

ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

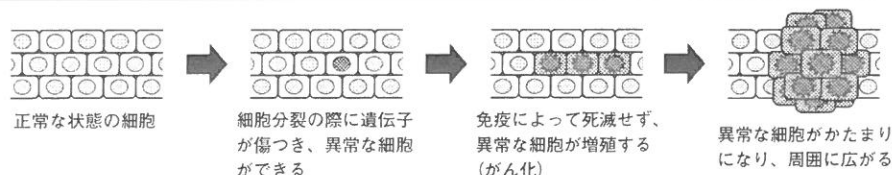
がんを防ぐために大切な健康習慣

指導／国際医療福祉大学 医学部 呼吸器外科 教授 奥仲 哲弥 先生

がんは日本人の2人に1人がかかるといわれています。がんの原因はさまざまですが、健康な生活習慣を送ることで、発症のリスクを下げることができます。

がんとは？

人間の体はたくさんの細胞から構成されていて、細胞は絶えず細胞分裂を繰り返しています。細胞分裂の際に、まれにコピーミスで異常な細胞が生じますが、通常は免疫の働きで死滅します。その異常な細胞が生き残って増殖したものが、がんです。加齢による免疫力の低下などで、がんを排除することができないと、がんが進行して広がってしまいます。



主ながんの種類

肺がん

男女とも死亡数が多いがんです。肺がんの最大の原因は喫煙です。タバコを吸う人は、吸わない人に比べ、肺がんになるリスクが3～4倍にもなります。また、受動喫煙により肺がんになることもあります。

乳がん

女性に最も多いのが乳がんです。20歳代から増え始め、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しています。乳房にしこりができるので、がんの中で唯一自分で発見することができます。

胃がん

ヘリコバクター・ピロリ菌の持続感染や、塩分過多などの食生活により起こります。

大腸がん

近年急増しているがんで、女性での部位別死亡率は最も高くなっています。

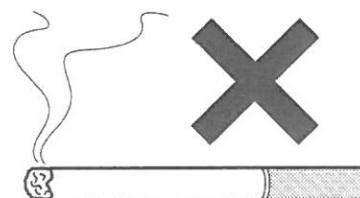
子宮頸がん

子宮の入り口にできるがん。発症にはヒトパピローマウイルス感染が関係しています。

がんを防ぐ生活習慣

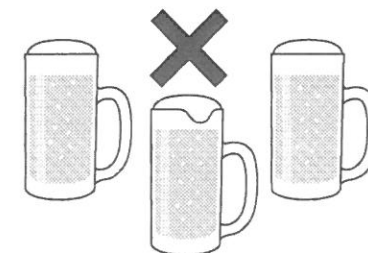
がんの原因の多くは、喫煙、飲酒、食生活などの生活習慣が原因となっています。特に喫煙は本人だけではなく、周囲の人のがんリスクも高めるのでやめましょう。

タバコは吸わない



肺がんをはじめ、食道がん、胃がん、大腸がんなど、多くのがんの原因になります。

大人になっても飲酒は適量 (20歳未満は飲酒 NG)

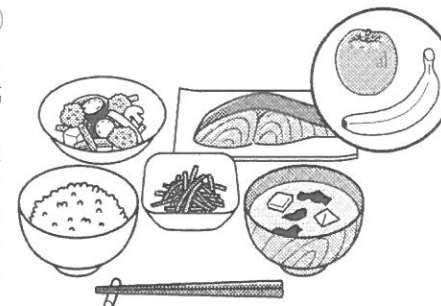


多量飲酒により食道がん、大腸がん、乳がんなどのリスクが高まります。

バランスのよい食生活を

食生活については、塩分摂取が多いことや、野菜や果物の摂取不足が、がんのリスクを高めることが知られています。

厚生労働省の「健康日本21」(国民の健康推進目標)では、野菜を1日350g以上とることが掲げられています(成人の場合)。野菜や果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれているので、毎日の食事に取り入れ、バランスのよい食生活を目指しましょう。

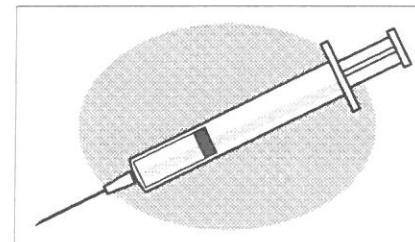


大人になったらがん検診を受ける



がんは早期発見・早期治療により治る可能性が高くなります。大人になったらがん検診を受けるようにしましょう。

感染によって起こるがんを防ぐ



子宮頸がんの発症にはヒトパピローマウイルス (HPV) 感染が関連していますが、HPVの感染を予防するワクチンもあります。

