



# 健康だより

No. 283 2025年2月発行



## がんを予防しよう！

日本では毎年、多くの方ががんになっており、日本人の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。がんは日本人にとって身近な病気で、その予防は多くの人の関心を集めるテーマです。がん予防についての研究からは、がんと生活習慣病・環境との間に深い関わりがみられています。生活習慣を改善することでがん予防に取り組みましょう。

### 科学的根拠に根差したがん予防ガイドライン

#### 「日本人のためのがん予防法（5+1）」

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象としたこれまでの研究を調べました。その結果、日本人のがんの予防にとって重要な、6つの要因を取りあげ、「日本人のためのがん予防法（5+1）」を定めました。

##### 1) たばこは吸わない・他人のたばこの煙を避けよう



日本人を対象とした研究から、たばこは肺がんをはじめ、食道がん、膵臓がん、胃がん、大腸がん、肝細胞がん、子宮頸がん、頭頸部がん、膀胱がんなど、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。

受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクは高くなります。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。禁煙はがん予防の大きく確実な一歩。

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) 節酒しよう

日本人男性を対象とした研究から、1日あたりの平均アルコール摂取量が、純エタノール量換算で23g未満の人に比べ、46g以上の場合で1.4倍程度、69g以上で1.6倍程度、がんになるリスクが高くなることが分かりました。

特に飲酒は、肝細胞がん、食道がん、大腸がんと強い関連があり、女性では男性ほどはっきりしないものの、乳がんのリスクが高くなることが示されています。女性の方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。

#### 1日当たりの飲酒量の目安（女性・高齢者はこの半量）

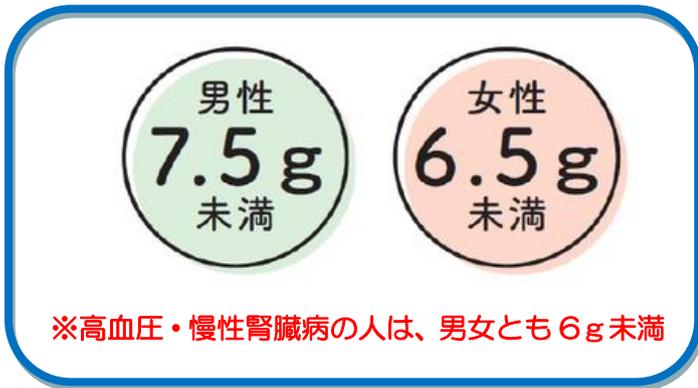


### 3) 食生活を見直そう

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、がんの原因になるということが明らかになっています。塩分を抑え、野菜と果物を食べ、熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてからとるという3つのポイントを守ることによって、日本人に多い胃がんや、食道がん、食道炎のリスクが低くなります。

#### 1日当たりの食塩摂取の目標量

日本人の食事摂取基準（2020年版）



#### 野菜は1日350g以上＝小鉢5皿分と果物1皿



### 4) 体を動かそう

#### (1) 活発な身体活動によりがんになるリスクは低下します

国立がんセンターの研究報告によると、仕事や運動などで身体活動量が高い人程何らかのがんになるリスクが低下していました。がんの部位別では、男性では大腸がん、女性では乳がんにおいて、身体活動が高い人ほどリスクが低下しました。

#### (2) 奨励される身体活動の目安

- 18歳～64歳：歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分  
また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分
- 65歳以上の高齢者：強度を問わず、身体活動を毎日40分程度



### 5) 適正体重を維持しよう

これまでの研究から、肥満度の指標であるBMI※値が、男性は21.0～26.9で、女性は21.0～24.9で、がん死亡のリスクが低いことが示されました。

※ BMI (Body Mass Index)：肥満度を表す指標です。値が高くなるほど、肥満度が高いことを表します。BMI値＝(体重kg)÷(身長m)÷(身長m)

(例) 身長165cm 体重70kgの場合：70÷1.65÷1.65＝25.7となります

### 6) 感染症の検査を受けよう

- ・肝炎ウイルス感染(肝細胞がんの原因)の有無を知り、感染している場合は治療を受けましょう。
- ・ピロリ菌感染(胃がんの原因)の有無を知り、感染している場合は除菌を検討しましょう。

感染により必ずしもがんを発症するわけではありませんが、検査や感染対策などの知識を得て、感染予防や早期発見を心がけることががんを防ぐことにつながります。

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：大島病院附属健康管理室

引用・参考文献：eヘルスネット[情報提供]/厚生労働省

国立がん研究センター がん情報サービス HP

日本対がん協会 HP