

がんを防ぐ ための12カ条

がんは特別な方に発生するわけでは
ありません。がん細胞は、人体の
正常な細胞内の遺伝子が何らかの原
因により異常を起こして体に害を及
ぼすがん細胞に変異したものです。

誰の体の中にも毎日発生していま
すが、普通は免疫機構が働いてリン
パ球により退治されます。しかしさ
まざまな原因により免疫力が落ちる
と、がん細胞を退治することができ
ず、増殖を起こします。

1980年を境に「がん」が日本
の死因別死亡率の第1位を占めるよ
うになり、政府は「対がん10カ年総
合戦略」を継続的に推進し、がんの
予防・診断・治療法などの開発に力
を入れてきました。20年以上たつ
ていまだに1位を続けています。が
んはかかってしまうと早期発見早期
治療以外に完治させる治療法がな
いのが現状です。これからは予防が非
常に大切です。生活習慣を見直すこ
とで「がん」の60%が防げるだろ
うと専門家たちは考えています。そ
こで今回は国立がんセンターが監修し
た「がんを防ぐための12カ条」を紹
介します。

① バランスのとれた栄養をとる

→ 彩り豊かな食卓にして

② 毎日変化のある食生活を

→ ワンパターンではありませんか

→ 食物の偏りと発ガンの関係が明

らかになってきました。私たち

の日々食べている食品群の中に、

がんを引き起こす物質とがんを抑

制する物質がともに存在していま

す。多くの人は特定の食物を繰り返

返し食べがちです。食物中の発癌

物質の濃度は、たいていはあまり

高くありませんが、同じものを食

べ続けるとがんの危険が高くなり

ます。

③ 食べすぎを避け、脂肪は控えめに

→ おいしいものも適量に

→ 脂肪の過剰摂取により、乳がん、

大腸がん、前立腺がんなどの発生

と関連することが指摘されていま

す。

④ お酒はほどほどに

→ 健康的に楽しみましょう

→ 過度の飲酒が、口腔がん、喉頭

がん、食道がんの原因の一つとい

われています。強い酒で口腔、咽

頭、食道の粘膜の細胞を痛めるの

が原因といわれています。

⑤ タバコはすわないように

→ ニコチン、一酸化炭素、タール

が、がんだけでなくさまざまな病

気をもたらします。吸っている本

人だけでなくまわりの人にも多大

な影響を与えます。

⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維

質のものを多くとる

→ 緑黄野菜をたっぷり

→ がんの予防として効果ある栄養

素と食品としては、

・ ビタミンA：にんじん、パセリ、

春菊、ホタルイカ、レバー、チ

ーズなど

・ ビタミンC：ブロッコリー、キ

ャベツ、レモン、イチゴ、キウ

イなど

・ ビタミンE：胚芽米、植物油、

アーモンド、落花生、すじこ、

いくらなど

・ 食物繊維：たけのこ、ふき、し

いたけ、ひじき、おから、こん

にやくなど

⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱

いものはさましてから

→ 胃や食道をいたわって

→ 食塩の取りすぎは胃がんの発生

に密接な関係があると指摘されて

います。また、熱い茶粥を食べる

地域で食道がんが多いという報告

があります。

⑧ 焦げた部分は避ける

→ 突然変異を引き起こす

→ 魚や肉を焼いて焦がすと細菌な

どに突然変異を起こす物質が作ら

れます。

⑨ カビの生えたものに注意

→ 食べる前にチェックして

→ 輸入物のピーナッツなどのナツ

ツ類やとうもろこしにつくカビに

強い発がん性を認めています。

⑩ 日光に当たり過ぎない

→ 太陽はいたずらものです

→ 日焼けは、紫外線が皮膚細胞に

ダメージを与え皮膚がんの原因と

なります。

⑪ 適度にスポーツをする

→ いい汗流しましょう

→ 運動はストレスの発散や体力の

増強により、病気にかかりにくい

身体を作ります。

⑫ 体を清潔に

→ さわやかな気分です

→ 身体を清潔にすることは、皮膚

がんや子宮頸癌の予防に効果があ

ります。

この12カ条は、一見、どれも平凡

に思われるかもしれませんが、統計

や実験データをもとに作られており、

しっかりと科学的根拠に基づいて

います。そして国際的ながんの予

防指針にもつながるものです。取り

立てて特別なことではありません。

日常生活の中で少しでも気をつけ

れば、誰にでもできる簡単なこと

です。今まで無頓着だった日ごろの生活

態度を、これを機会に総点検してみ

てください。少しでもがんの原因にな

ることを避けて、明るい健康な生活