

健康だより <がん予防>

<9月ががん征圧月間>

昭和35年(1960)から毎年9月を「がん征圧月間」と定めて、がんとその予防についての正しい知識の徹底や早期発見、早期治療の重要性が強調されてきました。

がんは約30年前から日本人の死亡の第1位で、2人に1人ががんにかかり、3人に1人が死亡・・・。

がんによる死亡が増えている原因の1つは高齢化ですが、そのほかの原因として大きいのが生活習慣の変化です。

アメリカの研究によると、がんによる死亡の原因は喫煙30%、食事30%、運動不足5%、飲酒3%で全体の68%になります。

日本における最近の研究で、喫煙、食事の影響は30%と変わりませんがアメリカより飲酒の影響が大きいといわれています。

がんは生活習慣病の一つ

確実に誰にでも当てはまるリスクは「喫煙」

タバコは肺がんだけでなく、胃がん、肝臓がん、食道がんなどほとんどのがんのリスクになります。

吸わない人でも他人のタバコの煙が肺がんのリスクを上げるのは確実といわれています。

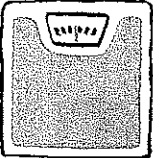


- * 男女ともがんの罹患率・死亡数は増加し続けている
 - * 2009年のがん死亡数は1975年の約2.5倍
- <がん死亡>
- 男性・・・1位 肺がん 2位 胃がん 3位 大腸がん 4位 肝臓がん
- 女性・・・1位 大腸がん 2位 肺がん 3位 胃がん 4位 乳がん

◎大腸がん予防～高齢化で増加

- リスクは「アルコール」「肥満(特に男性)」「喫煙」
- 予防は運動・毎日60分程度の歩行などの身体活動を行い週に1回は早歩きやランニングなどの運動が進められている

大腸がんに関連する要因

確実性	予防要因 (取り入れたいもの)	リスク要因 (避けたいもの)
確実	身体活動・運動 	アルコール(男性)、肥満(特に男性)、加工肉、赤肉、喫煙など 
ほぼ確実	食品からの食物繊維、牛乳・カルシウムなど 	アルコール(女性) 

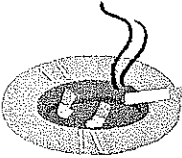
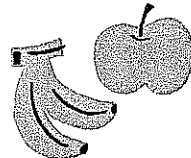
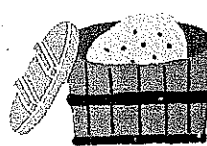
* 赤肉とは、牛肉や豚肉、羊肉などのこと。



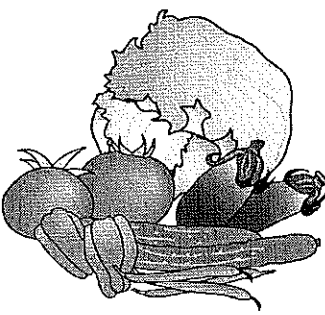
◎胃がん予防～日本でかかる人が一番多い

- リスクはピロリ菌と喫煙
- 予防は果物・野菜

胃がんに関連する要因

確実性	予防要因 (取り入れたいもの)	リスク要因 (避けたいもの)
確実		ピロリ菌感染、喫煙 
ほぼ確実	新鮮な果物や野菜、アリウム野菜、緑茶(女性) 	塩分、塩蔵食品など 

* アリウム野菜とはアリウム属野菜の総称で、ねぎやにんにく、にら、らっきょうなどのにおいの強い野菜がこれにあたる。



がん予防デザイナーフーズプログラム(アメリカ)
がんの予防を目的としてデザインされた食品
アメリカ国立がん研究所

<野菜を取ろう>

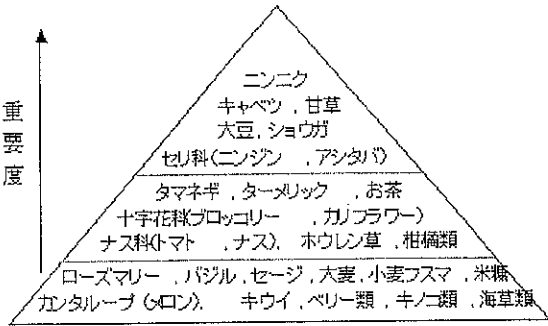
1日あたり350g以上の野菜摂取が目安とされていますが厚生労働省の調査では、成人の1日あたりの野菜摂取量の平均は295.3gと目標に達していません。

果物も合わせた目安としては野菜を小鉢5皿分と果物1皿分を毎日食べる心がけで400g程度になります。

1日分の野菜の一例



合計で約360gの野菜。これらの野菜を1日ですべて食べると、目標の摂取量を達成できる。



* ターメリック(香辛料の一つ・うこん)

簡単に量るには



両手に山盛り一杯で1日分
両手に山盛りで約350g、片方の手に山盛りで約120gの野菜をのせることができる。このような目安を覚えておくと、おおよその野菜の量を把握できる。