

# まちのくすりやさん

第82号

今回のおはなし

「がん予防」

「ザ・たばこ」



## がん予防

日本人の半数は生涯でがんを患います。がん予防効果があると期待される生活習慣や栄養素に関する研究は国内外に数多いですが、欧米人中心のデータもあれば可能性を示すことにとどまる結果もあり内容は様々です。そんな中、特に日本人で確実性が高いものを知るには、国立がん研究センターが提示している予防法が役に立ちます。

喫煙でがん全体のリスクが上がるのは「確実」。野菜・果物摂取で食道がんのリスクが低くなるのは「ほぼ確実」、胃がんは「可能性あり」。こんながんリスクを評価し現時点で推奨できる科学的根拠に基づく「日本人のためのがん予防法」を示しているのは、国立がん研究センターのがん予防・検診研究センター予防研究部です。数万人規模で日本人を長時間追跡調査した疫学研究成果などをもとに判断し、新たに研究成果ができれば、それも考慮し更新しています。

### 【日本人のためのがん予防法の主なポイント】

- 1 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
- 2 飲酒 飲むなら、節度のある飲酒をする。アルコール換算で1日あたり約23g程度（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら2/3合など）まで
- 3 食事 偏らずバランスよくとる。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（塩辛、練りうになど）は週に1回未満に控える。野菜・果物不足にならない。飲食物を熱い状態でとらない。
- 4 身体活動 日常生活を活動的に。例えば、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）を加える。
- 5 体形 適正な範囲内に。中高年期男性の適正なBMIは21～27、中高年期女性では19～25で、この範囲内になるように体重を管理する。
- 6 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る。感染している場合は専門医に相談する。

◆「日本人のためのがん予防法」の最新版を掲載

国立がん研究センターのがん予防・検診研究センター予防研究部の説明ページ

<http://www.ncc.go.jp/jp/kenshin/index.html>

◆がん検診など総合的な情報を得るには厚生労働省の「がん対策情報」

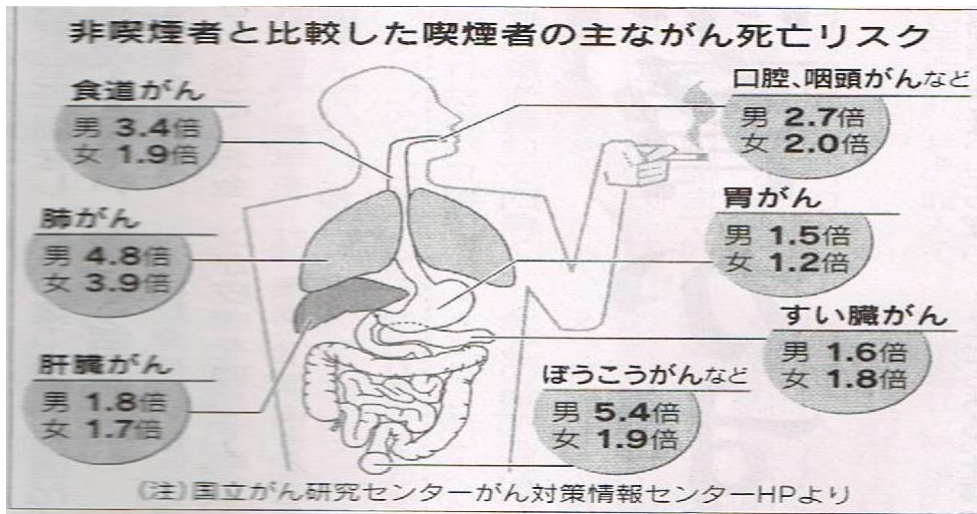
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/gan/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/gan/index.html)

## たばこ死者 年間600万人

世界保健機関（WHO）は、喫煙による死者が世界で年間600万人に上がり、対策が強化されなければ、2030年までに年間死者が800万人に達する可能性があるとの統計を昨年夏に発表しています。

WHOは、「たばこの広告や販売促進を禁止することこそが、有効な対策だ」と指摘しています。オーストラリアは既に国内で販売するたばこの箱から企業ロゴやイメージカラーなどの宣伝を一掃する規制を施行しており、WHOはこうした施策の導入を加盟国に呼びかけました。統計によると、日本は成人の喫煙率が11年現在で20%。たばこ税率はオーストラリアが60%なのに対し、日本は64%ですが、禁煙区域の設定や健康への影響に関する警告など、他の対策が欧米諸国などに比べて大幅に遅れています。成人の喫煙率に関しては、先進国の中でオーストラリアの44%が際立っています。

たばこは肺がんや心臓血管の疾患などの原因になるとされています。



(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金: 10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>