

がんを防ぐための新12カ条

がんは生活習慣と深い関連があり、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。

がん研究振興財団の『がんを防ぐための新12カ条』を紹介します。



1. たばこは吸わない 2. 他人のたばこの煙を避ける

たばこに含まれる発がん物質は、煙を吸うことによって、口、喉を通して気管支から肺に入ります。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。**

周囲にも健康被害をもたらしますので、配慮が必要です。

3. お酒はほどほどに

健康的に楽しみましょう

アルコール換算約 23g まで

日本酒：1合

ビール：大瓶1本(500ml)

焼酎・泡盛：2/3合

ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯

ワイン：1/3本

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

食品には摂りすぎるとがんのリスクを上げる可能性がある成分を、含んでいることがあります。

偏りなくバランスの良い食事でリスクを分散させましょう。



5. 塩辛いものは少なめに

食塩は1日あたり 男性で8g、女性で7g未滿

特に高塩分食品（たとえば塩辛・練りウニ、いくら）などは週に1回以内に控えましょう。

塩分の摂取量を抑えることは日本人で最も多い胃がん予防に有効です。また高血圧を予防し、心・脳血管疾患などのリスクの減少にも繋がります。

+「熱いものは冷ましてから」

さらに、熱い状態で飲食物をとると食道の炎症やがんを引き起こす可能性があります。極端に熱いものは冷ますようにしましょう。



6. 野菜や果物は不足にならないように

野菜は1日当たり 350g

果物は 200g

たとえば野菜は小鉢5皿

みかん1個+りんご半分など



7. 適度に運動

1日60分の歩行などの適度な身体活動に加えて、**息がはずみ、汗をかく程度の運動を1週間に60分程度**行いましょう。



8. 適切な体重維持

BMI：体格を表す指数

体重 kg/身長 m²

中高年男性は21~27、

女性は21~25の範囲内に

コントロールしましょう。



9. ウイルスや細菌の感染予防と治療

ウイルスや細菌の感染予防(ワクチン)や早期治療で発生を防ぐことのできるがんもあります。地域の保健所や医療機関で検査を受けましょう。

10. 定期的ながん検診を

1年または2年に1回定期的に検診を受けましょう。

早期発見に有効です。

国ですすめる有効ながん検診

胃(50歳以上)

子宮頸部(20歳以上)

乳房・肺・大腸(40歳以上)

11. 身体の異常に気がついたら、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、などの症状に気がついたらかかりつけ医などを受診しましょう。



12. 正しいがん情報でがんを知ることから

これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありません。

科学的根拠に基づく、がん情報を得ましょう。

12カ条はひとつの目安として考えて、今の生活をチェックし、改善できるように取り組んでいきましょう♪