

厳しい暑さが続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？暑さが長引くと食欲が落ちて夏バテや感染症にも罹患しやすくなります。元気に夏を乗り切れるよう体調管理には気をつけましょう。

さて、10月からは複合健診（大腸がん検診、腹部エコー、胃がん健診）が始まります。まだ申込をされていない方で受診を希望される方は役場までお申込下さい。今回は「がんを防ぐための12か条」についてです。現在日本人の死因のトップとなっている「がん」、皆様はどんな予防法を知っていますか？毎日の生活にぜひお役立て下さい。

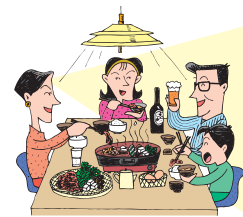
「がんを防ぐための 12 か条」

本庁保健福祉課 電話 0994-22-3039
支所住民生活課 電話 0994-25-2511
相談窓口：保健福祉課 衛生チーム

「がんを防ぐための12か条」(国立がんセンター提唱)

1. バランスの取れた栄養をとる ―彩り豊かな食卓にして―

食事の際はできるだけ多くの種類の食品をとり、食物中の発がん物質の作用を相殺していく事が大切です。偏食のないよう、心がけましょう。

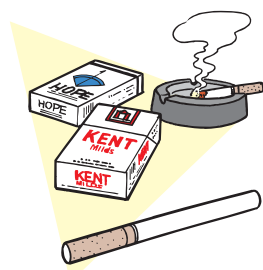


2. 毎日、変化のある食生活を ―ワンパターンではありませんか？―

「〇〇が体にいいと聞いたから」と同じ食品ばかり摂っていませんか？同じ栄養素でも、様々な食品から摂る事が望ましいとされています。バランスよく、バラエティーのある食生活を心がけましょう。

3. 食べすぎを避け、脂肪は控えめに ―おいしい物も適量に―

食べ過ぎの中でも、特に問題とされているのが脂肪の量です。脂肪の摂取量は乳がんや大腸がん、前立腺がんなどの発生と関連があることが指摘されています。



4. お酒はほどほどに ―健康的に楽しみましょう―

アルコールの多量摂取と肝臓がんの発生に関係が認められています。また、お酒だけを飲んで食事はあまりとらないという人は要注意！栄養のバランスが崩れて、がんになりやすい身体の条件をつくる可能性も高まります。

5. たばこは吸わないように ―特に新しく吸い始めない―

たばこががんとの間に深い関係があることはよく知られた事実です。特にお酒を飲みすぎた上にたばこが重なると、悪い因子が相乗的に働いて、がんの危険性も増大します。

6. 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く摂る ―緑黄色野菜をたっぷりと―

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEには、発がんを防ぐ働きがあることが知られています。また、野菜などに含まれる繊維質にも、同じような効果があります。

7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから ―胃や食道をいたわって―

食塩のとりすぎは脳卒中や心臓病などの循環器疾患を起こしやすく、一般に塩を控える傾向にあります。

8. 焦げた部分は避ける ―突然変異を引き起こします―

魚や肉を焼いて焦がすと、細菌などに突然変異を引き起こす物質（突然変異原物質という）が生じる事が最近明らかになってきました。あまり神経質になる必要はありませんが、焦げた部分を大量に食べる事は避けたほうがよいでしょう。

9. カビのはえたものに注意 ―食べる前にチェックして―

カビと言ってもいろんな種類のものがありますが、中には強い発がん性が認められているものがあります。食用が認められている以外の物は気をつけましょう。

10. 日光に当たり過ぎない ―太陽はいたずら者です―

紫外線で焼けた肌は、一種のやけど状態にあります。それが続くと細胞の遺伝子が傷つけられ、がんを誘発する可能性も高くなります。

11. 適度にスポーツをする ―いい汗を流しましょう―

12. 体を清潔に ―さわやかな気分で―

毎日、シャワー浴をしたり、入浴したりして体を清潔に保つことで、皮膚がんや陰茎がん、子宮頸がんなどがある程度予防できます。

