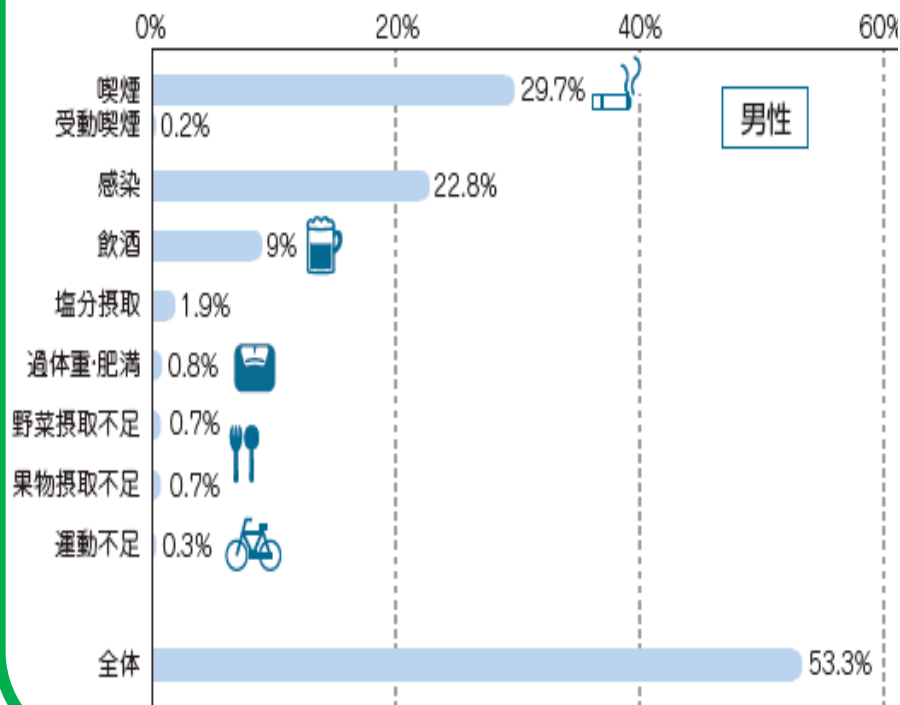


5つの健康習慣でがん予防 ～日本人のためのがん予防法～

現在、日本人の**二人に一人**が、一生のうちに一度はがんになるというデータがあります。がんは日本人にとって身近な病気です。

・日本におけるがんの要因



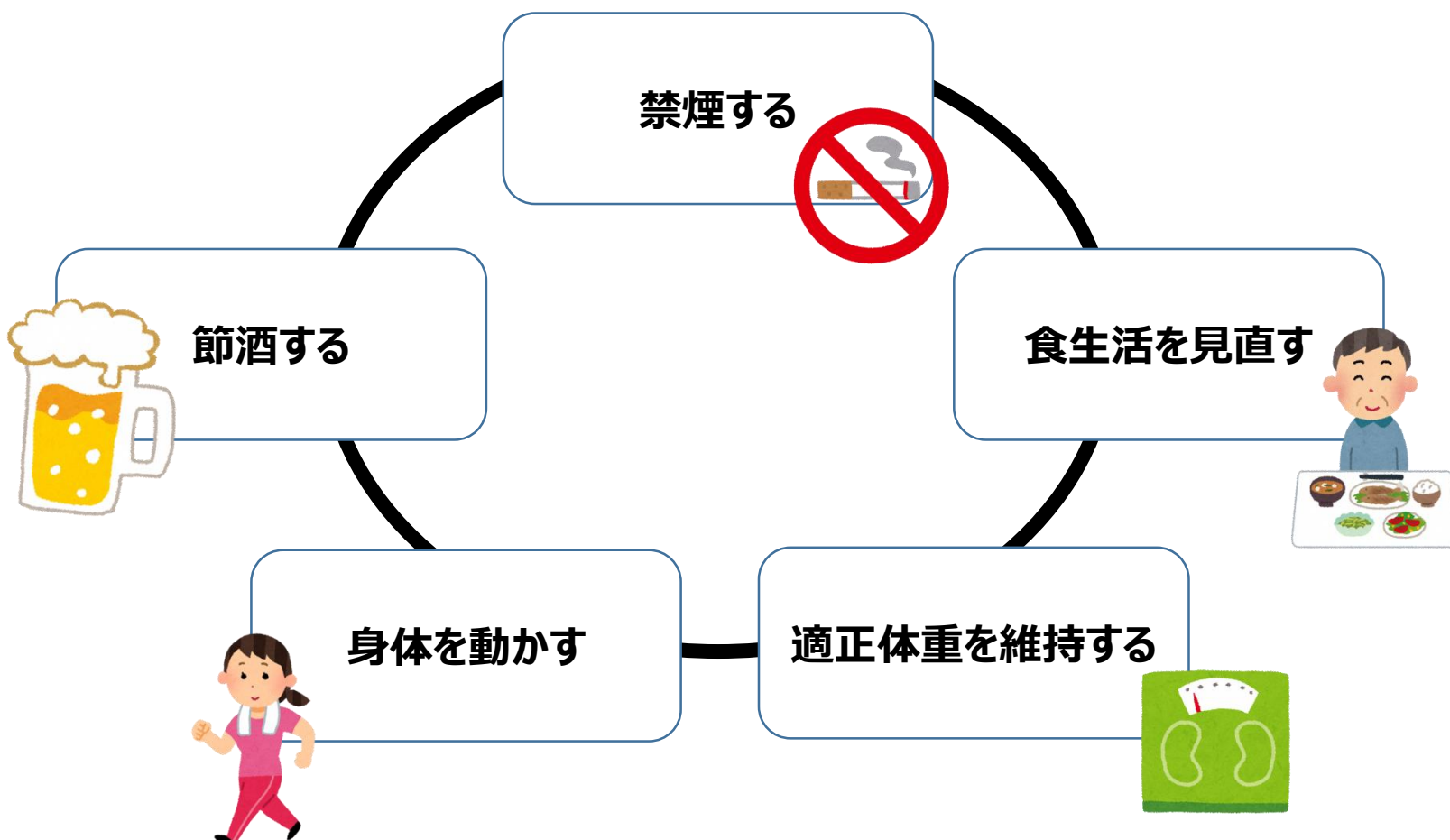
