

平成20年4月17日・放送

## がんを予防する『生活習慣』とは?

津金田一郎(国立がんセンター部長)

●癌の原因の約70%が『生活習慣』だと考えられています。日本では、80歳までに、何らかの癌になる人は、男性で3人に1人・女性で5人に1人います。癌は『細胞の老化現象』の一つなので、高齢になればなるほど癌になりやすくなります。生涯を通して見ると、癌になる人の割合は、男性で2人に1人・女性が多いのは、高齢者人口が増えているためなのです。

◎親から子へ遺伝する癌は、ごくわずかですが、同居している家族は、生活習慣が似てくることから、同じ癌になりやすいとも考えられます。

※喫煙・飲酒・食事・運動などの『生活習慣』に、気をつけると、癌になる確率を低下させることができます。

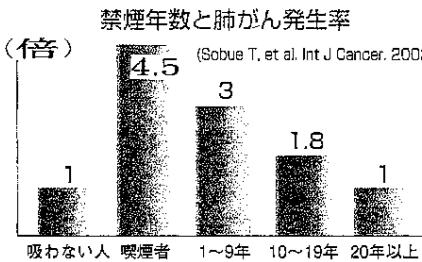
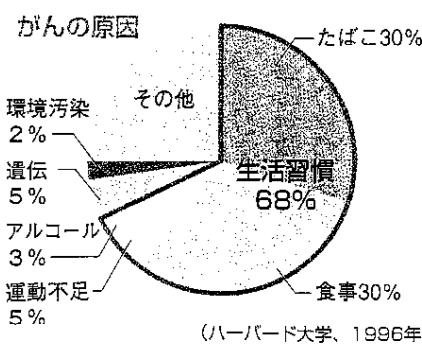
■癌を予防するためには、『生活習慣の改善』と共に『定期的に検診を受ける』ことが大切です!。癌を早期に発見できれば、治る可能性は高くなります。

●癌発生の危険を招く『生活習慣』とは?

①タバコを吸う…タバコには、約40種類以上の発癌物質が含まれ、喫煙者が肺ガンになる割合は、非喫煙者の約45倍で、1日の喫煙本数が多いほど・喫煙期間が長いほど上がります。胃ガン・肝臓ガンなど、多くの部位が癌になる確率も上がります。

②お酒を毎日2合以上飲む…アルコールは、他の発癌物質を吸収しやすくするほか、体内で発癌物質に変わるとされ、食道ガン・大腸ガン・肝臓ガンなどになりやすく、喫煙しながら飲酒すると、タバコの発癌物質が活性化され、癌になる確率は、さらに上がります。

## H.20年4月、願成寺



$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}} \div \frac{\text{身長(m)}}{\text{身長(m)}}$$

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = \text{約}21.3$

●太りすぎず、やせすぎず  
X X 適正体重を維持する ○

→ 男性 21以上27未満を目指す  
女性 19以上25未満を目指す

例) 身長165cm、58kgの人の場合、  
 $\text{BMI} = 58(\text{kg}) \div 1.65$