



2021年5月号

## 検査室だより

桜色の季節が終わり鮮やかな緑色の季節がやってきました。もう5月です。新しい環境に身を置いて気を張って頑張ってきた方もいらっしゃることでしょ。ちょっと一服。がんばった自分をほめて、いたわってあげましょ。

今や日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。国立がん研究センターは科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」を提案しています。「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの健康習慣に「感染」を加えた6つの要因について予防法を示しています。たばこを吸う人は“確実”にがん全体のリスクが上がるということがわかっています。また、たばこは周囲の人の健康も損ねます。「禁煙」しましょ。節度のある飲酒も大事です。たばこ同様、飲酒によりがん全体のリスクが上がることは“確実”です。1日当たり日本酒なら1合、ビール大瓶1本、焼酎・泡盛は2/3合、ウイスキー・ブランデーならダブル1杯、ワインボトル1/3程度です。「そんなもん飲んだ気にならんがや!」・・・ごもっとも。それでも「節酒」してください。食生活では、食塩を摂りすぎると胃がんのリスクが高くなることがわかっています。また、野菜や果物をあまり摂らない人も、がんのリスクが高くなることが示されています。これを機に一度、食生活を見直してみましょ。そして、日常生活を活動的に過ごすことでがんになるリスクは低下します。息が弾み、汗が出るくらいの運動を一週間に60分程度行うとよいでしょう。体形については中高年男性ではBMI21~27、女性は21~25を目標としています。太り過ぎず、やせ過ぎず（むずかしい〜）が大切です。さらに肝炎ウイルスやピロリ菌の感染は肝がんや胃がんの原因となることがあるので機会があれば検査を受けてください。健康的な生活習慣でがんを予防しましょ。（これらの情報は、今後の研究によって内容が変更される可能性があります。国立がん研究センターのサイトをご確認ください。）



収束する気配が一向に見られない新型コロナウイルス。オリンピックは開催されるのでしょうか。ヒトVS新型コロナウイルス。どちらが勝つか我慢くらべです。負けないぞ!

公衆保健協会 検査室

