

がんを予防しよう

最近の研究結果で、がんの多くは生活習慣の見直しで予防が可能だということがわかってきました。今日からがんを防ぐための「**食事**」、「**禁煙**」、「**お酒**」、「**運動**」について取り組んでいきましょう。

野菜をしっかりとり

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンA・C・Eや食物繊維は、がんの予防に効果があります。



1日400g以上の野菜を食べよう！

- …ゆで野菜なら片手に一杯
- …生野菜なら両手に山盛り



野菜をたっぷり食べるコツ



- ＊スープや汁物にたっぷり野菜をいれる
- ＊野菜を煮たり、炒めたり、加熱してカサを減らす
- ＊野菜ジュースを上手く利用する

食塩は控えめに

食塩のとり過ぎは胃の粘膜を変化させ、胃がんの発生を促すだけでなく、高血圧や脳卒中の危険因子にもなります。

食塩は1日10g未満を目標にしよう！

減塩のコツ

- ＊香味野菜や香辛料で香りや辛みを利用
- ＊ユズやレモン等の酸味を効かせる
- ＊食塩量の多い漬物、干物、塩辛等を控える
- ＊麺類のスープは残す



禁煙しよう

たばこは肺がんや咽頭がんだけでなく、消化器、循環器、呼吸器等の病気のリスクが高くなります。

禁煙のコツ

- ＊禁煙開始日を決める
- ＊『今日から禁煙する』と禁煙宣言をする
- ＊タバコが吸いたくなったら別の行動をする

「禁煙外来」を知っていますか？

治療の条件に当てはまれば、健康保険適用で治療を受けられることもあります。一度、専門の医療機関に相談してみるのもいいでしょう。



お酒は適量に

お酒は飲む量や飲み方によっては、食道がんや肝臓がん等のリスクが高くなります。

お酒と上手に付き合うコツ

- ＊適量を守り、週に2日は休肝日を作る
- ＊アルコール濃度の高いお酒は薄めて飲む
- ＊空腹ではお酒を飲まない

1回あたりのお酒の目安

ビール



中びん1本
(500ml)

日本酒



1合
(180ml)

ワイン



グラス2杯
(240ml)

適度な運動

適度な運動は心身を健康に保ち、身体の免疫力を高めます。無理なく楽しく続けられる運動を日常生活にぜひ取り入れてください。

運動を行うときの注意

- ①運動は、やや息が弾むくらいを目安に行う。
- ②息は止めずに、呼吸を意識する。
- ③こまめに水分補給をする。
- ④無理せず、体調が悪い時は休む。
- ⑤運動の前後は必ずストレッチをする。



そこでお勧めしたいのは…

『ウォーキング』です。

- ✳️いつでも、どこでも行うことができる
- ✳️ライフスタイルに合わせて、手軽にできる
- ✳️有酸素運動なので、体脂肪を燃やし、
高血圧・脂質異常症・糖尿病の予防にも有効！

自分のからだをチェックしよう

がんを防ぐためには、自分のからだの変化に気づくことが大切です。
次のような症状がありませんか？



胃

- 胸やけがする
- 胃がもたれる
- 胃が痛い

前立腺

- 尿の出が悪い
- 尿に血が混じる

肺

- 咳が続く
- 痰に血が混じっている

乳

- 乳房の中にしこりがある
- わきの下にしこりがある

大腸

- 便秘と下痢を繰り返している
- 便に血液や粘液が混じる
- 便が細くなる

子宮

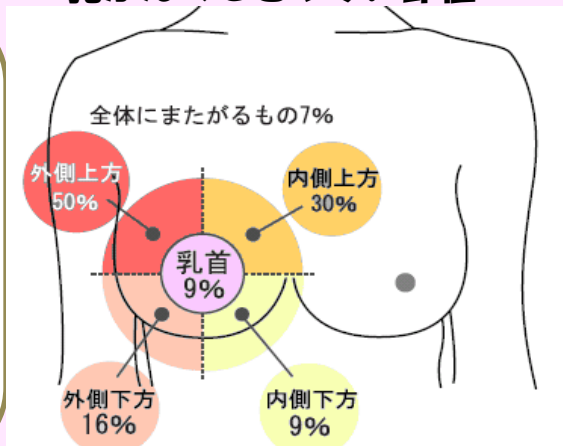
- 異常におりものの増加がある
- 月経とは無関係な出血がある

上記のような症状が続いたり、症状が悪化していると感じたら、
市の検診の機会を待たず、直ちに専門医の診察を受けるようにしましょう。

自分でできる乳がんチェック

乳がんはからだの上から触って見つけれられる数少ないがんです。
自分のからだに興味を持ち、定期的に自分でチェックしましょう。

乳がんのできやすい部位



2部以上またがる症例があるため、合計は100%を超える。
財団法人日本対がん協会発行「役に立つがん読本」より引用

○●チェックのポイント●○

- チェック時期は**月経終了の一週間くらい後**が適している。
- 閉経した人は、**月に1回**、日を決めてチェックしよう。

チェックする主な項目

- ひきつれ、くぼみ
- しこり
- 左右の形や大きさ
- リンパの腫れ



1



鏡の前で両腕を上げたり下げたりして、両方の乳房の形、くぼみ、ひきつれ等をチェック！

2



触る乳房とは反対の手の指で、乳房とわきの下にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないかチェック！

3



仰向けになって、乳房、わきの下等にしこりがないかチェック！

4



泡立てた石けんなどをつけた手と指で乳房をよく触ってチェック！