

生活習慣と検診でがんを予防・早期発見しましょう

がんは日本人の死亡原因の第1位であり、2人に1人ががんになると言われています。さらに、がんによる死亡者数は年々増加しています。9月は日本対がん協会が定めた「がん征圧月間」です。この月間に併せて、がん予防につながる生活習慣や、市で行っているがん検診を紹介します。

日常でできる8つのがん予防

①たばこは吸わない・避ける

喫煙者は、非喫煙者に比べて、がんになるリスクが約1.5倍高くなります。受動喫煙もがんのリスクを高めます。たばこの煙は避けて生活しましょう。

②お酒はほどほどに

飲酒の量は少ないほどがんになるリスクが低くなります。飲酒の習慣がある人は、1日あたりビールなら500mlまで、日本酒なら1合までにしましょう。

③塩分は控えめに

塩分の多い食事は胃がんのリスクが高くなるとの研究結果が出ています。厚労省では、1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性は6.5g未満としています。

④野菜・果物を食べる

野菜・果物を食べると食道がん、胃がん、肺がんのリスクが低くなることがわかっています。



⑤熱い食べ物・飲み物は冷めてから

食べ物や飲み物を熱いままをとると、口の中や食道の粘膜を傷つけてしまいます。少し冷ましてから食べましょう。



⑥体を動かす

体を動かすことが多い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。同じ姿勢の時間が長くないよう少しでも体を動かしましょう。

⑦太りすぎ・やせすぎに注意

男女ともに太りすぎでがんによる死亡リスクが高くなります。また、男性では、やせすぎでもがんによる死亡のリスクが特に高まることがわかっています。

⑧原因になる菌などの検査をする

がん発生と関係があるピロリ菌、B型・C型肝炎ウイルスなどに感染していないか検査をしましょう。



(国立がん研究センター「科学的根拠に基づく がん予防法5+1」参照)

市のがん検診を利用して早期発見・早期治療

がんを早期発見・早期治療すると、治療の負担が軽く済み、短期間で普段の生活へ戻れる可能性が高くなります。市で行っているがん検診は、少ない個人負担額で受診できます。詳細や申し込みは健康推進課へ電話いただくか、右の二次元コードからホームページをご覧ください。

