

**がんは身近な問題です。**

日本人の死因の第1位はがんであり、その死亡率は年々増加しています。3人に1人は一生のうち一度は何らかのがんにかかる時代になりつつあります。私たちにとって、がんは身近な問題です。今回は、がんの予防についてご紹介します。

「がん」ってどんな病気？

がんは細胞の遺伝子に傷がつき、そのがん化した細胞が無制限に増殖する病気です。

がんを予防するには……。

大部分のがんの発生には、食事やたばこ等の生活習慣が深くかかわっています。このことから、がんを予防するためには、日常生活の過ごし方が大切です。

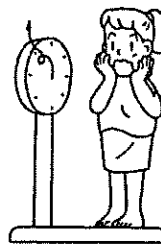
**「がん」を予防する14か条**

- 1 **食事** 植物性食品を中心に、水分は、十分に摂取しよう。
- 2 **体重の維持** BMI※を21~23の範囲に。
- 3 **運動の維持** 1日1時間の速歩に加え、週1時間の活発な運動(テニス・ジョギングなど)を。
- 4 **野菜・果物類** 1日400~800g<sup>※</sup>又は5皿以上の野菜・果物(おひたし1皿は80g<sup>※</sup>、リンゴ1個は250g<sup>※</sup>)を食べよう。
- 5 **他の植物性食品** 穀物、豆・いも類を1日600~800g<sup>※</sup>あるいは、7皿以上食べよう(ごはん茶わん1杯は110g<sup>※</sup>、じゃがいも1個は100g<sup>※</sup>)。
- 6 **アルコール** 積極的に勧められないが、飲むなら1日当たり日本酒にして男性で1合、女性で0、5合程度に。
- 7 **肉類** 魚、鶏肉がよい。牛・豚肉なら1日80g<sup>※</sup>以下に。
- 8 **全脂肪** 動物性脂肪食品を少なくして、植物性脂肪食品を適度にとる。
- 9 **塩分** 1日6g<sup>※</sup>以下(みそ汁1杯には、1、5g<sup>※</sup>)に。もの足りない時は調味料にハーブやスパイスを使う。
- 10 **食品の貯蔵** かびが生えないようにする。
- 11 **食品の保存** 腐敗しやすい食品は、冷凍保存を。
- 12 **食品添加物・残留物** 適切な規制下では問題ない。
- 13 **調理法** 焦げた肉や魚は避けよう。
- 14 **栄養補助剤** 他の項目を実践している場合は、不要・たばこは吸わない。

※BMIは肥満度を表す指数  
 体重(kg)

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長} \times \text{身長(} \text{m}^2 \text{)}} \times 100$$

22が標準



\*糖尿病等で治療や栄養指導を受けている方はその指示に従ってください。

\*運動は、体調に合わせて無理のない程度に行ってください。

\*参考資料:「がんを予防する食事14か条」

**検診による早期発見・治療が大切!!**

日常生活に十分気をつけていても完全にがんの発生を防ぐことはできません。定期的に検診を受け、がんを早期のうちに発見、治療しましょう。多摩南部地域病院では、重点医療の一つに「がん」医療をあげています。(当院受診の場合は、地域の医療機関等からの紹介状が必要になります。)

☆「多摩南ミ二通信」をご希望の方は総合案内にお申し出ください。☆