

がんの原因と予防法

現在、日本人の死亡原因の第1位であるがんは、生活習慣病のひとつに数えられています。がんの危険因子は発生部位によりさまざまですが、大部分が生活習慣の改善により予防することができます。年に一度の検診による早期発見と併せて、がんのリスクを軽減していきましょう。

●がんのリスク要因を避けることで、予防できるがんがあります！

食生活では、塩分の摂り過ぎは胃がん、野菜不足や熱すぎる食べ物は食道がんなど消化器系のがんリスクを高め、近年急増している大腸がんや乳がんは、動物性脂肪の摂り過ぎが原因と言われています。また多量の飲酒は食道がん、肝臓がん、大腸がん、乳がんなどのリスクを高めています。運動は肥満の予防になり、がんのリスクを軽減させる効果があります。日頃からウォーキングなどの適度な運動を心がけましょう。



●がんの最大の危険因子は「喫煙」

生活習慣のなかでも、最大の危険因子が「喫煙」です。喫煙は肺がんだけでなく、口腔がん、咽頭がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、すい臓がん、子宮がん、腎臓がんなど、ほぼ全てのがんに関わっています。さらに受動喫煙により、家族など周囲の人にも肺がんのリスクを高めてしまいます。喫煙習慣のある人は、直ちに禁煙を実行し、がん予防の第一歩を踏み出しましょう。

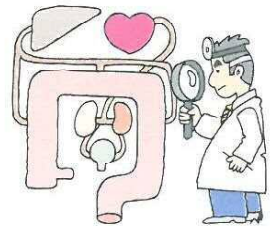


がんの部位別にみる、発症リスク要因と予防方法

	リスク要因	がんの発生部位・病名	予防方法ほか
生活習慣	喫煙	ほとんど全てのがん	喫煙しない
	受動喫煙	肺がん	タバコの煙を吸わないようにする
	過度の飲酒	食道がん、肝臓がん、咽頭・口腔がん	節酒を心がける エタノール換算で一日20～30mlが目安 (25度の焼酎の場合、100mlでエタノール25ml)
	高塩分食	胃がん	塩分の摂り過ぎに注意 一日の塩分摂取量の目安:男性8g、女性7g以下
	野菜不足	大腸がん	食の偏りを避け、バランスよく食べる 野菜を一日350g以上食べることを目標に
	肥満	大腸がん、子宮体がん、乳がん(閉経後)、肝臓がん、すい臓がん、食道腺がん	食べ過ぎに注意。暴飲暴食をしない。BMI値が25以下を心がける 週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣に
菌・ウイルス感染	ピロリ菌	胃がん	ピロリ菌は口から感染します。発展途上国では、水や食物から感染することがあります。またピロリ菌の保菌者である親が噛み砕いた食べ物を子どもへ与えると感染する可能性があります。
	肝炎ウイルス	肝臓がん	肝炎ウイルスは血液を介して感染します。以前は母子感染、性交渉、輸血や血液製剤などの医療行為での感染がありました。現在では不衛生な環境でのピアス、入れ墨、覚せい剤の回し打ち、鍼治療などで感染の可能性があります。
	ヒトパピローマウイルス(HPV)	子宮がん	HPVは性交渉により感染します。HPVは外陰部、陰茎、陰囊、肛門周囲など広い範囲に存在しているので、コンドームだけで予防することは不可能です。HPVは性交渉の経験のある女性の約80%、男性の約60%が一度は感染すると言われるほど多くの人が感染しています。通常だと感染してもほとんどが自然消滅します。予防には予防接種がありますが、副作用も報告されているので、専門医に相談して決めましょう。
ホルモン	エストロゲン	乳がん	乳がんの発症には、エストロゲンという卵胞ホルモンが、大きく関与しています。
その他	紫外線	皮膚がん	日光の当たり過ぎに注意する

