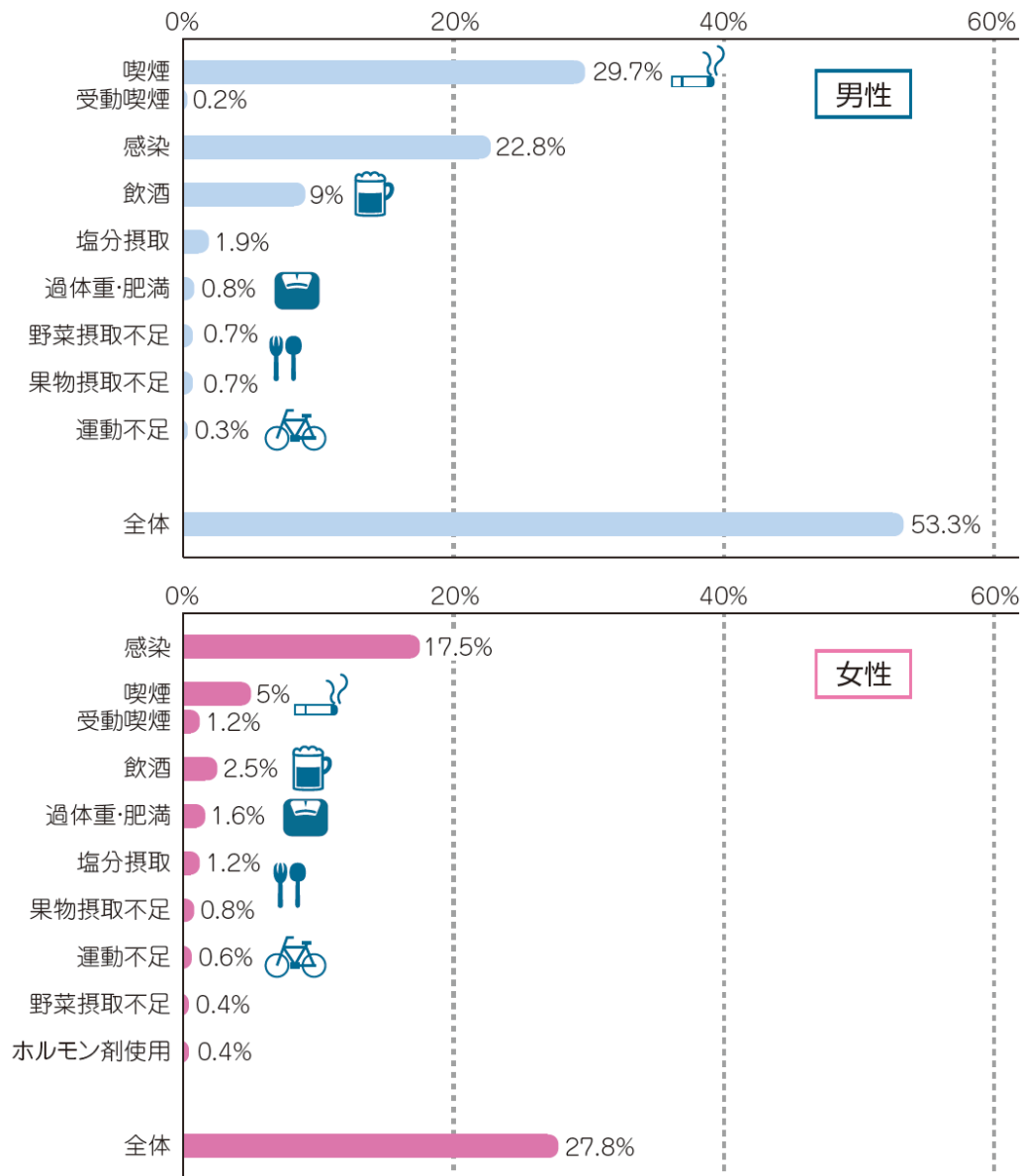


がん予防について



小田原医師会成人・がん対策担当理事
螢田診療所院長
小澤 優樹

▶日本人におけるがんの要因



※棒グラフ中の項目「全体」は、他の項目の合計の数値ではなく、2つ以上の生活習慣が複合して原因となる「がんの罹患」も含めた数値です。

予防法 1

- + たばこは吸わない
- + 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

予防法 3 バランスの良い食生活を (塩分は控え、野菜や果物は多く)

