

⑧ がんを防ぐ

がんは、予防することができる病気です。

これまでの研究から、がんの原因の多くはたばこや食事、飲酒など日常生活習慣にかかわるものだとわかっています。

目標

●がんのリスクをできるだけ低く抑え、早期に発見する

これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありません。

がん予防の情報は、日々さまざまな場所から発信されていますので、情報の質をよく見極める必要があります。

目標達成のための Action

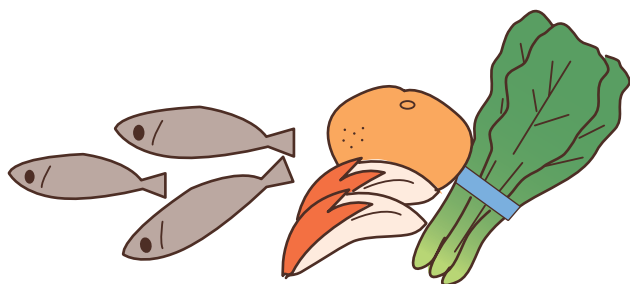
●危険因子を取り除いた生活習慣をめざす

たばこ(肺がん、食道がん)、運動不足(結腸がん)、肥満(乳がん、子宮体がんなど)、食塩の取りすぎ(胃がん)など、がんを引き起こす危険因子を除いた生活習慣に改善しましょう。



●がんのリスクを下げる可能性のあるものを積極的に取り入れる

リスクを下げる可能性のあるものとして、食物繊維、大豆、魚、n-3系脂肪酸、葉酸などが挙げられています。緑黄色野菜や果物等を上手に取り入れて、偏りなくバランスの良い食事をとりましょう。



●がん検診を定期的に受ける

がん検診の受診率はあまり高くなく、文京区では大腸がん検診以外は、全体の約1割の人しか受けていないのが現状です。もし、がんが発症した場合でも、早期発見して治療を開始できるよう、定期的にごがん検診を受けましょう。



乳がん検診 6.0% (区) ➡ 14.0%
子宮がん検診 10.5% (区) ➡ 16.0%

胃がん検診 12.8% (区) ➡ 18.0%
大腸がん検診 41.0% (区) ➡ 50.0%

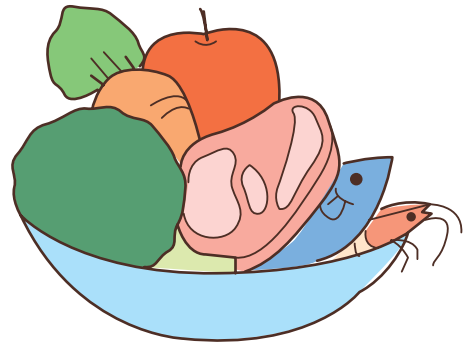
実践のためのアドバイス

日本人に推奨できるがん予防法

(厚生労働科学第3次対がん10ヵ年総合戦略研究事業「生活習慣改善によるがん予防法の開発と評価」研究班作成)

- たばこは吸わない。他人のたばこの煙を可能な限り避ける。
- 適度な飲酒。具体的には、1日あたりエタノール量に換算して約23g以内。飲まない人・飲めない人は無理に飲まない。
- 食事は偏らずバランスよく。

- 塩蔵食品・食塩の摂取は最小限。具体的には、食塩として1日10g未満、特に、塩分濃度が10%程度の高塩分食品は、週に1回以内。
- 野菜・果物不足にならない。例えば、野菜は毎食、果物は毎日食べて、少なくとも1日400gとる。
- 熱い飲食物、保存・加工肉の摂取は控えめに。



- 定期的な運動の継続。例えば、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動、週に1回程度は汗をかくような運動



- 成人期での体重を維持（太り過ぎない、やせ過ぎない）。具体的には、中年期男性の※BMIで27を越さない、21を下まわらない。中年期女性では、25を越さない、19を下まわらない。

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は、その治療の措置をとる。がんを引き起こすウイルスへの感染を予防する。