

# 「日本人のためのがん予防法」

([http://epi.ncc.go.jp/can\\_prev/](http://epi.ncc.go.jp/can_prev/))

現時点で私たち日本人に推奨できる、科学的根拠に基づいたがん予防法です。今回注目した喫煙・飲酒・BMI（肥満度）の他、食事、身体活動、感染についても取り上げられています。ご自分の生活習慣と比べてみましょう。なお、数値目標はがんのみならず広く循環器疾患も視野に入れた目安になります。結果表の「健康的なグループ」で用いたBMIの値と異なりますが、これは計算の都合によるものです。数値目標としては、「日本人のためのがん予防法」を取り入れるとよいでしょう。

## 喫煙：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。

—たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

## 飲酒：飲むなら、節度のある飲酒をする。

—飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度）。飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

## 食事：偏らずにバランスよく。

- \* 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限に。  
—食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満、特に、高塩分食品（たとえば塩辛、練りうになど）は週に1回未満に控えましょう。
- \* 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。

## 身体活動：日常生活を活動的に。

—たとえば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加えて、週に1回程度は活発な運動（60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど）を加えましょう。

## 体形：適正な範囲内に。

—中高年期男性の適正なBMI値(Body Mass Index 肥満度)は21~27、中高年期女性では19~25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。  
BMIの求め方  $BMI値 = 体重kg / (身長m)^2$

## 感染：肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。

—地域の保健所や医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。感染している場合は専門医に相談しましょう。