

# がんを予防する生活習慣

滝宮総合病院 保健師 太田 奈都紀さん

近年、日本人のほぼ2人に1人は、何らかのがんになると推計されています。そして多くの調査、研究によりがんになる原因のひとつとして、毎日の生活習慣が大きく関わってくるのがわかってきました。

## ■がんを予防する生活習慣とは

- ① タバコを吸わない  
喫煙者はタバコを吸わない人に比べてがんになるリスクが1.5倍高くなるといわれています。また、受動喫煙も同様にごんになるリスクを高めます。
- ② お酒はほどほどにして過度の飲酒は避ける  
多量の飲酒でがんのリスクが高くなることがわかっています。  
(飲酒の適量は、日本酒なら1日1合くらいまでと考えられています。)
- ③ 野菜や果物を摂取し、減塩し、熱いものは冷ましてから口にする  
野菜は1日あたり350g、果物は50gの摂取が望ましいです。果物の場合は、食べ過ぎると中性脂肪を増やし、肥満の原因になるので注意が必要です。
- ④ 適度な運動をして身体を動かす  
活発な身体活動によりがんのリスクは低下します。
- ⑤ 適正体重を維持する  
太り過ぎても痩せ過ぎても、がんのリスクが高くなるという報告があります。例えば、痩せ過ぎの人は栄養不足のため免疫力を低下させることがあります。がんのリスクが高くなることもあります。太り過ぎの人は、体内で糖を処理する働きが悪くなり血糖値が下がりにくくなることもあります。それを下げようとするとインスリンが過剰に分泌されることにより、がん細胞を増殖させる場合があるといわれています。

がんの5割は生活習慣の改善によって予防できるともいわれています。喫煙、飲酒、食事や運動を見直すことは、がんのリスクが減り、生活習慣病を予防し、そして健康寿命を延ばすことにもつながります。

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～