

がんを防ぐための12か条

現在、日本人が亡くなる原因の第一位は「がん」です。

がんを防ぐための方法は、「できる限りがんの原因を取り除き、正しい生活習慣を身に付けること」です。これは決して特別なことではなく、少しの心がけでできることばかりです。

今回は、財団法人がん研究振興財団が提唱する『がんを防ぐための12か条』を紹介します。

① 「エネルギー豊かな食卓」にしましょう

私たちが日々食べている食べ物の中に、がんを引きおこす物質と抑える物質がともに存在することが分かっています。食事の際にはできるだけ多くの種類の食品を取り、食物中の発がん物質の作用を相殺していくことが大切です。

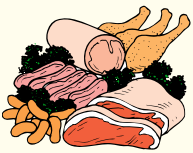


② 「バラエティに富んだ食卓」を心掛けましょう

食物中の発がん物質の濃度は、たいていはあまり高くありませんが、同じ食品ばかり食べ続けると、体をいつもがんの危険にさらすこととなります。同じものを繰り返し返さず、できるだけ多くの食物からバランスよく栄養を取る食事を心掛けてください。

③ 「脂肪」の取りすぎに注意しましょう

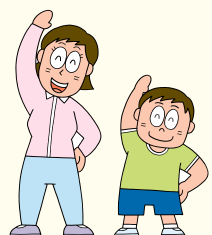
「長生きの秘訣は腹八分目にあり」とよく言われますが、がんについても同じことが言えます。食べ過ぎの中でも特に問題なのが脂肪の量です。動物性脂肪の取りすぎは、乳がん・大腸がん・前立腺がんなどの発生と関連があると考えられていますので、十分気を付けましょう。



④ 「適度な運動」で健康な体づくりを心掛けましょう

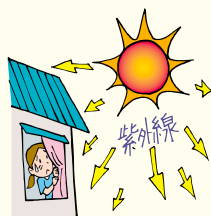
栄養・運動・休養は、健康な生活を送るための条件と言えます。疲労が慢性化し、ストレスが続くと、体の生理機能が低下して、病気にかかりやすくなります。

気分転換のためにも、健康のためにも、積極的に機会をつくって適度なスポーツを楽しみましょう。



⑤ 「日焼け」の取りすぎには注意しましょう

紫外線で焼けた肌は、一種のやけどの状態にあります。炎症が続くと、細胞の遺伝子が傷つけられ、がんを誘発する可能性も高くなります。人種的にみると、日本人は黒人並みの耐性を持っていますが、まっ黒になるほど肌を焼くのはなるべく避けましょう。



⑥ 「たばこ」はやめましょう

1日25本以上タバコを吸う人は、吸わない人より、喉頭がんが90倍以上、肺がんが7倍もの死亡比になります。また、喫煙は周りの人にも害を与えています。がん予防のために、禁煙しましょう。



⑦ 「お酒」の飲みすぎに注意しましょう

過度の飲酒は、肝臓がんの発生だけでなく、口腔がん、喉頭がん、食道がんにも関係があると報告されています。また、酒好きの人は、お酒だけを飲むので栄養のバランスが崩れて、がんになりやすい体の条件をつくってしまいます。強いお酒は薄めて飲め、水と一緒に飲むようにしましょう。



⑧ 「ビタミン」と「食物繊維」をたっぷり取りましょー

ビタミン類は、人間の体にとって潤滑油のようなもので、ビタミンA・C・Eと食物繊維には、発がんを防ぐはたらきがあります。これらが多く含まれる緑黄色野菜をたくさん食べることは、発がんを抑えるだけでなく、予防にもつながります。



⑨ 「塩分」の取りすぎと「熱いもの」は気を付けましょー

日本人の代表的ながんとはいは「胃がん」。これには塩分の摂取量が関係しています。塩分を取りすぎると、胃がんだけでなく、脳卒中や心臓病を起こしやすくなります。また、熱すぎる食べ物、食道がんなどが発生しやすい状況をつくりま



す。熱いものは冷まして、塩分は控えるために摂取することで、がん予防につながましょー。

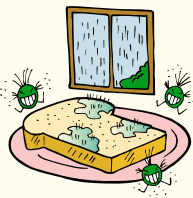
⑩ 「おこげ」は避けて食べましょー

魚や肉を焼いて焦がすと、細菌などに突然変異を引き起こす物質が生じることが、最近明らかになってきました。こぼんのおこげにも、この物質が含まれます。

あまり神経質になる必要はありませんが、焦げた部分を大量に食べるのは避けたほうがいいでしょう。

⑪ 食べ物の「カビ」には注意しましょー

カビといってもいろいろな種類がありますが、有害なのはピーナッツなどのナッツ類やその加工品、とうもろこしなどにつくカビで、これには強い発がん性が認められています。輸入されたナッツ類は厳重にチェックされていますが、食べる前によく確かめましょー。日本産のピーナッツは安全です。



⑫ 汚れはきちんと落とし「清潔な体」を保ちましょー

私たちは毎日シャワーを浴びたり、入浴したりして、体を清潔に保つことで、皮膚がんや陰茎がん、子宮頸がんをある程度予防できます。

皮膚や汚れのたまりやすい部分を、いつも清潔に保つよう心掛けましょー。



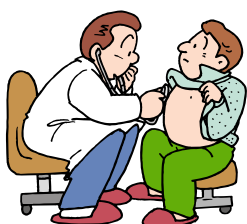
早期発見、早期治療のため定期健診を受けましょー！

自覚症状がないから、私は大丈夫と思っている人はいませんか？

体の中にがん細胞が生まれ、知らないうちに増え続け、腫瘍をつくり、あちこちに転移し、取り返しのつかない状態になるかもしれません…。

現在、がんは3人に1人、2人に1人がかかると言われています。

がんにかからないような生活習慣を守ることはもとより、がんを決して他人事と思わず、年に一度は地域や職場の検診、人間ドックを定期的に受診しましょー。



※市では、定期的に一般健診や各種がん検診を実施しています。日程や場所など詳しくは20・21ページの「E-netガイド」に掲載しています。