

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

がんのリスクを減らす生活習慣

「がん」は、日本人の2人に1人が一生に1度はかかるといわれ、その原因と予防には、多くの人が関心を寄せています。今号は、日本人を対象にした研究結果から提言された、科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法（5+1）」*を紹介します。

* 国立研究開発法人国立がん研究センター「『がん情報サービス』科学的根拠に基づくがん予防」(<https://ganjoho.jp/>) より

がんを予防する5つの健康習慣+感染対策

1. タバコは吸わない、他人のタバコの煙を避ける

喫煙は、肺がんをはじめ、さまざまながんの原因となり、喫煙者は、非喫煙者に比べて、がんになるリスクが約1.5倍高まります。また、受動喫煙でも肺がんや乳がんにかかるリスクが高くなります。がんの予防には、喫煙者は禁煙し、非喫煙者はタバコの煙を避けることが最も効果的です。

2. 節酒する

飲酒は、肝臓がん、食道がん、大腸がん、乳がんなど多くのがんのリスクを高めます。お酒を飲むときは、1日当たり純アルコール量で23g程度まで（日本酒は1合、ビールは大瓶1本、焼酎・泡盛は原液で2/3合、ウイスキー・ブランデーはダブル1杯、ワインはグラス2杯程）にとどめましょう。

3. 食生活を見直す

イクラや塩辛など塩分の多い食べ物を多く取ると、胃がんのリスクが高まります。食塩摂取量は、1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満にしましょう。がんのリスクを下げる可能性がある野菜は小鉢5皿分、果物は1皿分を毎日取るように心掛けましょう。食道がんのリスクを高める、熱い飲み物（65℃以上）や食べ物は、少し冷ましてから取るようにしましょう。

4. 体を動かす

仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、がん全体のリスクが下がることが報告されています。成人（18～64歳）は、1日60分以上の歩行または同程度の運動と、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことが推奨されています。体力などに応じて無理のない範囲で取り組みましょう。

5. 適正体重を維持する

がんを含むすべての原因による死亡のリスクは、太り過ぎでも痩せ過ぎでも高くなります。肥満度を示す指標BMI値を、男性は21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理しましょう。

BMI値＝体重（kg）÷身長（m）²（例）男性 BMI 値 21～27＝体重 57.2～73.5 kg ÷ 身長（1.65m）²

6. 感染症の検査を受ける

がんの原因となるB型・C型肝炎ウイルス（肝細胞がん）、ヘリコバクターピロリ菌（胃がん）、ヒトパピローマウイルス（子宮頸がん）などの感染症検査を受け、状況に応じた対応をとりましょう。