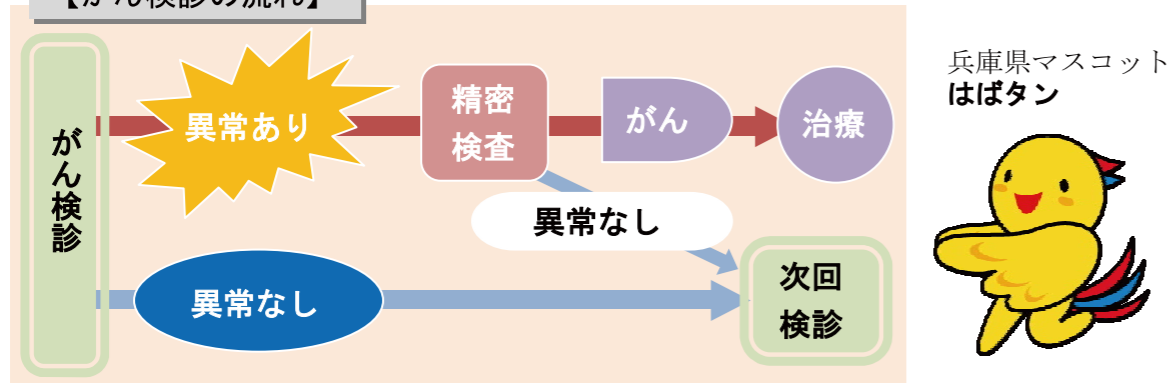


# がん検診を受けよう！

医学の進歩等により、がんは、現在、約 50%の方が“治る”ようになりました。特に進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。従って、そうしたがんを“初期”の段階で見つける「がん検診」は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効だと考えられます。

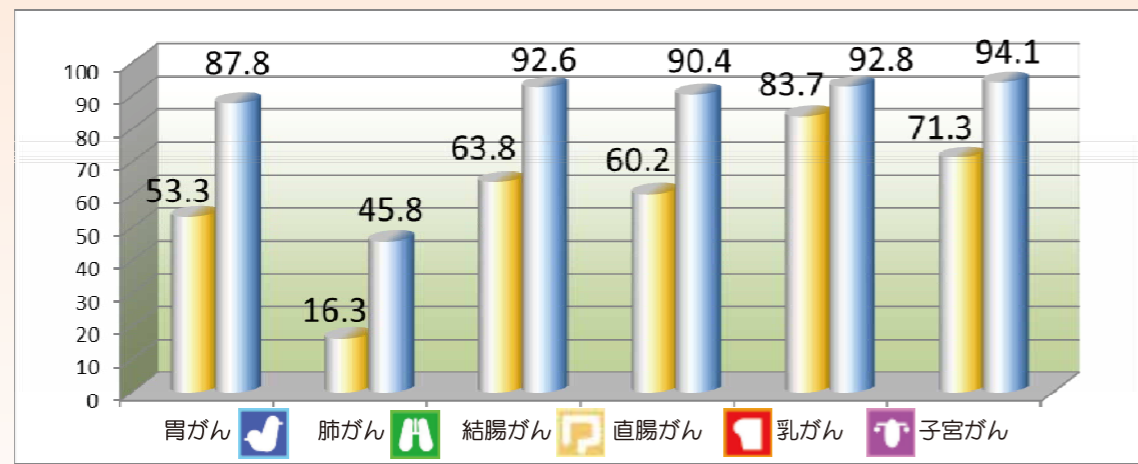
【がん検診の流れ】



がん検診は、一見健康な人に対して、「がんがありそう（異常あり）」、「がんがなさそう（異常なし）」ということを判定し、「ありそう」とされる人を精密検査で診断し、救命できる「がん」を発見することを目的としています。

「がん」の5年相対生存率(1993年～1996年の診断患者)

がん研究振興財団「がんの統計'05」



## がん情報サイト紹介

- 厚生労働省がん対策情報  
[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/gan/index.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/gan/index.html)
- 独立行政法人国立がん研究センター がん対策情報センターがん情報サービス  
<http://ganjoho.jp/public/index.html>



