

がんを防ぐための新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
- 3条 お酒はほどほどに
- 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
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の
感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気が
ついたらすぐに受診を
- 12条 正しいがん情報で
がんを知ることから

公益財団法人 がん研究振興財団

1981年以来、「がん」は日本人の死因の第1位となっています。村田町においても同様であり、令和2年度に村田町でがんによって亡くなった方は43人。死亡者数の26.2%を占めていました。

一方、多くの研究生活により、「がん」は生活習慣や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、約半数は完全に治癒する時代を迎えています。適切な予防や検診により、「がんで亡くなること」の多くは防ぐことができるといわれています。

今年度の健康コラムは、がん研究振興財団が提案する「がんを防ぐための新12か条」を1条ずつ紹介し、がん予防のための情報をお伝えします。

これらの情報は、がん予防のみならず、広く生活習慣病の予防にも効果が期待できます。これからも元気で過ごすため、ぜひ毎月ご覧になってください。

誰でもがんになる可能性があります

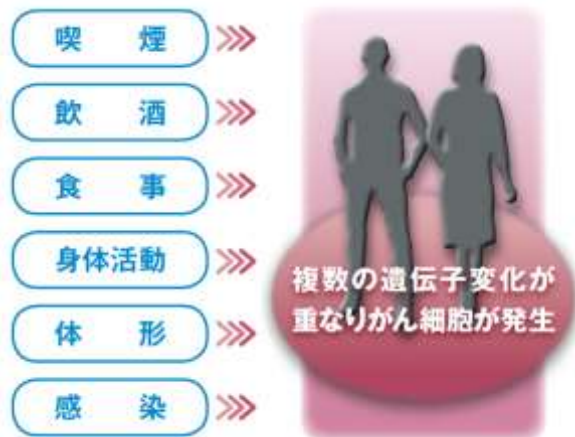
がんは加齢に伴いかかる確率が高くなります。高齢化時代の今日、2人に1人が一生のうち一度は「がん」にかかるであろうといわれています。

各年齢までの累積がん罹患リスク
ある年齢までにかんがんと診断されるおおよその確立
(2014年のデータをもとに作成されています)



(公財) がん研究振興財団「がんの統計2018年版」より

これまでの研究から



最近の研究から「がん」のリスクを高める生活習慣や生活環境などが明らかになり、がん予防法もより具体的にわかってきました。

がんの原因の多くは、たばこや飲酒、食事などの日常生活習慣に関わるものなのです。

男性のがんの半数、女性のがんの3分の1は、もし生活習慣が健康的であったなら、また、がんの原因となるウイルスや細菌に感染していなかったら、予防できたものと考えられています。

>> 5月号は、「がんを防ぐための新12条」の1条、2条について掲載します