がんを予防しよう

今、日本人の2人に1人が　がんにかかる時代！

「２人に１人が一生のうち一度はがんになる」というデータがあります。人は高齢になれば、がんにかかる確率が高くなります。がん予防の研究からは、がんと生活習慣病との間に深い関わりがみられます。生活習慣を見直すことで、がん予防に取り組みましょう。

日本人におけるがんの要因

日本人のがんのうち、**男性の 43.4%**、**女性の 25.3%**は生活習慣や感染に気をつけていれば予防できた可能性があります。

男性は、**喫煙・受動喫煙、感染、飲酒**の順に多く、**女性**は、**感染、喫煙・受動喫煙、飲酒**の順に多いことが分かりました。

「日本人のためのがん予防法5＋(プラス)1」

「たばこ」「お酒」「食生活」「身体活動」「体重」の５つの生活習慣に、**「感染」**を加えた６つの要因とがんの関わりを示したものが**「がん予防ガイドライン」**です。



「たばこ」―禁煙する
「お酒」―飲酒は控える
「食生活」―食生活を見直す
「身体活動」―身体を動かす
「体重」―適正体重を維持する　太りすぎ、やせ過ぎに注意
「感染」―ウイルスや細菌に注意

１　禁煙する

①　たばこは吸わない

日本人を対象とした研究から、たばこは多くのがんに関連することが示されました。たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが**約 1.5 倍**高まることが分かっています。

②　他人のたばこの煙を避ける

たばこは吸う本人のみならず、周囲の人の健康も損ねます。
吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙をなるべく避けて生活しましょう。

２　飲酒は控える

・がん予防には飲酒をしないことがベストで、飲酒量を減らすほどがんのリスクは低くなります。飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

・日本人男性を対象とした研究の結果から、がんの**約 13%**が１日２合以上の飲酒習慣によってもたらさせているものと考えられます。また、女性のほうが男性よりも体質的に飲酒の影響を受けやすく、より少ない量でがんになるリスクが高くなるという報告もあります。

３　食生活を見直す

これまでの研究から**「塩分や塩辛い食品のとりすぎ」「野菜や果物をとらない」「熱すぎる飲み物や食べ物をとること」**が、がんの原因になることが明らかになっています。

①　減塩する

減塩はがん予防のみならず、高血圧や循環器疾患のリスクの低下につながります。

②　野菜と果物をとる

野菜と果物をとることで、がんのリスクが低くなることが期待されます。また、脳卒中や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病の予防にもつながるので、毎日意識的にとり、不足しないようにしましょう。

③　熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

熱いまま食品をとると、がんのみならず、食道炎のリスクを上げるという報告があります。食品が熱い場合は、少し冷まし、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

４　身体を動かす

仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、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。

身体活動が高い人では、がんだけでなく心疾患のリスクも低くなることから、普段の生活の中で無理のない範囲で身体を動かす時間を増やしていくことが、健康にもつながると考えられます。

・推奨される身体活動量

厚生労働省は**『健康づくりのための身体活動基準 2013』**の中で、**18～64 歳の人**の身体活動について、**「歩行またはそれと同等程度の強度の身体活動を毎日６０分行うこと」**それに加え、**「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週 60 分行うこと」**を推奨しています。

65 歳以上の高齢者の身体活動については、**「強度を問わず、身体活動を毎日 40 分行うこと」**を推奨しています。

すべての世代共通で**「現在の身体活動量を少しでも増やすこと」「運動習慣をもつようにすること」**が推奨されています。

５　適正体重を維持する

これまでの研究から、**肥満度を表す指標である BMI（値が高くなるほど、肥満度が高い）値**が、**男性は 21.0～26.9** で、**女性は 21.0～24.9** で、がんの死亡のリスクが低いことが示されました。

$$BMI = （体重kg）/（身長m）^2$$

太りすぎ、やせすぎに注意

健康全体のことを考えると、**男性はＢＭＩ21～27**、**女性は 21～25** の範囲になるように体重を管理すると良いようです。

６　「感染」もがんの主要な原因です

日本人のがんの原因として、女性で１番、男性でも２番目に多いのが**「感染」**です。以下のようなウイルスや細菌感染が、がんの発生との関連があるとされています。

ウイルス・細菌		がんの種類
B 型・C 型肝炎ウイルス	⇒	肝がん
ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）	⇒	胃がん
ヒトパピローマウイルス（HPV）	⇒	子宮頸がん
ヒト T 細胞白血病ウイルス 1 型（HTLV-1）	⇒	成人 T 細胞白血病リンパ腫

ウイルスや細菌、いずれの場合も、感染したら必ずがんになるわけではありません。感染の状況に応じた対応をとることで、がんを防ぐことができます。

「日本人のためのがん予防法 5 +（プラス）1」5 つの健康習慣を実践することでがんのリスクはほぼ半減されます。ご自身に必要で、かつできそうなことから取り組み、一つでも多くの健康を身につけましょう！



出典　科学的根拠に基づくがん予防
国立研究開発法人　国立がん研究センター　がん対策研究所

～食の豆（マメ）知識～

日本人は、**「アルコールを分解する酵素の働きが弱い人が多い」**って知っていますか。

肝臓には、アルコールを無害な物質に分解する「ALDH2（アルデヒド脱水素酵素 2）」という酵素があります。この ALDH2 が活性化しているかどうかが、お酒に強い人と弱い人の違いです。

そして ALDH2 の活性化の度合いは遺伝によって受け継ぐので、お酒に強い・弱いは生まれつきの体質で決まっているということになります。

「すぐに顔が赤くなる」など飲めない人は、無理に飲まないようにしましょう。