



経営者・従業員の為の 健康ひとくちメモ



(公財)福井県健康管理協会 県民健康センター副所長 田中 正樹

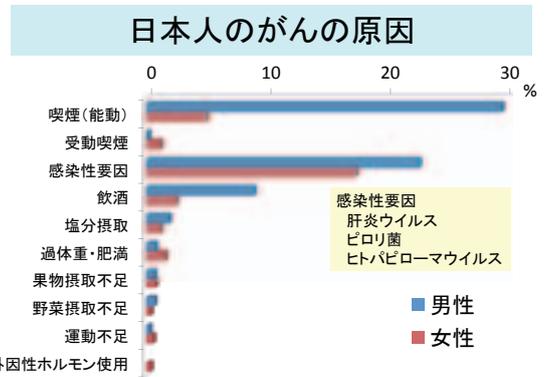
9月のがん制圧月間です

日本では平成24年に86・5万人(男性50・4万人、女性30・1万人)が、がんにかかっています。部位別にみると、男性は胃がん、大腸がん、肺がんの順で、女性は乳がん、大腸がん、胃がんの順で多い結果となりました。日本人の2人に1人は一生の間に何らかのがんにかかるとされています。

がんで死なないためには

- ① がん検診を受け、早期に発見する。
- ② がんになった場合、最善の治療を受ける。
- ③ がんにならない生活習慣を心がける。

以上の3点に気を付けて下さい。がんは、特に3つ目の1次予防が重要です。日本人のがんの原因のうち、男性の53・3%、女性の27・8%は、生活習慣や感染が原因でがんとなったと考えられています。特に男性では喫煙が30%と最も多く、禁煙ががん予防には必須です。また、全体ではウイルスや細菌



Inoue M, et al. Ann Oncol 2012;23:1362-9

菌などの感染性要因が41%と最も多くなっています。感染すると必ずがんになるわけではありませんが、肝がんに対する肝炎ウイルスや胃がんにおけるピロリ菌、子宮がんに対するヒトパピローマウイルス(HPV)ががん発生との関連が指摘されています。一度は地域の保健所や医療機関で、肝炎ウイルスの検査を受け、感染がわかった場合には専門医に相談しましょう。

また、ピロリ菌にも除菌治療のがん予防効果が期待されますので、内視鏡検査やレント

ゲン検査を受ける際にはピロリ菌の感染の有無もチェックしてもらおうとよいでしょう。ただし、子宮がん予防のためのワクチン接種は副反応の問題があり現在のところ積極的には勧めにくい状況です。

良い生活習慣でがんを予防

喫煙、飲酒、食事、身体活動、体形、感染のそれぞれについて日本人に推奨できる科学的根拠に基づいたがんの予防法が発表されています。これらを参考に、一つでも多くの良い生活習慣を実践していきましょう。

—現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法—

項目	推奨事項
喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を吸わない。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 ・塩類食品、食塩の摂取は最小限にする。 ・野菜や果物不足にならない。 ・軟食物を多い状態とらない。
身体活動	日常生活を活動的に。
体形	適正な範囲に。
感染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。 機会があればピロリ菌検査を。

〔がん情報サービスHPより〕