

健康宣言通信

2023.9
September



下田市
龍宮窟

写真提供：静岡県観光協会



監修：佐藤文彦（産業医／Basical Health株式会社 代表取締役）

知っておきたい！日本人のがん

日本人は2人に1人ががんにかかる

日本人の男性がかかりやすいがんは、1位から順に前立腺がん、大腸がん、胃がん、肺がん、肝臓がん。女性がかかりやすいがんは、1位から順に乳がん、大腸がん、肺がん、胃がん、子宮がんです。生涯のうちにがんにかかる人は男女ともおよそ2人に1人以上と推計されていますので、他人ごとではありません。

男女別のがんの原因

男性の場合、原因の約3割はたばこ（喫煙・受動喫煙）です。女性にたばこの影響が男性ほどないのは、喫煙率が低いからです。ただし、受動喫煙のリスクは男性より女性の方が高いので要注意です。

女性のがんの原因で最も多いのは感染で、胃がん、肝がん、子宮がんは、ほとんどが菌やウイルスへの感染が原因です。ただし、感染が原因のがんでも、喫煙や偏った食生活などの生活習慣があれば、がんを発症しやすくなる要因になります。

働き盛り世代のがんも

日本人のがんの約1/4は25～65歳で発症しており、女性特有のがんは30代頃から増える傾向です。治療を受けながら働く人も増えています。

症状があったら検診を待たずにかかりつけ医へ

がん検診はがんの早期発見に役立っていますが、がんの全てを発見できるわけではありません。国が推奨するがん検診がない種類のがん（前立腺がんや肝臓がん、卵巣がんなど）も増加傾向ですので、不安な症状がある場合はまずかかりつけ医に相談し、検査のできる病院などを紹介してもらいましょう。

また、がんに関する相談窓口として、匿名でも利用できる「がん相談支援センター」があり、全国のがん連携拠点病院などに設置されています。がんが疑われるときから治療中まで、どんなときでも看護師やソーシャルワーカーなどが相談に乗ってくれますし、家族のがんの相談も可能です。

がんを予防する5つの生活習慣+1

5つの生活習慣の実践で男性43%、女性37%のがんを予防できるとされています。感染症の検査も心がけを。

禁煙・受動喫煙防止 禁煙は周囲の人の受動喫煙防止にも。

節酒 アルコールは肝細胞がん、食道がん、大腸がんと強く関係。乳がんのリスクにも。

食生活 減塩 胃がんのほか、循環器病予防にも効果がある。

野菜と果物摂取 食道がんのリスク低下に。胃がんと肺がんのリスクも低下の可能性あり。

熱い飲み物・食べ物は冷ます 食道がんなどのリスク防止に。



身体活動 毎日10分からでも体を動かす習慣を（裏面参照）。

適正体重を維持 太り過ぎもやせ過ぎも、がんを含む総死亡のリスクを高める。

感染症の検査を受ける

日本人のがんの原因として代表的なものは、B型・C型肝炎ウイルス（肝がん）、ピロリ菌（胃がん）、ヒトパピローマウイルス（子宮頸がん）、HTLV-1（成人T細胞白血病）です。感染＝がん罹患ではありませんが、それぞれの状況に応じた対応を取る必要があります。前回紹介した肝炎検査のほかにも、ピロリ菌検査は機会があれば受けてみましょう。がん検診も必ず受けましょう。



がん予防についての詳細は、がん情報サービス▲
「科学的根拠に基づくがん予防」もご確認ください

豆苗とひじきの和風オムレツ

1人分
エネルギー: 280kcal
塩分: 1.7g

材料 (2人分)

卵	3個	かつお節	1袋(4.5g)
鶏ひき肉	80g	水	大さじ1
豆苗	1袋(100g)	A しょうゆ	小さじ1
ひじき(乾燥)	大さじ1	塩	小さじ1/3
サラダ油	大さじ1	こしょう	少々

作り方

- 豆苗は3cmの長さに切る。ひじきは水で戻す。溶きほぐした卵にAとひじきを加えて混ぜる。
- 直径20cmのフライパンにサラダ油を中火で熱し、ひき肉を炒める。色が変わったから豆苗を加えて炒め、しんなりしたら①の卵液を流し入れる。へらで全体を大きく混ぜながら半熟状に火を

通し、丸く形を整えて、蓋をして弱火で3~4分蒸し焼きにする。

- 焼き色がついたら裏返し、さらに2~3分蒸し焼きにする。



メタボリックシンドロームの改善に



メタボリックシンドローム

改善につながる

けんこう POINT

かみ応えのある豆苗は、早食い防止になり、満腹感が得やすく食べ過ぎも防ぎます。それだけでなく、よくかんでゆっくり食べることは食後の血糖値の上昇を抑えるので、メタボ改善につながります。



疲れ&痛み 改善 ストレッチ

監修:中野ジェームズ修一(フィジカルトレーナー、米国スポーツ医学会認定運動生理学士)

首の疲れに

首曲げ肘開き

首を前後に動かしながら胸を開閉することで、首や首から背中にかけての血行がよくなり筋肉の緊張がほぐれます。

Point

首と肩甲骨の動きを合わせる。

NG

両手で頭を押さえると肩甲骨が動かしにくくなります。



2

肘を外側に向けながら、ゆっくり肩甲骨を寄せて胸を開いて首を反らせる。

首の後ろに詰まりを感じない程度に反らせる

1 椅子に浅く座り、両手を頭の横に添えて頭を前に倒す。

肩甲骨を外側に開くように



1と2をリズミカルに20回繰り返す



肩甲骨を内側に寄せるように

有酸素運動+筋力トレーニングで効率的な運動を!

健康づくりのための運動は、「有酸素運動」と、「筋力トレーニング(筋トレ)」を並行して行うと、より効果があります。

有酸素運動と筋トレってどんな運動?

有酸素運動はエネルギーを消費して肥満予防につながりやすく、心肺機能を向上して心血管系の病気を防ぐ効果もある運動です。歩行や自転車こぎ、水泳などが代表的。1日30分以上、息が弾む程度で行うことが勧められています。

筋トレは筋量増強で筋力を高め、立つ・座るなどの基礎的動作を支える運動です。「これ以上は無理」な力の6~8割で、胸、背中、下肢など大きな筋肉のある部位を鍛えると効果的です。

運動方法は右の記事なども参照し、熱中症などに注意して、無理なく行いましょう。

注意事項を守って安全に!

普段、運動習慣のない方が急に運動をすると、かえって心血管系の病気のリスクが高まることもあります。1日10分、軽い強度の運動から始め、徐々に時間を延長していきましょう。運動前後には必ずストレッチで体をほぐし、安全に配慮しながら実施します。なお、持病のある方は強度や時間について、医師に相談してください。



▲厚生労働省 成人を対象にした運動プログラム