

## がん対策、普段から意識できていますか？



先月、がんの「5年生存率」について新しいデータが公開されました。これは、がん診断を受けた患者さんが5年間生存する確率を示す重要な指標であり、治療効果や医療技術の進歩、予防・早期発見の状況を反映しています。結果は、多くのがんで生存率が改善している一方で、一部のがんでは、大きな向上がみられていない状況でした。

がんは「検診」を受診することで早期発見・早期治療ができますが、生活習慣の見直しで「予防」することができます。今回の健康コラムではがん対策についてお伝えしたいと思います。

### がん予防のための「5つの生活習慣」

#### ① 禁煙する



- タバコは吸わない
- 他人のタバコの煙を避ける

#### ② 節酒する



- がん予防のためにはお酒を飲まないことがベスト

#### ③ 食生活を見直す



- 減塩する
- 野菜と果物を食べる など

#### ④ 身体を動かす



- 適度に運動する
- 【18～64歳】 1日60分
- 【65歳以上】 毎日40分

#### ⑤ 適正体重を維持する



- 太りすぎ・痩せすぎに注意
- BMI値 男性:23～27
- 女性:19～25

#### 「感染」にも注意

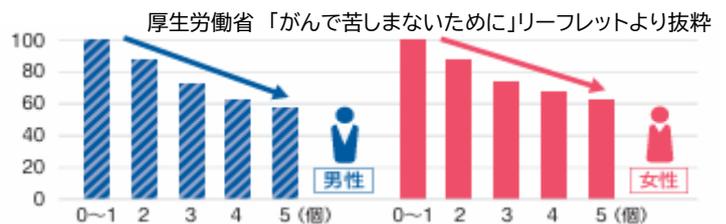
B型・C型肝炎ウイルスやピロリ菌等で発症するがんがあります



以上5つのがん予防方法を実践することで、がんになるリスクを**ほぼ半減させる**ことが期待できます。



- ・5つの健康習慣のうち0または1個のみ実践した場合のリスクを100とした場合の値
- ・5個すべて実践すると、**男性で43%**、**女性で37%** リスクが低下します。



### がん検診も重要です

生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことはできますが、全てのがんを防ぐことはできません。早期発見・早期治療にはやはり検診を受けることが大切です。



胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんは90%以上、肺がんは80%以上が、早期発見・早期治療により治るといわれています。検診にはメリットとデメリットがありますが、命を守るうえでは、私たちにがん検診は必要だと考えられます。