

がんを予防する健康習慣

日本では、二人に一人はがんに罹るといわれています。国立がん研究センターは、日本人を対象とした研究に基づいて「日本人のためのがん予防法」をまとめ、がんを予防するために食事、運動、飲酒、禁煙などの健康習慣を勧めていますので、それらを説明します。

●食事

食塩を多くとる人は胃がんになるリスクが高くなります。食塩をひかえることは、胃がんだけでなく、高血圧や心臓病の予防にも役立ちます。「日本人のためのがん予防法」では1日の食塩の量を男性は8.0g未満、女性は7.0g未満にすることを勧めています。野菜と果物をあまりとらない人はがんになるリスクが高いことがわかっています。したがって、野菜や果物をとることはがんを予防する可能性があります（今のところ十分な根拠はありません）。1日に350gの野菜をとることを勧めており、1日の目安は野菜小鉢5皿と果物1皿としています。

●運動

運動は少しでも健康に役立ちます。運動によってがんになるリスクは低くなります。そこで、1日に60分の歩行と1週間に60分の汗をかく程度の運動を勧めています。65歳以上の方には1日に40分の軽い運動を勧めています。

●お酒

たくさんお酒を飲む人はがんになるリスクが高くなります。なかでも食道がん、大腸がん、乳がんのリスクが高くなることが示されています。お酒を飲むのであれば、控えめにすることを勧めています。1日の目安として日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本としています。

●たばこ

たばこは肺がんだけでなく、膵臓がん、胃がん、大腸がん、膀胱がん、乳がんなど多くのがんのリスクを高めます。その上、たばこを吸う本人だけでなく、周りの人もがんになるリスクが高くなってしまいます。ご自身とご家族のために禁煙をお勧めします。

これらの健康習慣によってがんになるリスクは4割ほど減と考えられています。少しずつでも健康習慣を普段の生活に取り入れることをお勧めします。