

認定看護師便り

蒲郡市民病院看護局 vol. 56

がんを防ぐための新 12 か条

がんは怖い病気ですが、あなた自身の努力により、予防可能な、また治癒可能な余地のある病気なのです。



あなたをがんから守るのは、
そう! あなた自身です。

1条 タバコを吸わない

2条 他人のタバコの煙をできるだけ避ける

たばこは肺がんだけでなく、胃・膵臓（すいぞう）・子宮頸がんなど多くの部位で、がんにかかる可能性が高くなります。また、吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらすので、配慮が必要です



3条 お酒はほどほどに

飲酒は食道、肝臓、大腸がんなどにかかる可能性が高くなることが知られています。

1日のアルコール量

例) 日本酒なら 1 合程度。ビールなら中瓶 1 本



日本酒
1合
(180ml)



ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎
ぐい飲み1杯
(70ml)



ビール
中ビン1本
(500ml)



ワイン
グラス1.5~2杯
(200ml)

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

塩分の摂取量を抑えることは、日本人で最も多い胃がん予防に有効です。また、高血圧を予防し、循環器疾患の減少にもつながります。

1日の塩分量は・・・



男性
8g まで



女性
7g まで



6条 野菜や果物は不足にならないように



野菜・果物の予防効果は食道がんや胃がんなどでみられます。

7条 適度に運動

1日に1時間程度の歩行または、それと同等レベルの運動を行いましょ。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に1時間程度行いましょ。

無理はしないでね!



8条 適切な体重を保ちましょ

中高年期男性の BMI 値で 21~27、中高年期女性では 21~25 の範囲内になるように体重をコントロールしましょ。

※BMI 値は、「体重を身長(m)の2乗で割った数値」。
体重 70kg で身長 1.70m の場合、 $70 \div (1.70 \times 1.70) = 24.22$ となります。

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

肝炎ウイルスは肝がん、ピロリ菌は胃がんになりやすいといわれています。地域の保健所や医療機関で、肝炎ウイルスとピロリ菌感染検査を受けましょ。



10条 定期的ながん検診を

1年または2年に1回定期的に検診を受けましょ。検診は早期発見に有効です。

11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょ。

12条 正しい情報でがんを知ることから

がんは多数の要因が複雑に重なり合って、長い時間がかかって発生してくる病気です。またこれさえ守れば絶対にがんにならないということでもありません。

生活習慣における目標値は一つの目安と考え、今の生活をチェックし改善しましょ。

文責：緩和ケア認定看護師 酒井由貴