

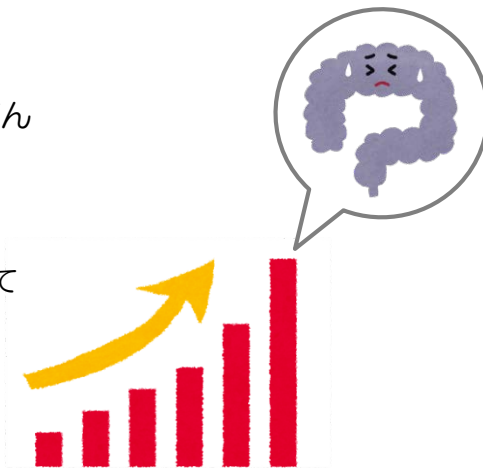
がん予防～大腸がん・乳がん

<大腸がんが患者数トップに>

2015 年がん統計予測によると、これまでトップだった胃がんを抜いて男女合わせた患者数で大腸がんが 1 位になりました。

生涯にかかる確率は、男性は 11 人に一人、女性は 14 人に一人で加齢とともに罹患リスクが高まります。

又、がんの死亡数でみると、大腸がんは女性の第一位です。



大腸がんの主な症状



血便、便秘と下痢のくり返し、
便の変化（便が細くなる）等

<大腸がんの危険因子>

大腸がんの増加の原因は、食生活やライフスタイルの欧米化が指摘されています。

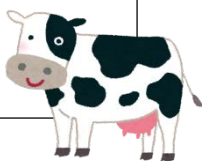
- 肥満
- 喫煙習慣
- 大量飲酒の習慣
- 牛・豚・羊などの赤肉、ハム、ベーコン、ソーセージなどの加工品の過剰摂取
- 運動不足
- 祖父母、親や兄弟姉妹等の直系家族に大腸がんの人がいる

<予防>

○食生活の注意

- ・お肉は週 500 g 未満に

世界でもっとも多く肉を食べるのは
世界最大の牧畜国ニュージーランド
実は、世界でもっとも
大腸がんが多い(>_<)



- ・飲酒もリスクUP要因
飲酒もがんのリスクを高くする

○喫煙習慣の見直し

大腸ガンだけでなく、ほとんどのガンのリスクに
早めの禁煙を

○運動する

- ・運動は確実にリスクを下げる
- ・特に男性の場合、身体活動量の多い人は結腸癌のリスクが少なく、42%リスクが低下するとの調査結果がある
- ・長期間デスクワークで体を動かさない人は体を動かす人と比べ2倍もなりやすい

「ビールと焼肉」が大好きな人は
要注意！
野菜を忘れずに注文して下さい。



早期発見が大切です！

40 歳以上の方は年に一度の
定期検査を（便潜血検査）
早期発見の場合、
ほとんどが治ります。



<乳がんも増加>

大腸がんと共に近年増加しているのが乳がんです。

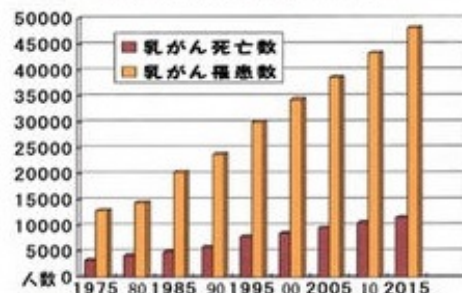
乳がんの患者数は年々増加し、女性がかかるがんのトップです。

30～40代の若い年代でも発症することが多く、

30～65歳に限ると、女性の死亡数第一位です。

肥満、食生活の欧米化や乳製品の多量摂取が増加の原因とされていますが、ライフスタイルの変化による女性ホルモンの分泌期間の影響や、遺伝的要因も関係しています。

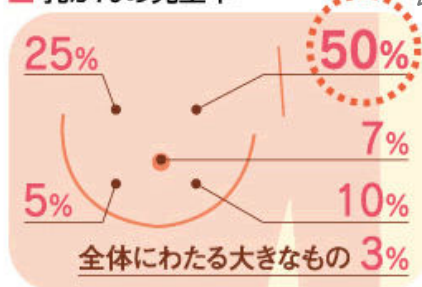
乳がんは増えている



現在、日本人女性 25 人に 1 人が乳がん
10 年後には 20 人に 1 人が...

乳がんのもっともでやすい
部分は、乳房の上部 脇側

乳がんの発生率



<セルフチェックを習慣に>

乳がんも、大腸がんと同様、早期発見・早期治療が大事で、そのカギを握るのが「しこり」です。

触診により、自分で発見できる可能性のある数少ないがんです。スキンケアと同じように、入浴時や就寝前にしこりの有無を調べる習慣をつけましょう。

HOW TO セルフチェック 月に一度、日にちを決めてやってみよう！

チェック 1 見て

「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか？

鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み胸の筋肉を緊張させ、色や形を見て下さい。

チェック 2 さわって

「しこり」はありませんか？

ワキの下もよくcheck!

4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように「しこり」の有無を調べてください。

チェック 3 つまんで

「血が混じったような分泌物」は出ませんか？

指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。

チェック 4 横になって

「しこり」はありませんか？

仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、乳房をさわって、しこりを調べてください。

認定 NPO 法人 J.POSH 提供

<予防>

○大豆食品を積極的にとる

大豆、豆腐、味噌、納豆、油揚げ、湯葉、きな粉、豆乳等

○アルコールはほどほどに

ホルモン代謝に影響し、リスクを高める

○肥満予防

規則正しい生活(食事・睡眠)

○喫煙しない

○運動

30分歩行を週4日すると30～60%発生が抑えられる

女性ホルモン（エストロゲン）は乳がん細胞増殖スイッチのきっかけとなることがあります。大豆に含まれるイソフラボンはスイッチに先回りして、エストロゲンの邪魔をします。