がんが増え続けている

昭和56年以降、がんが日本人の死亡原因の第1位になって以来、減ることなく増え続け、現在では、全死者数の3割になっています。これだけ増えたがんは、生活習慣病の一つと言われており、喫煙習慣（受動喫煙含む）、食事、運動、ストレスなどが深く関わっていることがわかっています。生活習慣を見直し、しっかり予防していきましょう。

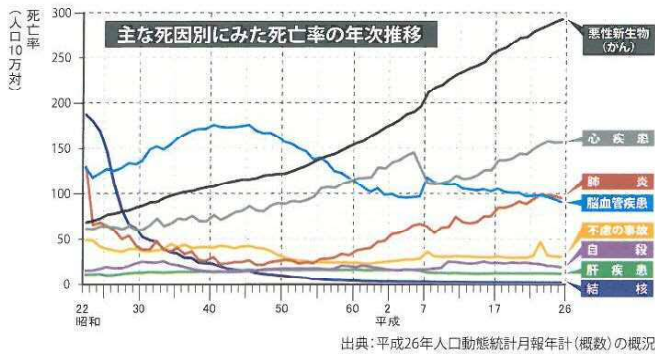


● 死亡原因、がんが圧倒的に増えている

現在「2人に1人ががんに罹り、3人に1人ががんで亡くなる」と言われるほど、がん疾患が増大しています。がんの初期は、自覚症状がほとんどないため、発見されたときにはすでに進行・転移していたというケースも少なくありません。それが死亡率を上げている要因ともなっています。

● なぜがんになる？

私たちの体はおよそ60兆個もの細胞でできています。見た目は変わりませんが、身体の中では常に古い細胞が新しい細胞へと生まれ変わる「細胞の再生」が繰り返されています。胃や腸の上皮細胞など早いものだと約24時間で、赤血球などの細胞は約3カ月で入れ替わっています。一方で遺伝子が正しく複製されずエラーが生じることも頻繁に起こっています。通常は、免疫細胞などにより異常細胞は排除されていますが、身体の防衛機能に抵抗性がある異常細胞や免疫機能の低下があると、がん細胞が増殖し、がんが発症します。正常細胞の遺伝子に作用したり、免疫機能を低下させるリスク要因として、生活習慣、発がん物質、菌やウイルス、ホルモン、紫外線などがあります。



