

## 日本人のためのがん予防法

絶対にがんにならない、という予防法はありませんが、がんのリスクを低くすることで、ある程度予防することはできます。国立がん研究センターから、科学的根拠に基づいた日本人向けのがん予防法が発表されていますので、ご紹介します。

### 1. タバコは吸わない、他人のたばこの煙はできるだけ避ける

喫煙はがんだけでなく、動脈硬化を促進し循環器疾患のリスクも上げてしまいます。また、受動喫煙も健康被害があることが明らかとなっていますので、吸っていない人もたばこの煙は避けるようにしましょう。



### 2. 飲むなら節度ある飲酒をする

飲酒は大腸がんをはじめとしたがんのリスクを上げるとされています。飲む場合は分量に注意しましょう。

#### ★節度ある適度な飲酒量（健康日本 21）

一日当たり純アルコールで 20g まで  
ビール…500ml 日本酒…130ml 焼酎…60ml  
ワイン…170ml ウイスキー…50ml



★飲まない・飲めない人の飲酒は勧めないようにしましょう。

### 3. 食事は偏らずバランスよく摂る

これを摂っていればがんにならないという、単一の食品や栄養素はわかっていません。一方で、過剰摂取ががんのリスクを上げる可能性がある食品中の成分や化学物質等があります。

★リスクを分散させるために、食事は偏りの無いようにいろいろなものを取り混ぜて、バランスよく摂りましょう

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

主食…ごはん、パン、麺等

主菜…肉、魚、卵、大豆製品の料理

副菜…野菜、芋、海藻類の料理



★食塩・高塩分食品の摂取は最小限にしましょう

食塩の過剰摂取は日本人で最も多い、胃がんのリスクを上げます。

食塩摂取目標量(日本人の食事摂取基準 2015)

男性 8g 未満/日 女性 7g 未満/日

<減塩のポイント>

・薄めの味付けを心がける。

酸味(酢、柑橘等)やうまみ(だし)、香辛料や香味野菜(生姜、ねぎ、ニンニク等)、胡麻や海苔の香りなどを利用して薄味でもおいしく食べる工夫をする。

・ソースやしょうゆはかけずにつけて食べる。

・漬物や佃煮、魚缶詰や肉加工品(ハム・ソーゼツ等)は控える。

・麺類は控える。

・パン・味付きご飯・汁物は 1 日 1 回程度までとする。



★野菜や果物は不足しないようにしましょう

野菜や果物の摂取ががんのリスクを下げる可能性があるため、毎食摂ることをお勧めします。

野菜摂取目標量…350g/日(健康日本 21)

そのうち色の濃い野菜(緑黄色野菜)は 120g 程度摂る。

ほうれん草 40g/株、ピーマン 40g/個

トマト…200g/個、ナス…70g/本

キャベツ…50g/枚、キュウリ…100g/本

果物摂取目標量…200g/日(食事バランスガイド)

リンゴ…270g/個 バナナ…80g/本

ミカン…75g/個 キウイ…80g/個



★飲食物は熱い状態で摂らないようにしましょう

飲食物を熱い状態で摂ると食道がんのリスクが上がります。ある程度冷まして食べるようにしましょう。

### 4. 身体活動では、日常生活を活動的にする

仕事や運動などにより身体活動が高いほど、がんのリスクは低くなります。

「健康づくりのための身体活動基準 2013」(厚生労働省)

18~64 歳

日常生活：歩行程度の運動を 60 分/日

運動：息がはずみ汗をかく程度の運動を 60 分/1 週間

例) 軽いジョギング 40 分/週 水泳 30 分/週

日常生活ではこまめに体を動かして、週に 2 回は運動する習慣をつけよう。



65 歳以上

横になったままや座ったままにならないければどんな動きでもよいので、毎日 40 分行う。

### 5. 体型(体重)を適正な範囲にする

肥満ややせは、がんのリスクを上げる可能性があります。

BMI(体格指数)目標

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(M)} \div \text{身長(M)}$

中高年期男性：21~27 中高年期女性：21~25



### 6. 感染に関する注意と対応

★肝炎ウイルス感染検査を行い、感染していれば専門医へ相談しましょう

B 型・C 型肝炎ウイルス陽性の場合、肝がんのリスクが上がると報告されています。

★機会があればピロリ菌感染検査を受けましょう

日本人を対象とした研究でヘリコバクターピロリ菌が胃がんのリスクを上げることが示されています。