

「がん」を知り、「がん」と向き合い、「がん対策」に前向きな会社になるために。

がん対策のススメ2018

[Dr.中川のがん通信 Vol.6]



日本は、2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなる世界トップクラスのがん大国です。

がんの6割が治る今、がんを抱えながら働く人も増えています。

これから一緒に、がんについて学んでいきましょう！

ぜひ、あなたの大事なご家族や、職場のみなさんと読んでみてください。

[生活習慣でがんを防ぐ]

がんと生活習慣

がん対策で重要なのは、検診などの早期発見です。では、そもそもがんにならない、がんを予防するためにはどうすればよいでしょう。

日本人を対象とした研究結果から定められた「科学的根拠に基づいた『日本人のためのがん予防法』」では、日本人の男性のがんの約半数、女性のがんの約3割が生活習慣や感染が原因でがんになったと考えられています。

日本人男性のがん発生の要因をみると、約3割が喫煙、2割強が感染、約1割が飲酒となっています。米国のデータでもほぼ同様で、がんの原因のうち約3分の1が喫煙、さらに3分の1が喫煙以外の食生活や感染などの生活習慣です。

禁酒禁煙で模範的な食生活をしていれば絶対にがんにならないというわけではありませんが、がんになるリスクを大幅に下げ、がんを予防するのは確かです。

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります。

禁煙する

食生活を見直す

適正体重を維持する

身体を動かす

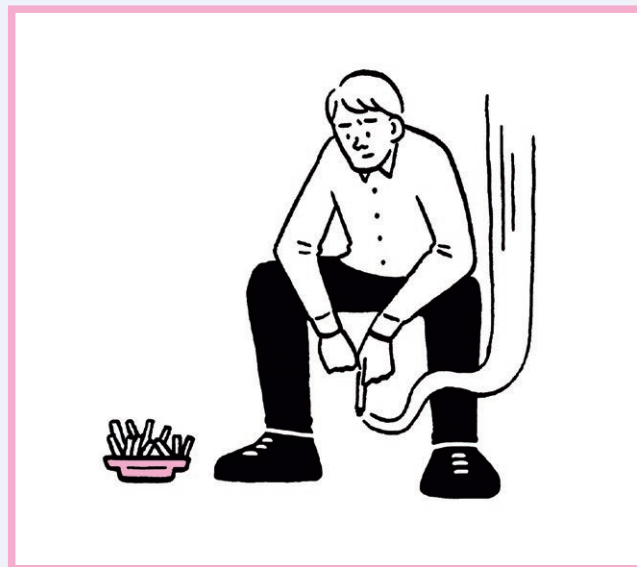
節酒する

タバコはほとんどのがんの要因に

がんの要因として真っ先に思いつのがタバコです。タバコのパッケージには「喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります」と表示されています。ヘビースモーカーのがんは肺がんを連想しますが、実際には喫煙は肺がんに限らずほとんどのがんを増やす要因となっています。

また、受動喫煙のある人はない人に比べて肺がんになるリスクが約2倍になることがわかっています。喫煙者だけでなく周囲の人のがんの原因となっているのです。

この世からタバコがなくなれば、男性のがんの約4割がなくなるといわれていますので、最も効果的ながん対策はタバコ対策といっても過言ではありません。



飲酒で顔が赤くなる人は要注意

適量の飲酒は薬にも勝る「酒は百薬の長」という言葉があります。がん対策の観点では、適量はどのくらいなのでしょう。

飲酒をすると、アルコールを肝臓で処理する過程で発がん性物質(アセトアルデヒド)を生じます。俗にいう「お酒が弱い」人は、この発がん性物質を十分に分解できません。このため、飲めない人やお酒を飲むと顔が赤くなる人、二日酔いがひどい人は、飲みすぎが

がんの危険性を高めることになります。

飲めない人は飲まないこと。飲める人でも1日に日本酒なら1合くらい、ビールなら大瓶1本を適量と覚えておきましょう。2合以上になれば、肝臓がん、大腸がん、食道がん、咽頭がんなどのリスクを高めます。

飲酒とタバコの組み合わせは最悪で、赤くなってお酒を3合以上飲み、同時に喫煙するような人は食道がんのリスクが30倍以上にもなるというデータがあります。

日常生活を活動的に

がん予防のためには、運動習慣も忘れてはなりません。

例えば、散歩やウォーキングなどの身体活動を毎日60分、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度おこなうのが理想的です。もともと運動する習慣がない人や時間的なゆとりがない人は、できるだけ車やバスに乗らない、階段を使うなどを心がけるとよい

ですね。日常生活でこまめに動く工夫の積み重ねが運動習慣となっていきます。

身体活動量が高い人ほど、男性、女性ともに大腸がんのリスクが確実に低下することがわかっています。女性では乳がんのリスクも低下する可能性があります。



適正体重のキープを目標に

健康のためにダイエットをしている人はたくさんいます。でも、がんを含むすべての死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなることがわかっています。

適正体重の指標としてBMI(Body Mass Index)

が用いられます。適正な範囲は、男性でBMIが21~27、女性で21~25です。

BMIの求め方: BMI = 体重kg ÷ (身長m)²

例) 160cm、60kgの場合: BMI = 60 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 23.44

偏食をさけてバランスよい食事を

がんを予防するには、何をどう食べるかも重要です。

例えば、野菜や果物不足はがん全体のリスクをあげ、塩分のとりすぎは胃がんのリスクをあげてしまいます。

肉の消費量が高い国ほど、大腸がんが多いことが指摘されています。日本でも食の欧米化が進み、肉食中心の食生活によって、男性の前立腺がん、女性の乳が

ん、大腸がん、子宮体がんが増加しています。

食べ方にも注意が必要で、食べものや飲みものを冷まらずに熱いままをとると、食道がんと食道炎のリスクが高くなります。

食事では、肉の食べ過ぎと野菜不足に注意し、バランスのよい食生活を心がけましょう。

正しい生活習慣を実践

喫煙、お酒の飲みすぎ、肥満・痩せ、偏食はがん対策の大敵となります。でも、正しい生活習慣でも完璧ながん予防とはなりません。

日常的な生活習慣チェックと定期的ながん検診のどちらもお忘れなく。



中川 恵一

東京大学医学部附属病院 放射線科准教授、厚生労働省がん等における緩和ケアの更なる推進に関する検討会委員、文部科学省「がん教育」の在り方に関する検討会委員

東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室専任講師、厚生労働省の「がん対策推進協議会」委員などを経て、現職。著作には「がんのみみつ」などがんに関する著書多数。日本経済新聞でコラム「がん社会を診る」を連載中。

厚生労働省委託事業

がん対策推進企業アクション事務局

E-mail: info@gankenshin50.mhlw.go.jp

facebook @gankenshin50

がん対策推進企業アクション

詳しくは **がんアクション** 検索

<http://www.gankenshin50.mhlw.go.jp>

7ブロックセミナー開催決定!

- 第1回 9月13日(金)
- 第2回 9月20日(金)
- 第3回 9月27日(金)
- 第4回 10月4日(金)
- 第5回 10月11日(金)
- 第6回 10月18日(金)
- 第7回 10月25日(金)

推進パートナーのメリット

要精密検査を回避していただきますか?

Q&A