※棒グラフ中の「全体」は他の項目の合計の数値ではなく2つ以上の生活習慣が複合して原因となるがんも含めた数値です

生活習慣や感染が原因でがんとなったと考えられます。

「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の

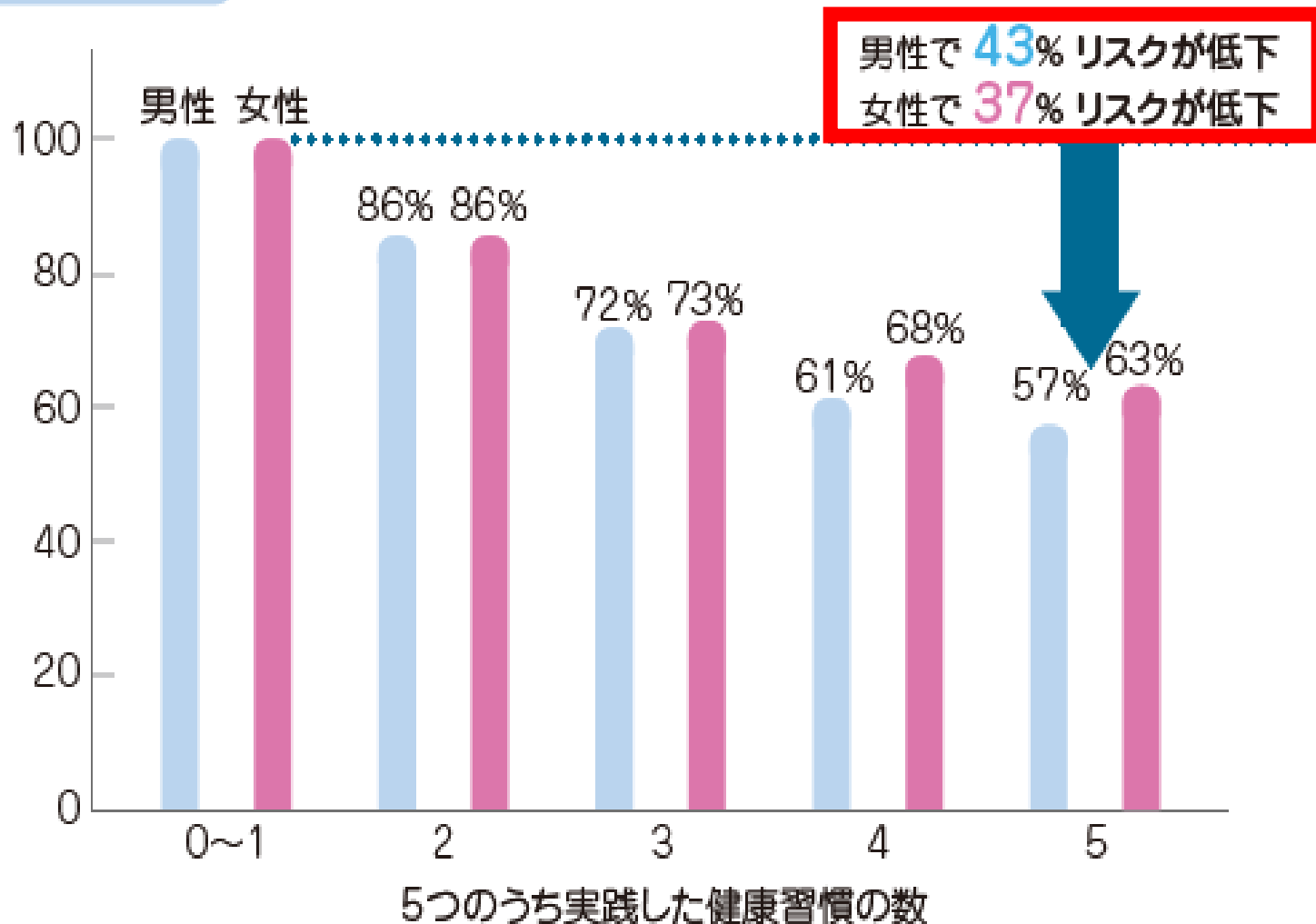
6つの要因が日本人のがん予防に重要です。
このうち「感染」以外は日頃の生活習慣に関わるものです。

