

がんを防ぐための新12か条

生活習慣やがんの原因となるウイルスや細菌の感染はがんの発症と大きく関係しています。がん予防では、がんのリスクを低く抑えることが目標となります。

①たばこは吸わない ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける

たばこは肺がんだけでなく、胃・膵臓・子宮頸がんなど多くのがんのリスクを上げます。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

③お酒はほどほどに

1日あたりの適量は、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ワインならボトル1/3程度まで。飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

④バランスのとれた食生活を ⑤塩辛い食品は控えめに

⑥野菜や果物は不足にならないように

がん・高血圧などの予防のため、食塩は1日あたり男性 7.5g、女性 6.5g未満を目標にしましょう。また、野菜不足に注意し、偏りなくバランスのよい食事を心がけましょう。

⑦適度に運動

がん・心臓病・糖尿病などの予防のため、運動を習慣づけましょう。

⑧適切な体重維持

BMI=体重(kg)÷身長(m)²が、中高年期男性は21~27、中高年期女性は21~25が理想的です。痩せすぎにも注意が必要です。

⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療

胃がん・子宮頸がん・肝炎は、感染との関係が深いことが分かっています。特に肝炎ウイルス検査は、一度は受けましょう。

⑩定期的ながん検診を ⑪身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

がん検診は、症状のないかたを対象とし、主に早期がんを発見するのに有効です。胃・肺・大腸がん検診は毎年(胃内視鏡検査の場合は隔年)、子宮頸・乳がん検診は隔年で受診しましょう。また、「かかりつけ医」を持ち、自覚症状があればすぐに受診しましょう。

⑫正しいがん情報でがんを知ることから

科学的根拠に基づく正しい情報を得て、がんの予防・早期発見に努めましょう。

