

## 今日からスタート!! がん予防

日本人の死亡原因の第1位は、「がん」です。  
がんは、遺伝や環境など、さまざまな原因によって引き起こされますが、生活習慣を見直し、がんを予防しましょう。



### ■がんとは？

がんは体中のいろいろな臓器から発生します。がんとは、遺伝子の異常により起こる細胞の異常な増殖のことです。細胞が変化し増殖することで遺伝子異常がおきて、がん細胞になります。

がんが悪性といわれる理由は、

①がん細胞は人間の正常な細胞変化ではなく、勝手に増殖を続け、止まることがないこと ②がん組織は他の正常組織が摂取しようとする栄養をどんどん取ってしまい、体が衰弱してしまうこと ③体のあちこちに転移し、次から次に新しいがん組織を作ってしまうことです。

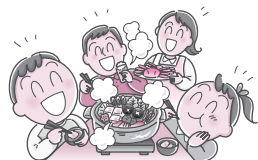
### ■発がんに関わるリスク要因

喫煙は、肺がんだけではなく、他の多くのがん（口腔、咽頭、喉頭、食道、胃、膵臓、肝臓、腎臓、尿路、膀胱、子宮頸部、骨髄性白血病）のリスクを確実にあげます。また、他人のたばこの煙も、肺がんのリスクをあげるのには確実にとされています。喫煙以外の要因とがんとの関連で確実にといえるのは、**運動不足**（結腸）、**肥満**（食道〔腺がん〕、結腸、直腸、乳房〔閉経後〕、子宮体部、腎臓）、**飲酒**（口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、乳房）、また、可能性が高いと思われる関連は、**貯蔵肉**（結腸、直腸）、**塩蔵品および食塩**（胃）、**熱い飲食物**（口腔、咽頭、食道）等があると報告されています。

### ■がん予防には？

日常生活に気をつければ、がんをある程度防ぐことが可能です。例えばバランスの取れた食事は、がんの予防に効果的です。「がんを防ぐための12カ条」はこうした生活のヒントを12のポイントにまとめたものです。

\*がんを防ぐための12カ条は、これさえ守れば絶対にがんにならないという方法ではありません。がんのリスクをできるだけ低く抑えることを目標にしています。



#### ●がんを防ぐための12カ条●

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日、変化のある食生活を
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
4. お酒はほどほどに
5. たばこは吸わないように
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
8. 焦げた部分はさける
9. かびの生えたものに注意
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体を清潔に

(国立がんセンター)

### 健康アドバイス



常陸大宮済生会病院  
外科・消化器科部長  
横山 卓先生

いろいろな情報がありますので、情報の質をよく見極め、情報自体に振り回されないようにしましょう。がんをはじめとする生活習慣病の予防は、簡単に劇的な効果が期待できるというものではありません。毎日の生活の中で不健康な偏りがないかどうかを点検し、各個人の現状と照らし合わせる事が大切です。

がんは、検診などで早期のうちに見つけ治療する必要があります。また、からだに何か症状がある場合には検診を待たずに、病院を受診し、診察を受けるように心がけましょう。