がんのリスク要因

■生活習慣

喫煙（受動喫煙含む）、過剰飲酒、過体重と肥満、運動不足、野菜・果物不足、塩分の摂り過ぎ、ストレスなど

■菌・ウイルス感染

ピロリ菌、C型・B型肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス など

■卵胞ホルモン（エストロゲン）

初潮が早く閉経が遅い、出産経験がない、ホルモン補充療法 など

■その他

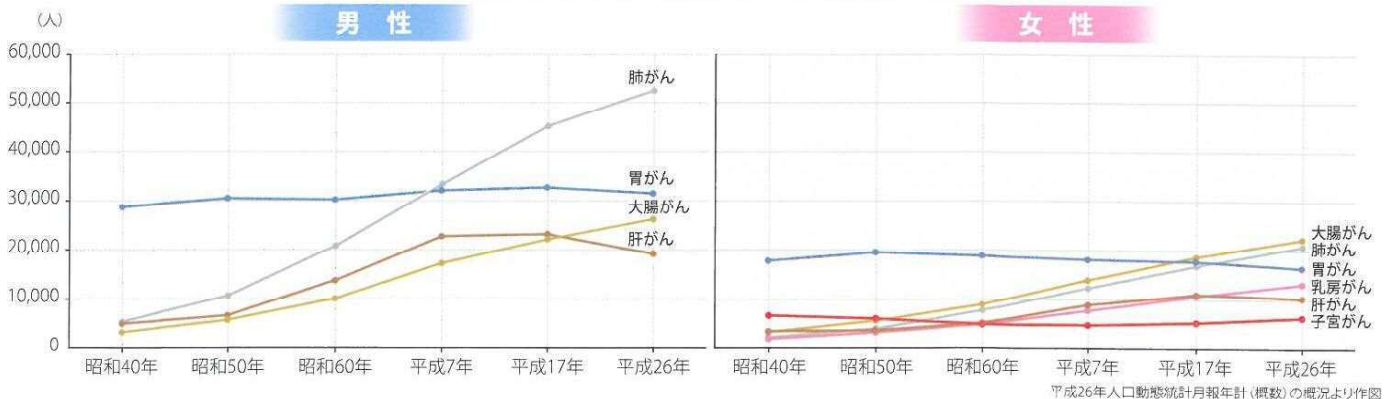
大気汚染、紫外線、放射線 など

● がんの部位別死亡者数の推移

かつて日本人のがんと言えば「胃がん」が主流でしたが、昭和50年以降「肺がん」が激増し、現在では他のがんを大きく引き離し「肺がん」が、がんの部位別死亡者数で第1位となっています（男性の場合）。胃がんは横ばいで、高止まりの状態が続いています。大腸がん、肝がんが増加傾向にあり、近年女性のがんによる死亡者数の第1位が大腸がんとなっています。男性では、ほかに前立腺がん、女性で

は、乳がんが増えています。肺がん、大腸がん、乳がんの増加は、喫煙や食生活の変化、運動不足、ストレスなどが複合的に影響していると言われています。

がんの部位別、性別にみた死亡数の年次推移



がん予防の 8カ条

～食生活を見直してがんを予防しましょう～

1

禁煙しよう

- ◆がん予防の最大の手段は禁煙です
- ◆吸わない人も、たばこの煙は避けましょう



2

適正体重を維持する

- ◆太り過ぎや、痩せ過ぎに注意しましょう

*適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22



3

塩分の多い食品を控える

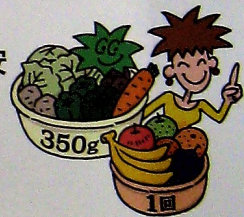
- ◆塩分の多い食品(塩辛・練りうになど)を食べる回数を減らしましょう
- ◆料理に使う塩やしょうゆを控え、薄味を心掛けましょう



4

野菜と果物をたっぷり食べる

- ◆野菜は1日350g以上を目標に、1日5皿以上食べましょう
- ◆果物は1日1回を目安に食べましょう



5

肉に偏らない

- ◆主菜は、肉・魚・大豆製品・卵を偏らないように食べましょう
- ◆脂肪の多い肉は控えましょう



6

熱い状態で食べない

- ◆熱いものは少し冷ましてから食べましょう



ラーメンアツアツ亭

7

お酒はほどほどに

- ◆がんの予防には過度の飲酒は勧められません。
- ◆飲む場合は、1日に日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本まで
- ◆また週に2日は休肝日を設けましょう



8

定期的に運動する

- ◆1日60分程度のウォーキングを
- ◆日常生活の中でも体を動かす機会を増やしましょう



食事でがんを予防しよう

野菜は1日5皿以上、果物は1日1回食べましょう

野菜や果物は多くのがんを抑制する確実な要因とされています。
新鮮な野菜を多種類食べることで、さまざまな抗酸化物質など、がん予防に効果があるといわれる栄養成分をとることができます。

野菜は
1日350g以上を目標に
～目安は5皿～

ほうれん草のお浸し

かぼちゃ煮

緑黄色野菜を意識して
～1日2皿以上～



野菜サラダ



野菜スープ

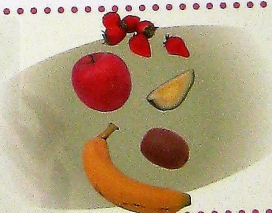


きんぴらごぼう



果物を1日1回食べましょう

*太り気味の方は
食べすぎに注意しましょう



肉を食べすぎないように、魚や大豆製品を意識して食べましょう

肉に偏った食生活はがんのリスクを上げると言われています。
魚や大豆製品は、がんのリスクを下げる可能性があると考えられています。
毎日の食事の主菜をバランスよく食べましょう。



肉は1日1回80g以下に



魚や大豆製品を意識して食べましょう

魚介類



大豆・大豆製品

