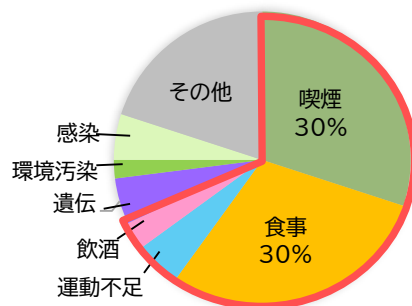




5つの習慣で「がん」は予防できる ～科学的根拠に基づくがん予防～

がんの主な要因



出典：ハーバード大学による推計
米国におけるがんの原因(1996年)

「近親者が何人もがんになっていると、がん家系だ」という人もいますが、がんの発症が遺伝によるものはほとんどありません。がんの主な要因は「喫煙」や「食事」といった生活習慣で、「遺伝」はわずか5%とされています。

そして、生活習慣に気をつけることで、多くのがんを予防することができますと言われています。今回は、その中より「5つの健康習慣」についてお伝えしますので、ぜひ実践してみましょう。

その1 喫煙者はたばこをやめる

がんの発生要因の30%が喫煙です。たばこの煙には約60種類もの発がん物質が含まれています。

その2 食生活のポイントは3つ

【塩分を控える】

醤油や味噌、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる日本人は胃がんが多いという特徴があります。

※胃がんの主な原因の中には、ピロリ菌感染もあります。
ピロリ菌は、治療で除菌することができます。

【野菜、果物を多くとる】

野菜や果物の摂取量が不足すると、がんのリスクが高まることが明らかになりました。

【熱い飲食物は控える】

熱すぎる飲み物や食べ物を口に入れると、口の中や喉、食道が「やけど」を起こした状態になり、がんがしやすい下地ができてしまいます。

その3 お酒を飲むならほどほどに

アルコール飲料には発がん性があります。アルコールが肝臓で分解されて生じる「アセトアルデヒド」にも発がん性があります。そのため、アルコールの通り道となる口、喉、食道や肝臓などにがんが発生しやすいのです。

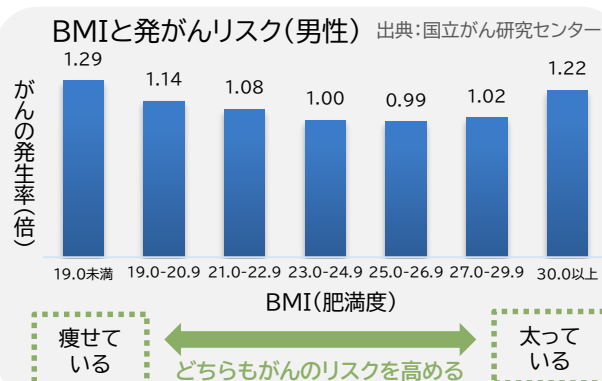
その4 活動量を増やす

近年の研究で、普段の身体活動量が多い人は、そうでない人に比べ、大腸がんを筆頭に、乳がん、子宮がんなどのリスクが下がることが分かってきました。

その5 適正体重を維持する

BMIと発がんリスクの関係をみると、BMI19.0未満とBMI30.0以上の人で発がんリスクが高くなります。

※BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出します。



協会けんぽ広島支部の『健幸コラム』
バックナンバーはこちらから

