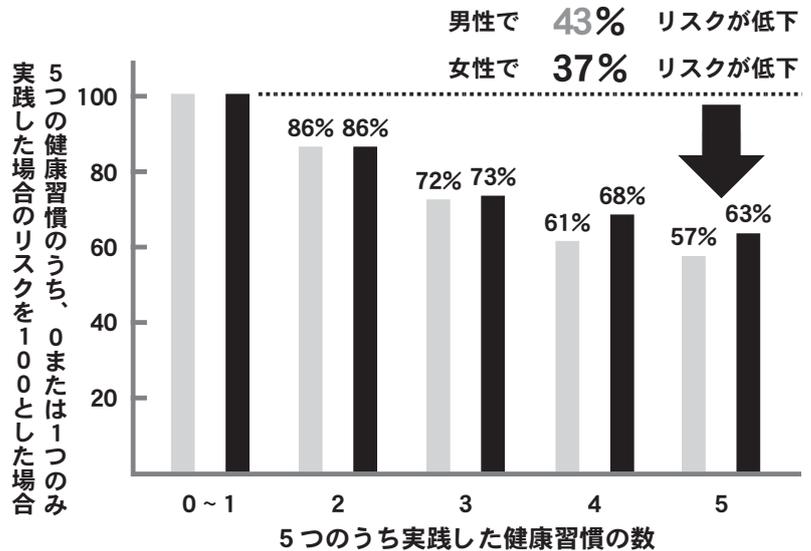


# 「がんを予防しましょう！」 文= 竹内 志保 (保健師)

がんは、日本人の二人に一人が一度はかかる身近な時代になり、その予防法に関心が高まってきています。がんの予防法は諸説ありますが、国立がん研究センターでは、科学的根拠に基づいた正しい予防法、五つの健康習慣『日本人のためのがん予防法』を発表しており、これを実践することでがんになる確率が半減すると言われています。今回はその予防法を紹介します。

5つの健康習慣を実践することで  
がんになるリスクが低くなります



**【禁煙】** たばこは、肺がん、食道がん、すい臓がん、胃がん、大腸がん、膀胱がん、乳がんなど多くのがんに関係しています。受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクは高くなります。禁煙はがん予防の大きく確実な第一歩なのです。

**【節酒】** 多量の飲酒で食道がん、大腸がんになる確率が上がります。お酒を飲む場合は適量を守ることをお勧めします。適量とは1日当たり日本酒で1合、ビールで633ml、ワインボトル1/3程度、焼酎原液で1合の2/3です。

**【食生活を見直す】** 塩分をおさえ、野菜と果物を食べ、熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてからとるという3つのポイントを守ることによって胃がんや食道がんのリスクが下がることが期待されます。野菜は1日350g程度とれると良いですね。

**【身体を動かす】** 国立がん研究センターで15年間追跡調査した研究結果から、男女とも身体活動が高い人ほどがんのリスクが低下していることがわかりました。歩行またはそれと同等の活動を1日60分、また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程行いましょう。

**【適正体重を維持する】** 中高年の日本人を対象とした研究報告では、肥満度の指標であるBMI (※) の値が高すぎても低すぎても、がんを含むすべての死亡リスクが高くなっています。

※BMI = 体重kg / (身長m)<sup>2</sup> BMIが22となる体重が理想とされています。

がんの予防を心がけると同時に、がん検診を受け早期発見・早期治療することも大切です。羽幌町では40歳以上の住民に対し、総合健診実施時に胃がん、肺がん、大腸がん検診を行っています。また、無料対象年齢 (4月1日時点で満40/45/50/55/60/65歳の節目の年齢) に該当している住民に対しては、町内医療機関での個別検診 (胃がん、肺がん、大腸がん) も行っています。申し込みは各医療機関へ直接ご連絡下さい。詳細については羽幌町ホームページをご覧ください。