

癌になりにくい生活習慣とは?

連金助一郎（国立がん研究センター部長）

◎癌は「老化現象」の一つであり、癌になりやすい人もいるので、完全に予防するのは無理です。が、約10万人のかんやす

歳までは男性より女性の方となり易く・30～50歳の女性特有の『乳癌・子宮癌』になり易い。そして、日本人の2人に1人がかかるのです(左図)。

② 太り過ぎ・やせ過ぎの人は『癌になりやすい』のです。
ひまんどしめしひょう せかいてきつか たいかくしうる みまんと
肥満度を示す指標として、世界的に使われる『B.M.I.
(体格指数)』が 21 ~ 30 の人よりも、B.M.I. = 21 未満と 27
以上で癌になりやすいと分かりました(左図一〇)。

図-2 BMIとがん

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 (体格指數)

●BMIとがんになるリスク(危険度)
 (Inoue M, et al. Cancer Causes Control. 2005)

BMI	Relative Risk
14.0~	1.29
19.0~	1.14
21.0~	1.08
23.0~	1.00
25.0~	0.99
27.0~	1.02
30.0~	1.22

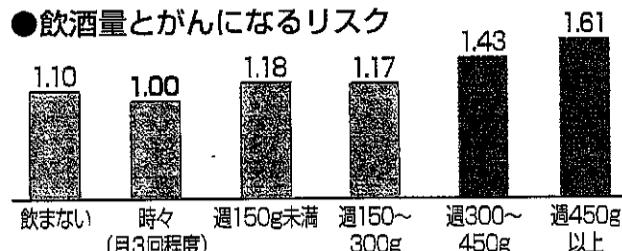
BMI 30以上と21未満で、がんになるリスクが高くなっている。一般に、BMI 25以上が肥満とされているが、中高年におけるがんの場合は、25以上30未満ではリスクは高く

各年齢までにがんになるリスクを推計したグラフ。年齢が上がるにつれて、リスクが高まる。

図-5 飲酒とがん

●飲酒量とがんになるリスク

●飲酒量とがんになるリスク



1週間当たりのアルコール摂取量が300gを超えると、がんになるリスクが高まる。「飲まない」のリスクが「時々」より高いが、これは体質的に飲めない人や病弱な人を含んでいたためと考えられる。飲まない人が無理に飲むようしても、リスクが下がるというわけではない。

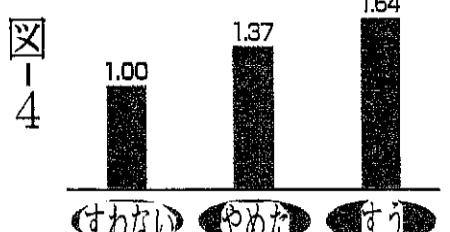
●アルコール量



主なアルコール飲料の種類ごとにアルコールおよそ23gに相当する量を示した。

喫煙とがんになるリスク

(Touze M et al. Pres Med. 2004)



たばこを吸わない人を基準にすると、吸う人のがんになるリスクは、1.64倍になる。やめた人のリスクは年々下がり、20年以上たつと吸わない人と同程度になる。

い生活習慣とは？