

誰一人取り残さないがん対策

日本人の2人に1人が一生のうちに一度はがん(癌)を経験することから、がんは今や国民にとって大変身近な疾患です。がんは誰にでも起こりうる病気ですが、日々の生活習慣を見直すことで予防することができます。特に高齢になるとリスクが高まりますが、今からでも遅くありません！少しの意識と行動が、健康で安心な毎日につながります。

がんを予防するために今日からできることをご紹介します。

がん罹患数の部位別順位 2020年データ

	男性	女性
1位	前立腺 (87,756例)	乳房 (91,531例)
2位	大腸 (82,809例)	大腸 (64,915例)
3位	肺 (81,080例)	肺 (39,679例)
4位	胃 (75,128例)	胃 (34,551例)
5位	肝臓 (23,707例)	子宮 (28,492例)

がん罹患率の推移

男性の前立腺がん、女性の大腸、肺、乳房、子宮、卵巣がんが増えている傾向です。
肝臓がんは男女とも減少しています。
そのほかの部位では食道、甲状腺、悪性リンパ腫で増加傾向です。

高齢化を背景に毎年
がんで亡くなる方が
増えており、
2030年頃にピークを
迎えると推測されています。



確実に効果が期待できるような生活習慣改善法

喫煙	タバコを吸っている人は禁煙しましょう 吸わない人も他人のタバコの煙を避けましょう
飲酒	飲酒量を減らすほど、がんのリスクは低くなります。 がんの予防のためには飲酒しないことがベストです。
食生活	バランスの良い食事をとりましょう。 塩分は1日、男性7.5mg未満、女性は6.5 mg未満を目指しましょう。 野菜や果物を積極的に摂りましょう。 飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。
身体活動	歩行、またはそれと同じレベル以上の身体活動を1日60分行いましょう。 息がはずみ、汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう。
体重	中高年期の男性の適正なBMI値は21~27 女性では21~25です。この範囲になるように体重を管理しましょう。 BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受けましょう。 ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討しましょう。 該当する年齢の人は子宮頸がんワクチンの定期接種を受けましょう。

生活習慣を気を付けて生活している人では、そうでない人と比べて将来がんになる危険性が半分近くまで低下すると示されています。「歩く習慣を身につける」など小さな目標から始めてみましょう！

引用・参考文献

がん診療2025
日本医師会

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メールアドレス：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

体験・見学は随時受付中です。お気軽にご相談ください！