## がんは予防できる病気です

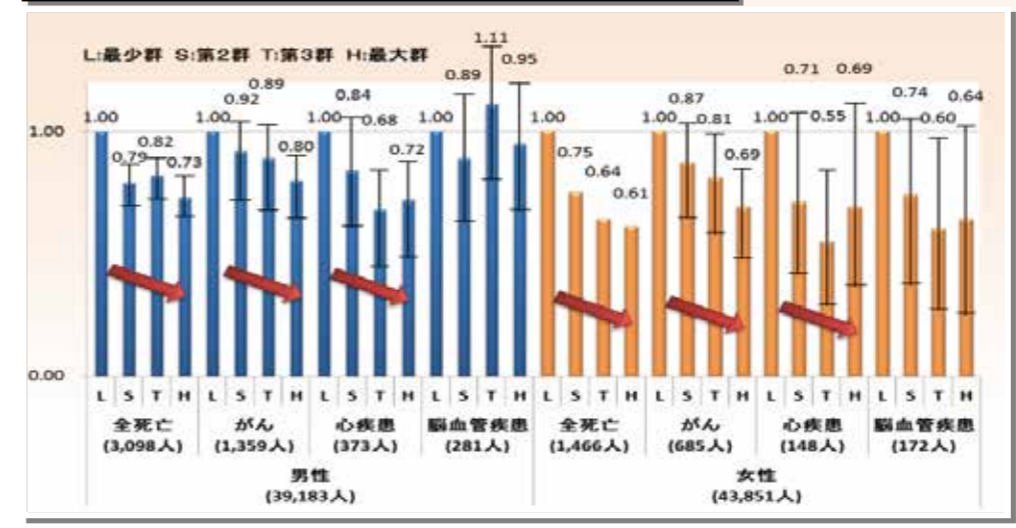
がんにならないようにがんを予防する  
-生活習慣・生活環境の改善など-

これまでの研究から、がんの原因の多くは**たばこ**や**飲酒**、**食事**などの日常の生活習慣にかかわるものだとわかっています。

## 運動

**推奨 日常生活を活動的に過ごす！**  
たとえば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの**適度な**身体活動に加えて、週に1回程度は**活発な**運動(60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど)を加える。

身体活動量(METs/日)と死亡リスクとの関連



※METs：身体活動量の単位  
活動量少ない⇒多い  
L⇒S⇒T⇒H



監修 独立行政法人国立がん研究センター  
がん予防・検診研究センター予防研究部長 津金 昌一郎

# お酒

推奨

**飲むなら適度に！**

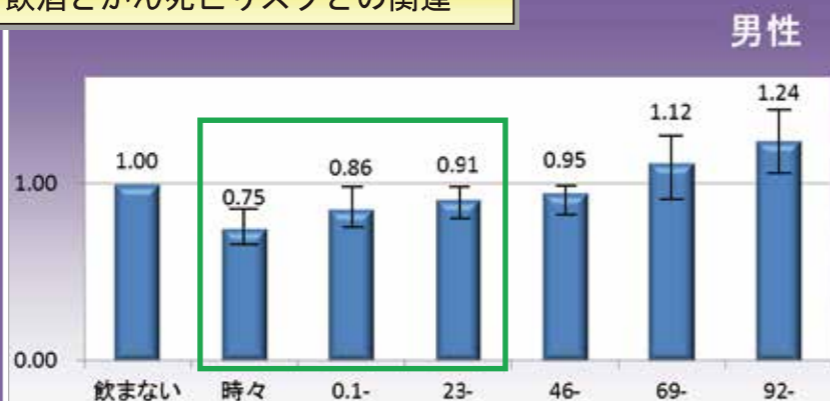
1日あたりエタノール量に換算して約23g(1週あたり約150g以内)。飲めない人は無理に飲まない！