5つの健康習慣を実践することでがんになる危険性を減らすことができます。



5つの健康習慣 でがんになるリスクが低くなります

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



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

禁煙する

たばこを吸っている人は禁煙する。
吸わない人は他人のたばこをできるだけ避ける。

能動喫煙で危険性が上がるがん

食道がん、肺がん、胃がん、膵がん、子宮頸がん
がん全体の危険性が上がることは**ほぼ確実！**



受動喫煙で危険性が上がるがん

肺がん、乳がん


禁煙ががん予防の、大きく、確実な一歩
禁煙はひとりでやろうとせず専門医に相談しましょう！


節酒する

節度ある飲酒を心掛ける！

飲酒により**危険性が上がるがん**

肝がん、大腸がん、食道がん

1日あたりのアルコール摂取量（純エタノール量）が （1合）未満の人に比べ

（2合）以上の場合で**40% !!**

（3合）以上で**60% !!** がんになる危険性が高くなります。

節酒を心掛ける（1日あたり純エタノール量換算で23g程度）

- ・日本酒1合
- ・ビール大瓶1本
- ・焼酎2/3合
- ・ウイスキー、ブランデー ダブル1杯
- ・ワイン ボトル1/3本

食生活

偏らずバランスよくとる



塩分の取り過ぎにより**危険性が上がる**がん

胃がん

野菜・果物をとることで**危険性が下がる**がん

食道がん

熱い飲食物を摂取することで**危険性が上がる**がん

食道がん

食塩摂取量の目安

男性7.0g未満 女性6.0g未満

野菜や果物不足にならないようにする。野菜は350g！

熱い食べ物や飲み物は**少し冷ましてから**食べましょう！

身体を動かす

日常生活を活動的に



運動することで危険性が下がるがん

大腸がん

身体活動が高い人ほど、がん全体の危険性が下がるという報告もあります。また心疾患の危険性も低くなることがわかっています。

すべての世代共通で

“現在の身体活動量を少しでも増やす”

“運動習慣をもつこと”が重要です

実際どれくらい身体を動かせばよいのか？

18歳～64歳 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上
+ 息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分以上行うこと

65歳以上 強度を問わず、身体活動を毎日40分以上行うこと

適正体重を 維持する

太り過ぎず、やせ過ぎず



男性 やせていると**がんの危険性が高くなる**

女性 肥満により**乳がんの危険性が高くなる**

中高年期において

男性はBMIは21~27 女性はBMIは21~25

の範囲になるように体重を管理するのがよいでしょう

自分のBMIは適正範囲内に入っていますか？

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{Kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI値} \\ \hline \end{array}$$

例) 170cm 65kg $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.5$