

日常生活でのがん予防

●たばこは吸わない。他人が吸うたばこの煙も避ける

たばこが肺がんの原因とされている割合は男性で68%、女性で18%と推計されています。また受動喫煙によっても肺がんのリスクは20～30%高くなると推計されています。

●お酒はほどほどに

1日に日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ウイスキーダブル1杯、焼酎や泡盛なら3分の2合程度に。飲みすぎに注意しましょう。飲酒習慣で食道がん、肝臓がん、乳がんリスクが高くなることは确实とされています。

●食事は偏らず、バランス良く

保存・加工肉を多く摂る人には大腸がんのリスクが高いことが認められています。

○食塩の摂取は最小限に

食塩は1日当たり10グラム程度以内に。

塩分が多い食品は控えめに。

○野菜や果物は1日400グラムを摂るよう心掛けましょう

食道がん、胃がん、大腸がん、肺がんなどを抑制する効果があります。

○熱い飲み物はさましてから飲みましょう

食道がんの抑制に効果があります。

●継続して適度な運動をしましょう

- 毎日合計60分程度の歩行を
- 週に1回は汗をかく運動を
定期的な運動は大腸がんの発生を抑えることが認められています。

●太りすぎや、痩せすぎに気をつけよう

肥満は大腸がん、乳がんのリスクを上げます。

- 中年期男性でBMI*で27を超さない。21を下回らない。
- 中年期女性では25を超さない、19を下回らない

* BMI — 肥満度を表す数値。体重 (kg) を身長 (m) の2乗で割ったもの。
標準は22。

●まず肝炎ウイルス感染の有無を知りましょう

大部分の肝がんはウイルス感染が原因です。

(国立がんセンターがん対策情報センターのデータから)