＜エタノール23gのお酒の目安＞

- 日本酒 1合
- ビール 大瓶1本
- ワイン グラス2杯
- ウイスキー ダブル1杯



飲酒とがん死亡リスクとの関連



リスク低下は1日あたりエタノール換算 46gまで

飲んでいたがやめた人(体調が悪くやめた可能性がある)を除外すると 23g未滿の飲酒まで

肝炎ウイルス等の感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる

B型肝炎・C型肝炎ウイルスと肝がん  
ヒトパピローマウイルスと子宮頸がん  
ヘリコバクター・ピロリと胃がん



# 肥満やせ

推奨

**太りすぎない！ やせすぎない！**

中高年齢期男性のBMIで **21-27**  
中高年齢期女性のBMIで **19-25**

※BMI(肥満度数)の計算方法  
体重(kg)÷身長<sup>2</sup>(m)

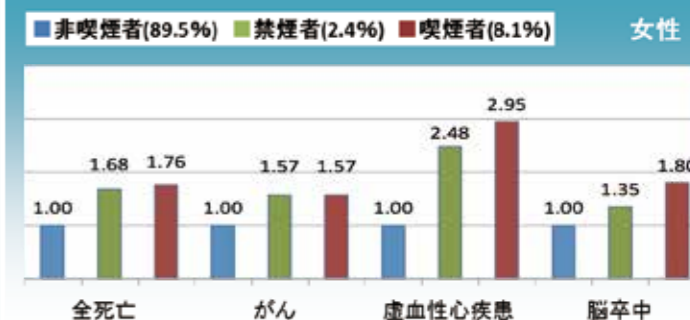
# タバコ

推奨

**たばこは吸わない！ 他人の煙を避ける**

喫煙量が多くなればなるほど、リスクが高くなるが禁煙期間が長ければ長くなるほどリスクが低下します。

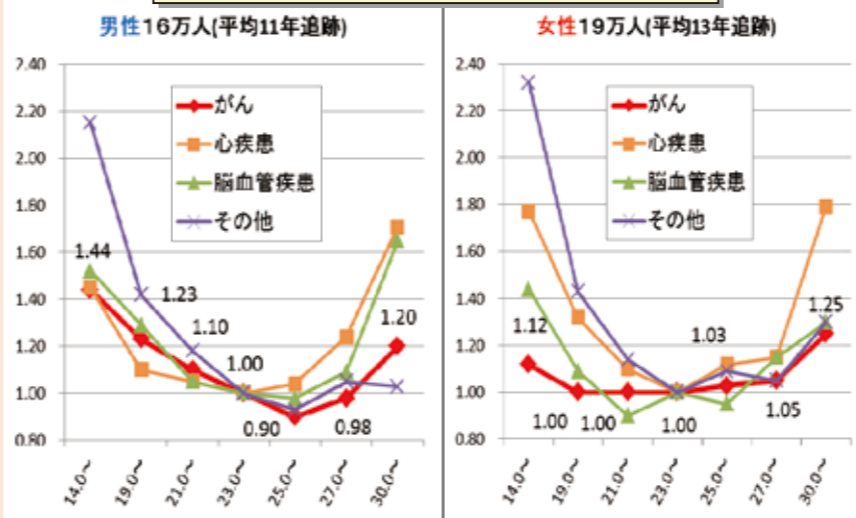
喫煙とがん罹患リスクとの関連



サプリメントにより、特定の成分をとりすぎない

通常の食事からは摂取できないレベルの高用量のβ-カロテンやビタミンEのサプリメントは、がんや健康障害のリスクを上げるとい証拠がそろっています。

BMIと死因別死リスクとの関連



推奨

# 塩分

**塩蔵食品・食塩の摂取は最小限に！**

食塩は、1日あたり 男性 9g未滿 女性 7.5g未滿

塩蔵食品などに含まれる塩分の割合(めやす)



