

# がん(悪性腫瘍)とは

約60兆個の細胞から成り立つわたしたちのからだ

それぞれの細胞が一定の調和のなかで、バランスよく役割を



毎日約2%の細胞が、一方では死に一方では再生されて、生体としての機能が保たれている。

## がんはこうして発生

1つの細胞の中には、約3万個の遺伝子がある。その中に、主として増殖にかかわる「がん遺伝子・がん抑制遺伝子」も含まれている。たばこや食物に含まれる発がん物質等の作用によってこうした遺伝子に傷

がつき、それが重なっていくつかの遺伝子異常が蓄積されて、がん細胞になると考えられている(多段階発がん説)。

からだのある一部の正常な細胞が

発がん物質等の作用によって遺伝子が傷つく

いくつかの遺伝子異常が重なって無秩序に増えつつけるがん細胞に変化(腫瘍(悪性)の形成)



※ある種の微生物の感染も、発がんとの関係が明らかになりつつある。  
■肝臓がん——C型肝炎ウイルス・B型肝炎ウイルス ■子宮がん——ヒトパピローマウイルス  
■胃がん——ヘリコバクター・ヒロリ菌 ■成人T細胞白血病・リンパ種——HTLV-1

## がんの特性

- 1 増殖しつづける……… がん化した細胞は、生体の調和を無視して勝手に増えつづけて腫瘍を形成し、生命を脅かす。
- 2 近くの組織に浸潤する……… まわりの正常な組織に侵入し広がっていく。
- 3 離れた組織へも転移する……… 血液やリンパ管の流れに乗って離れた別の組織へ定着し、そこでも増殖する。

# がん予防の 8カ条

～食生活を見直してがんを予防しましょう～

1

## 禁煙しよう

がん予防の最大の手段は禁煙です。吸わない人も、たばこの煙を避けましょう



2

## 適正体重を維持する

◆太りすぎや、やせすぎに注意しましょう

\*適正体重  
kg = 身長(m) × 身長(m) × 22



3

## 塩分の多い食品を控える

◆塩分の多い食品(塩辛・練りうになど)を食べる回数を減らしましょう  
◆料理に使う塩や醤油を控えて、薄味を心がけましょう



4

## 野菜と果物をたっぷり食べる

◆野菜は1日350g以上を目標に、1日5皿以上食べましょう  
◆果物は1日1回を目安に食べましょう



5

## 肉に圍らない

◆主菜には、肉・魚・大豆製品・卵を偏らないように食べましょう  
◆脂肪の多い肉は控えましょう



6

## 熱い状態で食べない

熱いものは少し冷ましてから食べましょう



7

## お酒はほどほどに

◆がんの予防には過度の飲酒はすめられません。飲む場合は、1日に日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本まで。また週に2日は休肝日を設けましょう



8

## 定期的に運動する

◆1日60分程度のウォーキングを。日常生活の中でもからだを動かす機会を増やしましょう

