

## 現状で日本人に推奨できるがん予防法

---

- 1) たばこは吸わない  
他人のたばこの煙をできるだけ避ける
  - 2) 飲酒は適度に押さえる
  - 3) 食事は偏らずバランスよく
    - ・塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする
    - ・野菜や果物不足にならない
    - ・飲食物を熱い状態でとらない
  - 4) 日常生活を活動的に
  - 5) 適正体重維持（太り過ぎない、やせ過ぎない）
  - 6) 肝炎ウイルス感染と検査と適切な措置
- 

### 1) 喫煙

たばこの煙には多くの発がん物質が含まれていて、喫煙本数・期間など喫煙量が多いほど、がんの危険度が増します。受動喫煙もがんの危険度を増します。禁煙が肝要です。

### 2) 飲酒

アセトアルデヒドによるDNA傷害、エストロゲン増加、がん物質の溶媒作用、活性酸素の増加、葉酸代謝の変化などでがんの危険度が増します。飲む場合はアルコール換算で1日約23g（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら2/3合）程度までとします。

### 3) 食事

貯蔵肉（ハム、サラミ、ベーコンなど）は大腸癌の危険因子とされていますが、今の日本では問題レベルにならないと考えられています。赤身肉も危険因子とする報告もありますが、評価は定まっておらず、バランスのとれた食生活の中での摂取としましょう。

#### a) 食塩・高塩分食品

高濃度塩分による胃粘膜の傷害、塩蔵食品のニトロソ化合物などの発がん物質により、がんの危険度が増します。第2次健康日本21では、高血圧改善も含め、1日8g以下の食塩摂取量を目標としています。

#### b) 果物・野菜

カロテン、葉酸、ビタミン、イソチオシアネートなどが、発がん物質解毒酵素の活性を高めたり、活性酸素を消去すると考えられています。ただ、多く摂るほど予防効果が増すという成績はなく、果物・野菜不足にならないことが肝要です。

#### c) 熱い飲食物

食道がんの危険度が増すとされています。熱い飲食物はなるべく冷まして、口腔や食道粘膜を傷害ないようにしましょう。

### 4) 身体活動

身体活動を上げると、大腸（結腸）がんの危険度を下げます。

### 5) 適正体重

肥満は閉経後乳がんの危険度を上げ、大腸がんと肝がんの危険度も上げるだろうとされています。脂肪組織からのエストロゲン、インスリン抵抗性による高インスリン血症、インスリン様増殖因子などの関与が考えられています。日本人男性はBMI18.5未満のやせも危険度が増すとされています。

### 6) 感染

B型・C型肝炎ウイルスは肝がんの危険度を増します。また、ヒトパピローマウイルスは子宮頸がんのピロリ菌は胃癌の危険度を増すとされています。ワクチンを用いた感染予防対策や適切な治療が肝要です。