健康コーナー

こんにちは！保健婦です

がんを積極的に予防しましょう

がん予防のための生活習慣をご存じですか？

がんによる死亡が死亡原因全体に占める割合は30％以上で、死亡原因の第1位であることはみなさんもご存じのことと思います。しかし、がんを種類別に見ると、生活習慣の変化に伴い少しずつ変化していることがわかっています。以前多かった胃がんは、冷蔵庫や冷凍庫の普及により、塩分摂取が減少し果物や野菜が年中食べられるという生活の改善により減少しており、逆に肺がんは喫煙率の増加に伴い増加しているのです。また、大腸がんや乳がんも動物性脂肪の摂取の増加、結婚出産の変化により増加しています。このようにがんの要因には食生活・たばこが20％程度、感染・生殖・職業・アルコールなどの要因が5～10％関係していると考えられており、遺伝的な感受性という要因を除けば、けっして予防できないものではありません。

私達が日常生活に気をつけ、さらにがんの芽を早期につみ取るための検診を受けることは、がんを減少させ、働きざかりの人の死亡の減少、また、その他の生活習慣病の予防にも効果があります。さらに、医療費の節減という点からも、一人一人が積極的に取り組む必要があるのです。

がん予防のための生活習慣15ヶ条

①植物性食品を基本に多様な食品を取る。
②適正体重を維持する。
③身体の活動を活発にする。
④野菜、果物を豊富に取る。
⑤総エネルギーの45～60％を穀類、豆類、根菜類で取る。砂糖は少なく。
⑥アルコールを控える。
⑦肉類を控える。
⑧脂肪、油を控える。
⑨食塩、塩蔵物を控える。
⑩カビなどに注意して貯蔵をしっかりする。
⑪食品添加物、残留農薬に注意する。
⑫黒こげの食べ物は避ける。
⑬栄養補助剤に頼らない。
⑭たばこは吸わない。
⑮検診を受診する。

えがおだいすき

白澤 滉史（しらさわ ひろふみ）くん

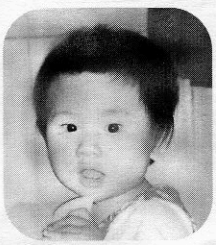
平成10年8月2日生まれ
真史・真理子（狩　宿）
だんご三兄弟をきくとズンズンと全身でリズムをとります。
おおらかに！

田中 仁大（たなか みひろ）くん

平成10年8月12日生まれ
信・孝子（長　崎）
お兄ちゃんにいつも鍛えられている僕です。

安達 翔哉（あだち しょうや）くん

平成10年8月16日生まれ
清貴・博美（新　町）
お兄ちゃんと仲良く遊んでね。



増田 遥（ますだ はるか）さん

平成10年8月24日生まれ
成利・康江（長　崎）
とってもやんちゃな女の子です。笑顔を忘れず元気に育ってね。

東谷 美里（あずまや みさと）さん

平成10年8月30日生まれ
篤憲・京子（亀山団地）
パパそっくりの私です。