がんなんかに負けないぞ!

特集シリーズ皿

◆知っておきたい「がん予防の心がけ」

がんを発症する原因は、最近の研究から遺伝だけでなく、たばこや栄養の 偏った食事、運動不足、ストレスなどの生活習慣や生活環境に関わるものが 大きいことがわかってきています。

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れば、予防できていた可能性が高いと考えられています。 ______



毎日とる食事は、がんだけでなく、糖尿病や高血圧など生活習慣病との関わりも大きいので気をつけなくてはいけません。右の表にもあるように、塩分のとりすぎに注意し、できるだけ野菜や果物を食べるなど、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

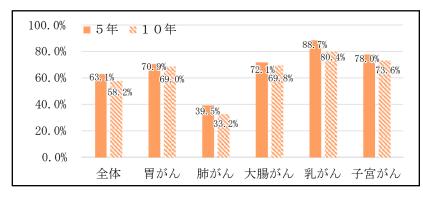


2. がんの10年生存率

1月に国立がん研究センターで、がんの10年生存率が初めて公表されました。がんと診断された3万5千人の患者を10年間、追跡した結果です。

全体では58.2%ですが、いずれも早期発見・早期 治療ができていれば、数値は上がっていきます。

がんにならないための生活習慣等はもとより、定期的 にがん検診を受けることが何より重要です。



◆がんを防ぐための新12ケ条

- 1 <u>※たばこは吸わない</u>
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ 避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 ※バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 ※適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防
- 10 ※定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がついたら、 すぐ受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知る ことから



※印は特に重要です。普段の生活を 見直してみましょう!

お問い合わせ先

保健福祉課 健康増進係

☎47−4682