

## 9月は「がん征圧月間」です！

日本人は生涯におよそ2人に1人ががんにかかり、およそ4人に1人ががんで亡くなっています。

一方、多くのがんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。また、がんになっても約半数は治癒する時代を迎えています。適切な予防と早期発見が大切です。

5つのがん（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん）は、検診を受けることで早期発見でき、死亡率の低下することが科学的に証明されています。胃がん、肺がん、大腸がん検診は定期健康診断で受けられます。乳がん、子宮頸がんは共済組合の婦人がん検診やお住まいの市町村の婦人がん検診で受けられます。定期健康診断やがん検診で精密検査が必要になった人は必ず受診しましょう。



## ～ がんを防ぐための12か条～

## 1条 たばこは吸わない

## 2条 他人のたばこの煙を避ける

たばこは肺がんだけでなく、胃・すい臓・子宮頸がんなど多くの部位のがんのリスクをあげます。また吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらします。



## 3条 お酒はほどほどに

飲酒は食道、肝臓、大腸がんなどのがんのリスクを上げる一方で、ある程度の量までは心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げる効果があることが知られています。適量（日本酒1合、ビール500mlなど）を守ること、飲まない日を作ることが大切です。



## 4条 バランスのとれた食生活を

## 5条 塩辛い食品は控えめに

## 6条 野菜や果物は不足にならないように

とりすぎるとがんのリスクを上げる可能性がある食品中の成分や調理、保存の過程で生成される化学物質などがあります。そのようなリスクを分散させるためにも、偏りなくバランスのよい食事を心がけましょう。

塩分の摂取量を抑えることは、胃がん予防に有効です。また、野菜・果物の予防効果は食道がんや胃がんなど一部のがんでみられます。不足しないようにとることが大切です。

さらに、熱い飲食物は食道の炎症やがんを引き起こす可能性があります。また、赤肉（牛・豚・羊肉）や保存・加工肉の摂取は大腸がんのリスクを上げる可能性があるため、週に500gを超えないようにしましょう。



## 7条 適度に運動

身体活動が高いと、がんのみならず心疾患や糖尿病のリスクも低くなることから、死亡全体のリスクも低下につながることが知られています。



## 8条 適切な体重維持

肥満とがんとの関係は、日本人は欧米と異なり、それほど強い関連がないことが示されていますが、低体重と肥満は避けましょう。



## 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

B型・C型肝炎ウイルスに感染した人は、肝がんになりやすいといわれています。一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。



## 10条 定期的ながん検診を

検診はがんの早期発見に有効で、前がん状態も発見できます。



## 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。



## 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。

※ がん研究振興財団HP、日本対がん協会HPより一部引用  
（健康支援係 電話011-231-4111 内線35-380）