漬物：1-10% 塩蔵魚介類(魚卵)：11%(10%) みそ(汁)：9-18%(0.5-1.2%) 干魚：1-10%

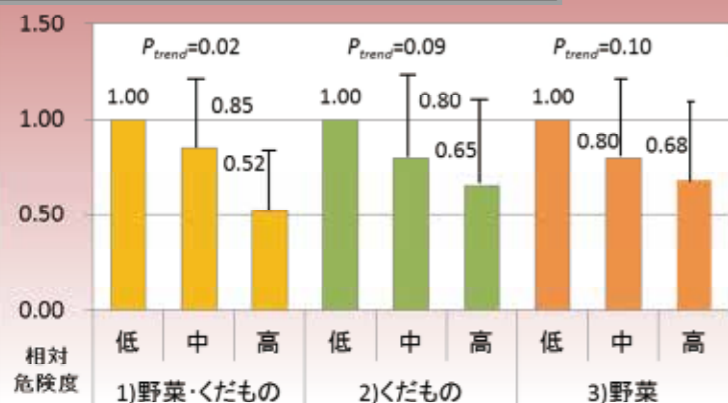
# 野菜・果物

推奨

**野菜・果物不足にならない！**

野菜・果物を1日400g たとえば 野菜は小鉢 5皿 果物なら 1皿

野菜・果物摂取と食道がん



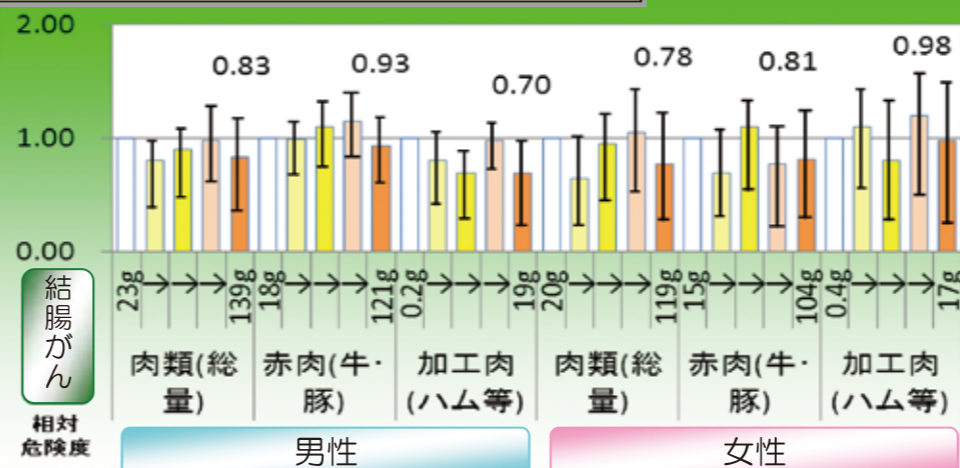
推奨

# 赤肉

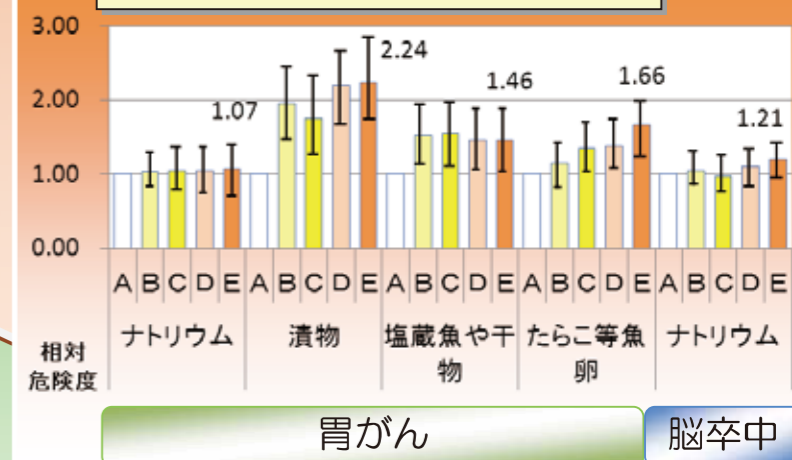
**摂りすぎない！**

赤肉：平均500g/週未滿 加工肉は最小限に……

肉類(赤肉・加工肉)摂取量と大腸(結腸)がん



塩分・塩蔵食品と胃がん・脳卒中



※ABCDEの順に摂取量が多いグループ