

ともしに

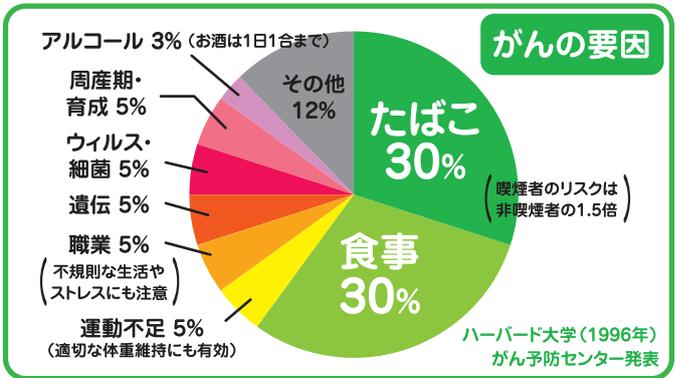
Vol.10
2023.04

がん相談支援センターだより

がん和生活習慣 ～5つの生活習慣と感染予防～

現在、約2人に1人は一生のうちに一度はがんになるというデータがあります。がんの発症要因としては、たばこやお酒、食事など日常の生活習慣に大きく関わり特に食事は全体の約30%の要因を占めています。

がんは日本人にとって身近な病気であり、生活習慣を改善することで、だれでもがん予防に取り組むことができます。



科学的根拠に基づく 日本人のためのがん予防法

国立がん研究センターは科学的根拠に基づいたがん予防法として「日本人のためのがん予防法」に予防すべき6項目を挙げています。健康的な生活が送れるよう、今日から取り入れてみましょう。

① 禁煙

たばこは吸わない

- ☑ たばこは多くのがんに関連し、たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが1.5倍高まることもわかっています。
- ☑ 他人のたばこの煙はできるだけ避ける。



② 節酒

- ☑ 飲むなら節度のある飲酒を。
- ☑ 1日の適量は以下のうち1種類。

■ 飲酒量の目安

日本酒 … 1合
ビール大瓶(633ml) … 1本
焼酎・泡盛 … 原液で1合の2/3
ウイスキー・ブランデー … ダブル1杯
ワイン … グラス2杯程度



アルコール多飲は肝臓がん、大腸がん、乳がん、肺がん、食道がんのリスクが高まります。

③ 食事 偏らずバランスよく摂る

減塩

塩蔵食品、調味料の摂取は最小限に。食塩摂取量が多いと胃がんのリスクが高いことが分かっています。減塩はがん予防のみならず、高血圧、循環器疾患のリスク低下にもつながります。



野菜や果物を摂る

野菜や果物の摂取が少ないとがんのリスクが高いことが示されており、肉類（動物性）の摂取量が多いと、大腸がん、乳がんのリスクが高まります。



熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから

食べ物や飲み物を熱いまま口にすると、口の中や食道の粘膜が傷つき食道がんと食道炎のリスクが高くなるという報告が数多くあります。



④ 身体を動かす

運動量の多い人では、がんだけでなく、心疾患のリスクも低くなります。

■推奨される運動量の目安

歩行または、それと同等以上の強度の身体活動を1日に30分行いましょう。



⑤ 適正体重を維持する

肥満度の指標であるBMI値に気をつけましょう。男性は21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理するのが良いでしょう。

■BMI値の求め方

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI値

ご自身のがんのリスクを知ることができる WEBサイト

▶5つの健康習慣による
がんリスクチェック



<http://epi.ncc.go.jp/riskcheck/5hlhc/>

⑥ 感染予防

肝炎ウイルス、ピロリ菌感染検査を

感染も、がんの主要な原因です。肝炎ウイルス検査は地域の保健所や医療機関で受けることができます。機会があれば、ピロリ菌検査を受けましょう。

管理栄養士にご相談ください がん治療中の食事

がんの治療中は栄養を十分に摂り、体力を維持することが大切になりますが、化学療法や放射線治療による副作用や精神的なストレスなどによって、食事が摂れなくなる場合があります。食事を摂ることに執着せず、身体と心の調子に合わせて無理せず、食べたいもの、食べられるものを摂ることを考えていきましょう。食事や栄養に関するお悩みは、当院の管理栄養士へご相談ください。



大切にします
こころからだ やすらぎを

社会医療法人 岡本病院(財団)

京都岡本記念病院 がん相談支援センター

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山西ノ口100番地

TEL

0774-48-5500(代表)

FAX

0774-46-7835

[受付時間] 月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

★医療関係者・開業医の皆さまは地域医療連携室へお問い合わせください。TEL 0774-46-5981 / FAX 0774-46-7835