

「がん」と「生活習慣・食べ物」の科学的根拠

がんの予防法として国立がん研究センターを中心とした研究班により科学的根拠が示された生活習慣要因とがんについて発表されています。

喫煙

- 食道/肺/胃/膵/子宮頸/肝/口腔/咽頭/喉頭/膀胱/急性骨髄性白血病で**確実にがんのリスクを上げる**といわれています。
- 大腸がん、乳がんの**リスクを上げる可能性**があります。

受動喫煙

- 肺がん**で確実にリスクを上げる**といわれています。
- 乳がんの**リスクを上げる可能性**があります。



飲酒



- 肝臓・大腸・食道がん**で確実にリスクを上げる**といわれています。



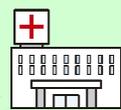
肥満

- 乳がん(閉経後)**で確実にリスクを上げる**といわれています。
- 大腸・肝臓がん**でほぼ確実にリスクを上げる**といわれています。
- 子宮内膜・乳がん(閉経前)**でのリスクを上げる可能性**があります。



感染症

- 肝臓がん(B・C型肝炎ウイルス)胃がん(ヘリコバクターピロリ菌)子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス 16・18型)は**確実にリスクを上げる**といわれています。
- 肺結核は肺がんの**リスクを上げる可能性がある**といわれています。



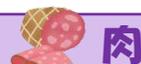
糖尿病

- 肝臓・膵臓がん**でほぼ確実にリスクを上げる**といわれています。
- 大腸・子宮内膜がん**でリスクを上げる可能性**があります。



食塩

- 胃がん**でほぼ確実にリスクを上げる**といわれています。



肉

- 加工肉(ハム・ソーセージ・ベーコン)や赤肉(牛/豚/羊など、鶏は含まない)・大腸がん**でリスクを上げる可能性**があります。



野菜

- 食道がん**でほぼ確実にリスクを下げる**といわれています。
- 胃がん**でリスクを下げる可能性**があります。

食物繊維

- 大腸がん**でリスクを下げる可能性**があります。



果物

- 食道がん**でほぼ確実にリスクを下げる**といわれています。
- 肺・胃がん**でリスクを下げる可能性**があります。



大豆・イソフラボン

- 前立腺・乳がん**でリスクを下げる可能性**があります。



魚

- 子宮頸がん**でリスクを下げる可能性**があります。



コーヒー

- 肝がん**でほぼ確実にリスクを下げる**といわれています。
- 子宮内膜がん**でリスクを下げる可能性**があります。



運動

- 結腸がん**でほぼ確実にリスクを下げる**といわれています。
- 乳がんの**リスクを下げる可能性**があります。



授乳

- 乳がんの**リスクを下げる可能性**があります。



- 良いものは多く取るほど効果が上がるという直線的な関連になるとは限りません。
- がん予防のための一つの目安と考えましょう