

がんを防ぐための新12か条

(財) がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」より

1. たばこは吸わない

2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

3. お酒はほどほどに

4. バランスのとれた食生活を

5. 塩辛い食品は控えめに

6. 野菜や果物は豊富に

たばこの煙は、

有害物質が約**200種類**

そのうち、発がん物質が約**70種類**

お酒の飲みすぎは、

食道がん、大腸がんのリスクを**UP**

動物性脂肪の取りすぎは、

大腸がん、乳がんのリスク**UP**

胃がんに関連の深い**ピロリ菌**がいます、

食塩が活動を活発化するという研究も

緑黄色野菜は発がんの抑制に

食物繊維は胃がん、大腸がんの予防に

7. 適度に運動

8. 適切な体重維持

9. ウイルスや細菌の感染予防と治療

10. 定期的ながん検診を

11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

12. 正しいがん情報でがんを知ることから

日常生活を活発にすることは、

大腸がんと乳がんのリスク**DOWN**

過度の**肥満**は**発がんのリスク**に

● 肝炎ウイルス→肝臓がん

● ヒトパピローマウイルス→子宮頸がん

● ピロリ菌→胃がん

がんを含む生活習慣病のほとんどは、**初期には症状**がない

症状が現れるころには、**ある程度進行**していることが多い

症状があるときは**医療機関**で

詳しい検査を受ける

がん検診にはメリットとデメリットがあります

メリット (利益)

- 1 早期発見・早期治療により命を守る (がん死亡の減少)
⇒ 体にやさしい ・ 治る確率が高い ・ 治療費が軽減
- 2 子宮頸がんになる前(異形成)の段階で発見・
治療することで予防可能
- 3 検診で「異常なし」と確認ができ安心

デメリット (不利益)

- 1 検診ですべての子宮頸がんが見つかるわけではありません
(偽陰性)
⇒ 画像等の検査で見つけにくい形や場所に
発生する場合や進行が速いがん
- 2 がんがなくても、検診の結果が「精密検査」となる場合があります
(偽陽性)

精密検査の結果はがん検診の質を保つ精度管理 (検診の評価) に活用されます

精密検査の結果は、検診の精度向上のため、医療機関と情報連携します

また、その結果は実施主体(市町村や事業所)と共有します

(これは個人情報保護法の第三者提供の制限の例外事項として認められています)