

がんを予防するための5つの生活習慣+aとは？

国立がん研究センターの研究から、科学的根拠に基づいたがん予防について以下の5つの生活習慣が示されました。

●其の一：禁煙する

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍高まること
がわかっています。

また、たばこは吸う本人のみならず、周囲の人の健康も損ねます。禁煙はがん予防の、大きく、確実な一歩です！

●其の二：節酒する

飲酒は、食道がんや大腸がん
と強い関連があるといわれてい
ます。

【節酒の目安】

毎日飲む人は1日あたり、以下の量以内に留めましょう。

- ビールでは大瓶1本
(633mlはエタノール量23g)
- ワインはグラス2杯
(グラス=100mlはエタノール量10g)
- 日本酒では1合
(180mlはエタノール量23g)
- 焼酎・泡盛は原液で0.6合
(1合=180mlはエタノール量36g)
- ウイスキーはシングルで2.3杯
(シングル=30mlはエタノール量10g)



【食塩は男性8g未満、女性7g未満に】

日本人の食事摂取基準(厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準2015年版」)では1日あたりの食塩摂取を男性は8g未満、女性は7g未満にすることを推奨しています。また、たらこ、塩辛、練りうに等の高塩分食品を食べるのは週1回未満に抑えましょう。

【野菜と果物不足にならないように】

たとえば野菜を小鉢で5皿、果物1皿でおおよそ400gが摂取できます。

【熱い飲食物は冷ましてから】

熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから口にするようにしましょう。

●其の四：身体を動かす
仕事や運動などで、身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという結果が出ています。身体活動量が高い人は、がんだけでなく心疾患のリスクも低くなることから、普段の生活の中で、無理のない範囲で体を動かす時間を増やすことが健康につながると考えられます。

①減塩する
いくら、塩辛などの塩分濃度の高い食べ物を多く摂る人は男女ともに胃がんのリスクが高くなる。冷ましてから
飲食物を熱い状態で摂ることとは、食道がんと食道の炎症のリスクを上げるとい研究結果が多数あります。飲食物が熱い場合は、少し冷まして口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

②野菜と果物をとる
野菜や果物を摂ることで、食道がん・胃がん・肺がんについては、がんのリスクが低くなるのが期待されます。脳卒中や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病の予防にもつながるので、できるだけ意識的に摂り、不足しないようにしましょう。

●其の五：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リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなることわかっています。肥満度の指標となるBMI値で自分が適正な体重の範囲内にいるか確認してみましょう。

●其の六：「感染」も
がんの主要な原因です
日本人のがんの原因として女性で1番、男性でも2番目に多いのが「感染」です。B型・C型肝炎ウイルスが肝がんの、ヘリコバクター・ピロリ菌が胃がんの、ヒトパピローマウイルスが子宮頸がんの発生と関連があるとされています。

いずれの場合も、感染したら必ずがんになるわけではありませんが、年齢やそれぞれのウイルスの感染状況に応じた対応をとることで、がんを防ぐことにつながります。

目標BMI
男性 21～27 女性 21～25
BMI = (体重 kg) / (身長m × 身長m)
※小数点以下は四捨五入

【がんを早期発見するために】
がんは、不治の病ではありません。早期に発見し、適切な治療を行うことで、その後も元気に生活することができます。

町では、胃・肺・大腸・乳・子宮頸部の5種類のがん検診を定期的に実施しています。詳しい内容については、広報折込チラシやホームページをご覧ください。保健課までお問い合わせください。

後期高齢者歯科健康診査のお知らせ

町では、後期高齢者の口腔機能低下や誤嚥性肺炎等の疾患を予防し、健康の保持増進を図るために、**歯科健診を実施します。**是非、1年に1回は口腔チェックを行い健康(口)生活を送りましょう。

■対象者 受診日において、町内に住所を有する**後期高齢者医療被保険者の方**

■受診期間
平成31年3月30日(土)まで
できるだけ、早めの申込みと受診をお勧めします。

■自己負担金 400円(治療が必要な場合は別途治療費がかかります。)

■実施医療機関 町が委託する後志管内の歯科医療機関(小樽市を除く)

■申込み・問合せ
保健課 栄養指導グループ
(☎21-2122)