

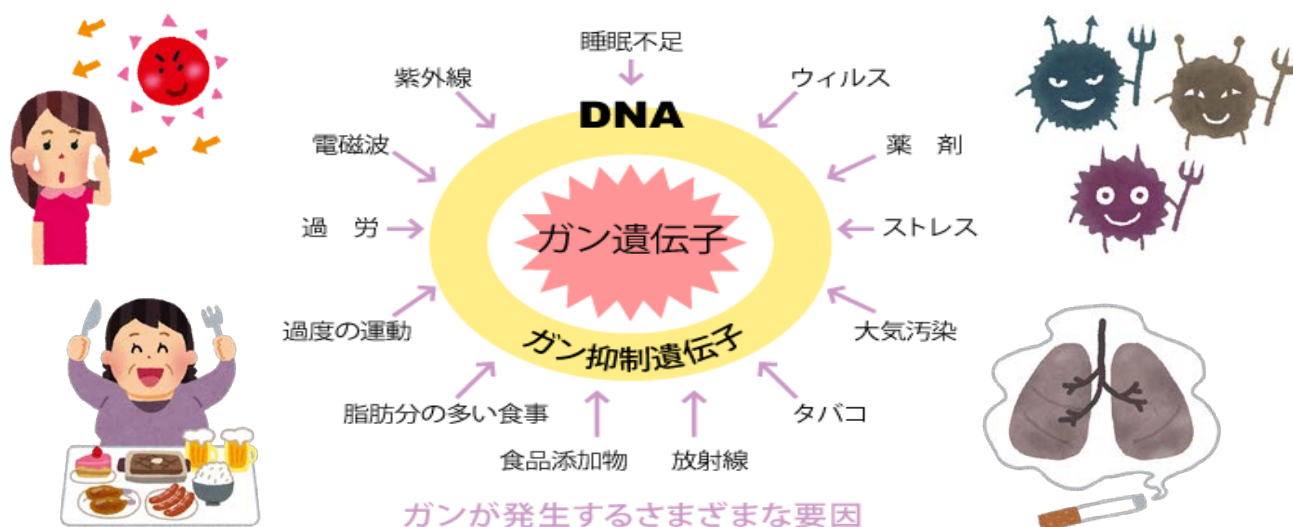
ガンを予防しよう

＜ガンは生活習慣病＞

2人に1人がガンになり、3人に1人がガンで死亡・・・1981年以来、日本人の死亡の第一位を占め、特に働き盛りの世代では、死亡原因のほぼ半数はガンによるものです。

いまや国民病とも言えますが、その原因については、喫煙・飲酒・食事などとの関係が明らかになっており、生活習慣病のひとつです。

高齢化も原因ではありますが、生活習慣の中では第一位が喫煙であり、禁煙が最も効果のある予防です。自分自身をガンから守るために、生活習慣を見直しましょう。



ガンを防ぐための新十二か条

- 一、タバコを吸わない
喫煙は、肺ガンをはじめ、ほとんどのガンのリスクに
- 二、他人のタバコの煙を出来るだけ避ける
- 三、お酒はほどほどに
過度の飲酒は肝ガン、大腸ガンなど多くのガンのリスクに
- 四、バランスの取れた食生活を
- 五、塩辛い食品は控えめに
高塩分は胃ガンのリスクに
- 六、野菜や果物は豊富に
野菜と果物を一日400g
- 七、適度に運動
運動は大腸ガンのリスクを下げる
- 八、適切な体重維持
肥満は大腸・肝臓など各部位のガンリスクを上げる
- 九、ウイルスや細菌の感染予防と治療
肝炎ウイルス→肝ガン、ピロリ菌→胃ガン
ヒトパピローマウイルス→子宮頸ガン
- 十、定期的なガン検診を
- 十一、身体の異常に気がいたらすぐに受診
- 十二、正しいガン情報でガンを知ることから

<こんな自覚症状に注意>

胃ガン	胃部不快感、消化不良 食欲不振、食習慣の変化	食道ガン	胸骨裏の激痛・食物を飲み込む ときのつかえ感
肺ガン	咳、痰、血痰	口腔ガン	難治性の潰瘍
乳ガン	硬いしこり、血性の乳頭分泌物	膀胱ガン	肉眼的血尿
子宮体ガン	性交時出血、血性のおりもの、月経異 常	咽頭ガン	声のかすれ
大腸ガン	血便、排便異常、便が細い 肛門からの出血	白血病	出血傾向、疲れやすい、発熱
肝ガン 膵ガン	上腹部の不快感、黄疸	皮膚ガン	境界不鮮明なほくろ

多くのガンは、早期発見により治癒可能になっています。上記の他、痩せる・顔色が悪いなどの症状に気がいたら、医療機関を受診しましょう。

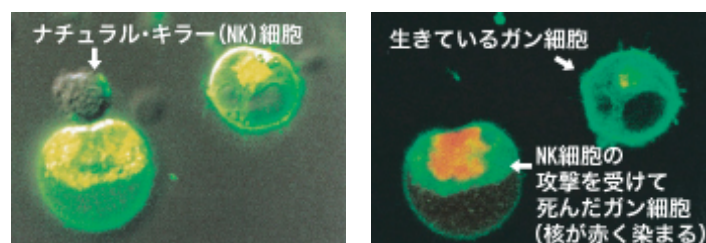
<「笑い」でガンを予防>

私たちの身体は60兆の細胞で出来ています。細胞は分裂を繰り返しながら身体を維持していますが、分裂の時に起こるミスコピーが、ガン細胞誕生のきっかけです。

若い人でも、健康な人でも、1日3,000~5,000個のガン細胞が生まれているといわれています。

そのガン細胞を破壊するのが、リンパ球の中にあるNK細胞（ナチュラル・キラー細胞）です。

殺傷力が強く、常に体内をパトロールして、ガン細胞やウイルス感染細胞を見つけると、単独で破壊します。



ナチュラル・キラー細胞が、ガン細胞を攻撃する瞬間

(ルイ・パストゥール医学研究センター提供)

そんな頼もしいNK細胞の活性化には「笑うこと」が効果的だと、医学的に立証されています。禁煙・節酒・運動などの生活習慣病予防対策とともに「笑いのある生活」を心がけましょう。



お焦げは大丈夫？

肉や魚を焼いてできるお焦げには、発がん物質が含まれていますが、極端に多く食べなければ問題はありません。



“ピンクリボン運動”

乳ガンの予防・検診の啓発のため、ピンクのリボンは、世界共通のシンボルマークです。

10月1日はピンクリボンデーとして各地の建物（東京都庁・東京タワー・名古屋城・神戸ポートタワーなど）がピンク色にライティングされます。

