

# 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

## 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

## 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



## 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