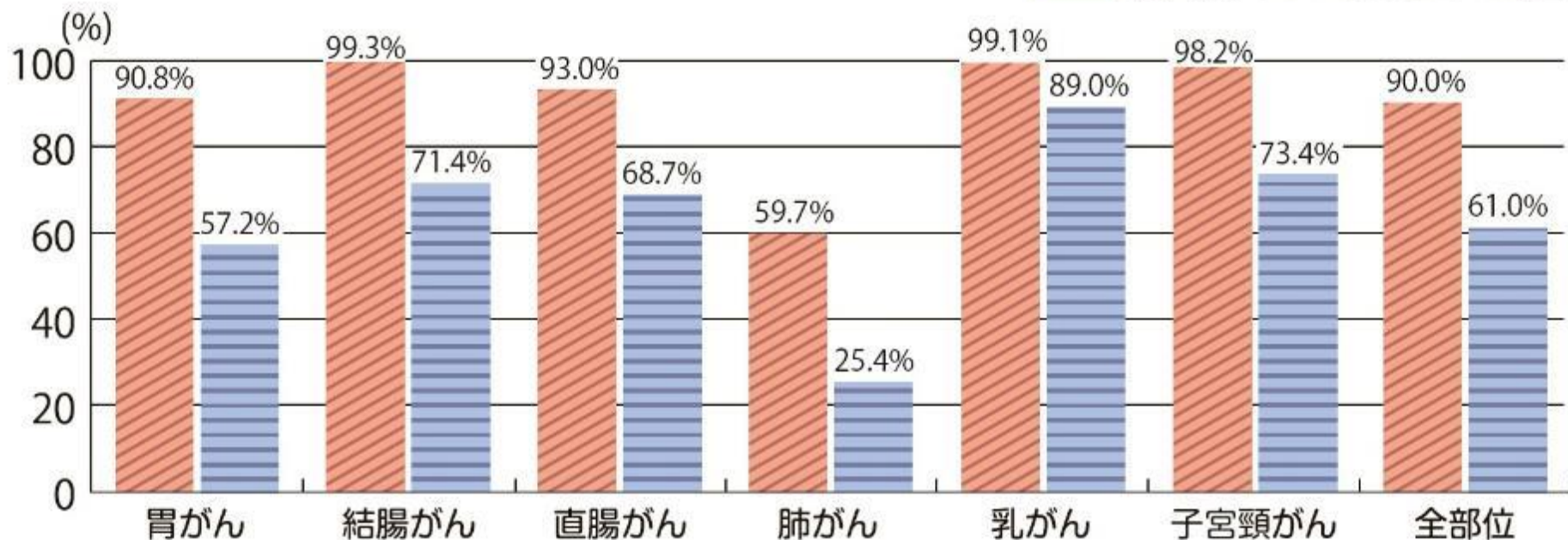
- + 塩分を控えると胃癌の予防に有効であるだけでなく、高血圧を予防し、循環器疾患のリスクを低下
- + 野菜、果物は食道、胃癌、大腸癌の予防に有効
- + 熱い飲食物は食道の炎症や癌を引き起こす可能性がある
- + 赤肉（牛、豚、羊など）や保存、加工肉の摂取は大腸癌のリスクを上昇

予防法 6 ウイルスや細菌の感染予防と治療を

- + B型、C型肝炎ウイルスに感染すると肝がんになりやすい
- + ヒトパピローマウイルスはほとんどの女性に感染し、その1/100～1/1000に子宮頸がんが発生する
- + ピロリ菌は胃がんの発生の重要な因子の一つで、日本人中高年の感染率が非常に高い

がんの5年相対生存率 (2008年診断患者)

検診でがんが発見された場合
検診以外でがんが発見された場合



地方独立行政法人神奈川県立病院機構 神奈川県立がんセンター調べ

今日のポイント

- + がんは多数の要因が複雑に重なり、長い時間がかかって発生します。これさえ守れば絶対にがんにならない方法はありません。しかしある程度予防は可能です。**生活習慣を見直し、毎年検診を受け、がんになるリスクを減らしましょう。**