孝　心　新　聞　２０１５　５月号

病気を予防したい！
がん予防　５つの鉄則



日本人の死因の1位を占める「がん」。科学的な根拠に基づく確かな予防法を紹介します。

がんの予防は、日本人にとって大きなテーマです。そのため、長年にわたり、日本人を対象にした大規模な疫学調査が複数行われてきました。近年、その研究成果により、現時点での、日本人にとって効果の高い予防法がわかってきました。

それらをまとめた**「がん予防の5つの鉄則」**は、全部実践すれば絶対にがんを起こさないというものではありませんが、実践すれば、確実にリスクを下げることができます。

また、がんのほか、糖尿病や循環器疾患などの予防にも役立つので、ぜひ実践して下さい。

がん予防　５つの鉄則

1. まず禁煙　受動喫煙にも注意
2. 飲酒は　ほどほどに
3. 減塩　野菜・果物を食べる
熱いものは冷ましてから
4. 体をしっかり動かす
5. 太り過ぎず　やせ過ぎず

感染もリスク･･･

「ウイルスや細菌が原因でがんが起こる場合もある」

がんを起こすリスクには生活習慣以外に「感染」があります。特に注意したいのがB型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスの感染です。その他、ピロリ菌は胃がん、ヒトパピローマウイルスは子宮頸がんの原因となります。

■たばこ　たばこの煙には数多くの発がん物質が含まれています。喫煙はがんの最大の原因であり、特に男性の場合、がんの約30％はたばこが原因だと推定されています。喫煙は、肺のほかに、食道、胃、大腸、肝臓、すい臓、子宮頸部など、多くのがんのリスクを上げます。

■受動喫煙　喫煙は本人だけでなく、周囲の人にも受動喫煙の害を与えます。たばこを吸わない妻が肺がんになった場合、約30％は夫のたばこの煙が原因だと推定されています。

■飲酒　酒類に含まれるアルコールは、分解される際にアセトアルデヒドという発がん物質を生じます。長期にわたり多量の飲酒を続けると、食道、大腸、肝臓、すい臓、乳房など多くのがんの原因になります。また、飲酒しながらたばこを吸うとがんのリスクがさらに高まります。

■食品　「塩分」塩分過多の食事は胃がんのリスクをほぼ確実に上げます。毎日の食事で減塩を心がけましょう。「野菜・果物」摂取が不足すると、食道がんや胃がんなどのリスクが高まり、特に果物不足は肺がんのリスクになるといわれています。「熱いもの」熱い飲食物は、食道、口腔、咽頭などの粘膜を傷つけがんのリスクになると考えられます。適度に冷ましてから飲食して下さい。

■運動　仕事や余暇で体をよく動かしている人ほど、がんのリスクや死亡率が低いというデータが多く見られます。激しい運動ではなく、労働で体を動かしたり、ウォーキングや体操など軽く汗をかく程度で十分です。

■体型　肥満はがんのリスクを高めますが、日本人の場合、極端に太っている人は少なく、少々肥満気味でもがんのリスクはそれほど高く有りません。むしろ問題になるのは「やせ過ぎ」です。「高血圧」「糖尿病」の人はその病気の治療のためにやせることが重要です。

【がんは遺伝するの？】

がんになるリスクは、遺伝的な要因より生活環境のほうが影響が大きいことが明らかになっています。ただし、大腸がんや乳がんの一部は遺伝することが知られています。

【がん検診は受けるべき？】

検診自体は予防に役立つわけではありませんが、早期発見、早期治療につながります。肺、胃、大腸などのがんや乳がん、子宮頸がんについては、早期治療の有効性がはっきりしています。



定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思います。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思って、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませんのでご安心して通院してください。

今月のスタッフのつぶやきは裏面です

孝　心　新　聞　２０１５　５月号

今月のスタッフのつぶやき

接骨院　孝心　検　索

http://kousin-hamamatsu.com

春先は環境が変わり精神的にも肉体的にもストレスがたまり調子を崩す方が多くありますが、『五月病』といわれるように５月は新しい環境に慣れることができず、やる気が出ない、疲れがとれない、眠れないなどの症状が現れます。そんな時は当院の自費治療（マッサージ）でリフレッシュ！



４月は雨が多かったため家事やウォーキングが思うようにできませんでした。そんな中、一日だけ佐鳴湖に行ってきました。歩き始めて間もなく知り合いに会い、その方は週に２回くらい来ていると聞き、私も頑張ろう！とその時は（笑）思いました。（理枝）



小学校初日には、ランドセルが重くて靴を履きながらひっくり返っていた娘ですがやっと慣れてきたようです。早生まれなので、ついてゆけるのか心配でしたが、元気にやっているようでホッとしています。　（真由美）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検　索

NPO法人　東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL　053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432−8023

浜松市中区鴨江1−37−17

