

生活習慣を見直してガン予防！！



食事

日本では、ガンが死亡原因の第1位となっており、
死亡者の3分の1を占めています
ガンは特別な病気でもなく、誰もが罹る可能性のある病気と言えるでしょう

がん予防に大切なのは、バランス良く
塩分控えめの食事です
食塩をたくさん取ると胃がんの原因になることが
分かっています
また、脂肪の多い欧米型の食事は、乳がんや大腸がん、
前立腺がんなどの原因になると言われています
野菜・きのこ・海藻類・緑茶などはガン予防になります

男女別がん 罹患 部位別 TOP5

【男】

- ①胃がん
- ②肺がん
- ③大腸がん
- ④肝臓がん
- ⑤直腸がん

【女】

- ①乳がん
- ②胃がん
- ③大腸がん
- ④子宮がん
- ⑤肺がん



運動

運動の習慣は大腸がんのリスクを低くすることが
知られています
また、糖尿病、高血圧、脂質異常症の改善など、
生活習慣病の予防にもなります
無理しない程度に、毎日続けることが大切です



飲酒



お酒は「百薬の長」と言われていますが、飲みすぎは逆効果です
飲む量が増えれば増えるほど、肝がん・大腸がん・食道がんなどの
リスクが大きくなります
お酒はたしなむ程度にしましょう

喫煙



たばこの煙には、発がん性物質などの有害物質が多く含まれています
がん全体の4割が、喫煙の起因によるものとされています
喫煙者からのたばこの煙を吸う受動喫煙は、短時間で、少量の
たばこの煙にさらされるだけでも、健康被害が生じます

睡眠

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ疲労回復させる効果が
あります
夜更かしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう

