

がんはなる前からなおす!

がんは習慣でなおす!

- たばこのこと
- 1条 たばこは吸わない!
 - 2条 他人のたばこの煙を避ける!

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部位のがんのリスクを上げます。また、吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらしますので、配慮が必要です。

たばこ・煙をもう一度真剣に見直してがん予防!

- お酒のこと
- 3条 お酒は、ほどほどに!

飲酒は食道、肝臓、大腸がんをはじめとしたがんのリスクを上げることが知られています。飲むなら、節度のある飲酒が大切です。多く飲んだ日があれば飲まない日を作って調整しましょう。

お酒とがんの関係性も知る!もちろん過度な摂取は要注意!

- 食事のこと
- 4条 バランスのとれた食生活を!
 - 5条 塩辛い食品は控えめに!
 - 6条 野菜や果物は不足にならないように!

食事にはとりすぎると「がんのリスク」を上げる可能性がある食品中の成分や、調理・保存の過程で生成される化学物質などがあります。リスクを分散させるためには、偏りなくバランスのよい食事が大切です。とくに、野菜・果物は食道がんや胃がんなど一部のがんでの予防効果がみられ、不足しないようにとることが大切です。

また、濃い味付けなどで生じる塩分の過剰摂取は、日本人に多い胃がんのリスクを上げてしまうと言われています。

さらに、飲食物を熱い状態ですることが食道の炎症やがんを引き起こす可能性があります。また、赤肉(牛・豚・羊の肉など)や保存・加工肉の摂取は大腸がんのリスクを上げる可能性があるため、週に500gを超えないようにしましょう。

食事はとりすぎ、とり方ががんを育てることを知ろう!

「なる前からなおす」ってなんだろう?と思うかもしれませんが、がんは致死率も高く、確かに怖い病気です。でも、生活習慣や自己管理、正しい知識を身につけることで「未然に防ぐ」ことができる病気なのです。

がんを防ぐための新12か条。
がんにならないための、
なっても困らないための秘訣!



がんはからだでなおす!

- 運動のこと
- 7条 適度に運動!
- 体形のこと
- 8条 適切な体重維持!

身体活動が高いと、がんのみならず心疾患や糖尿病のリスクも低くなることから、死亡全体のリスクも低くなることが知られています。身体活動量を保つことは、健康で長生きするための鍵になりそうです。なるべく早歩きで、1日60分程度歩くようにしましょう。

健康なからだは頼るのじゃなく、保つ!

やせによる栄養不足は免疫力を弱めて感染症を引き起こしたり、血管を構成する壁が脆くなり、脳出血を起こしやすくなります。また、日本人女性はBMI※が27以上になると子宮がんの罹患リスクが上昇する可能性があります。BMIを中高年期の男性は21~27に、女性は21~25になるよう体重を保ちましょう。

適切な体重を保つことが、健康につながる!

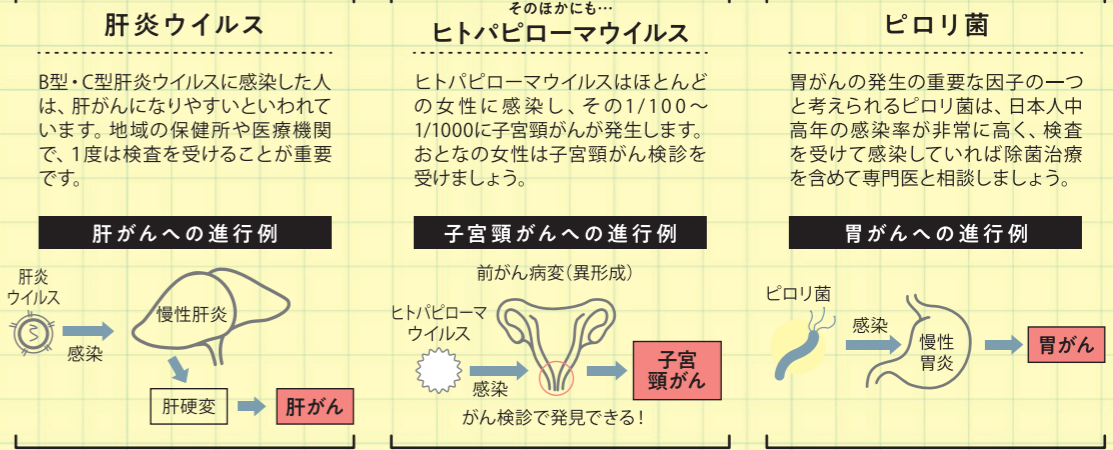
※BMI=体重kg/身長m

がんは気づくでなおす!

- 感染のこと
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療!

実は、がんの要因としては感染によるものが女性では1位、男性ではたばこに次いで2位を占めています。

感染とがんの関係について正しく知り、適切な検査を受けましょう。



- 検診のこと
- 10条 定期的ながん検診を!
- 国ですすめる有効ながん検診(厚生労働省が推奨するもの)

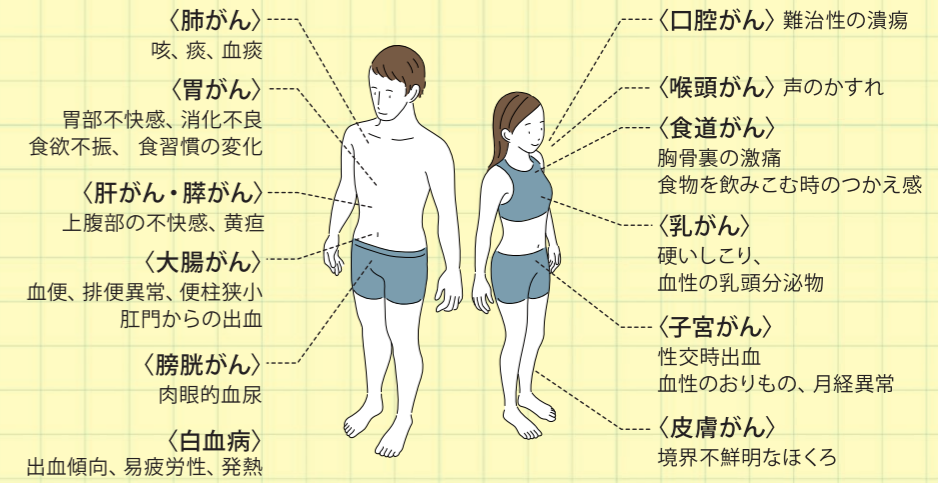
種類	対象年齢・回数	検診方法
肺がん検診	●40歳以上 ●年に1回	胸部エックス線検査 喀痰細胞診(該当の人のみ)
胃がん検診	●原則50歳以上 ●2年に1回 ※当分の間、40歳以上の人を対象に年1回、胃部エックス線検査をしても差し支えない	胃エックス線検査 または胃内視鏡検査
大腸がん検診	●40歳以上 ●年に1回	便潜血検査
乳がん検診	●40歳以上の女性 ●2年に1回	乳房エックス線検査(マンモグラフィ)
子宮頸がん検診	●20歳以上の女性 ●2年に1回	細胞診

とにかく早期発見!が、がん治療の特効薬

- 受診のこと
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を!

やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がないなどの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。

このような自覚症状はありませんか?



自分のからだだからこそ、自分でチェック!!お医者さんでもしっかりチェック!