

がん予防

～ がんリスクを減らそう！～

日本では2人に1人ががんを経験すると言われています。男性の43.4%、女性の25.3%は生活習慣や感染が原因とされています。つまり、約半数のがんは日々の行動でリスクを下げる事ができるのです！

生活習慣をチェックしてみよう！



- | | |
|---|---|
| ☐ たばこを吸う | ☐ 毎日アルコールをたくさん飲む |
| ☐ 塩辛いものが好き | ☐ 熱いものが好き |
| ☐ 野菜や果物をほとんど食べない | ☐ 食べるものが偏りがちである |
| ☐ 運動をあまりしない | ☐ やせすぎ、または太りすぎ |

※ 当てはまる項目から見直していきましょう。

がん予防のための5つの生活習慣

がん予防のカギは、日々の生活習慣にあります。

「喫煙」「飲酒」「食生活」「身体活動」「適正体重」この5つの習慣を見直すことで、がんのリスクを自分の力で減らすことができます。まずは、できることから一歩ずつ取り組んでみましょう。

喫煙を避ける

たばこは多くのがんの原因になることがわかっています。吸わないことはもちろん受動喫煙を避けることも大切です。禁煙は、始めたその日から効果が現れると言われています。



飲酒を控える

アルコールも、がんのリスクを高める要因のひとつです。飲酒の量を減らす、または休肝日をつくることから始めてみましょう。特に女性は体質的に男性よりも飲酒の影響を受けやすく、少ない量でもがんのリスクが高まるとされています。自分の体と向き合いながら、適度な量を意識しましょう。



バランスの良い食生活



野菜や果物、食物繊維をしっかり摂り、塩分や加工食品は控えめに。偏りのない食事が、体をがんから守る力を高めます。

また、飲み物や食べ物を熱いまま口にする習慣は、食道がんのリスクを高めるとされています。熱いものは少し冷ましてから摂るようにし、口の中や食道の粘膜を傷つけないように心がけましょう。

身体を動かす習慣

日常的に体を動かすことで、肥満予防や免疫力の維持につながります。通勤時の歩行や階段の利用など、無理なく続けられる工夫を取り入れましょう。

適正体重を保つ

肥満は複数のがんに関係があるとされています。
過度な減量ではなく適正な体重を維持することが大切です。
運動や食事の見直しで健康的な体づくりを目指しましょう。



自分の適正体重を知ろう！

体重と身長バランスを示す指標として、**BMI**（ボディマス指数）があります。一般的に、**男性はBMI 21～27、女性は21～25**の範囲を目安に体重管理を行うとよいとされています。下の計算式で、自分の数値を確認してみましょう。

【BMIの計算式】 体重（kg）÷（身長（m）²）

例えば…体重70kg・身長170cmの場合：70÷（1.7× 1.7）＝ **24.2**

cmではなく
mに換算

＋αのがん予防習慣も忘れずに！

感染症から身を守る

肝炎ウイルスやヒトパピローマウイルス（HPV）など、一部のがんはウイルスや細菌への感染が原因となることがあります。ワクチンの接種や、日ごろの衛生管理を通じて、感染リスクを減らすことが予防につながります。

定期的に検診を受ける

がんは早期発見・早期治療がとても重要です。「症状がないから大丈夫」と思わず、定期的に検診を受けることが、将来の安心につながります。特に、職場の健診や自治体のがん検診などは、積極的に活用しましょう。