

がんを防ぐための 新 12か条



自分へ家族へ。予防は思いやり。

1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙を避ける

3条 お酒はほどほどに

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は不足にならないように

7条 適度に運動

8条 適切な体重維持

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

10条 定期的ながん検診を

11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

12条 正しいがん情報でがんを知ることから

監修：津金 昌一郎

国立がん研究センター 社会と健康研究センター長



公益財団法人 **がん研究振興財団**

Foundation for Promotion of Cancer Research

はじめに

1981年以來、がんは日本人の死因の第1位となっています。2018年にがんで亡くなった日本人は約37万4千人で、国民の3.6人に1人の死因となっており、がんは国民病の一つになりました。

一方、多くの研究成果により、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。また、がんになっても約半数は完全に治癒する時代を迎えています。適切な予防と検診により、がんで亡くなることの多くは防ぐことができるともいわれています。

これまで財団は、1978年から「がん予防の12箇条」をカレンダーの12か月に合わせ、がん予防のための生活改善情報を提供してきました。そして、その後の研究成果をとりいれて2011年に大きな改訂を行いました。

この冊子では、日本人を対象とした疫学調査などの科学的な研究で明らかにされた確かな証拠をもとに、「がんを防ぐための新12か条」を提案します。この12か条はがん予防のみならず、広く生活習慣病の予防にも効果が期待できます。なお、今後の研究の進歩により改訂される可能性もあります。

がんは怖い病気ですが、あなた自身の努力により、予防可能な、また治癒可能な余地のある病気なのです。

本誌を手にしたあなた、これを機会にあなたのライフスタイルをチェック!! そしてチェンジ(改善)に向かって最初の一步を踏み出してみませんか?

あなたをがんから守るのは、
そう! あなた自身です。

目次

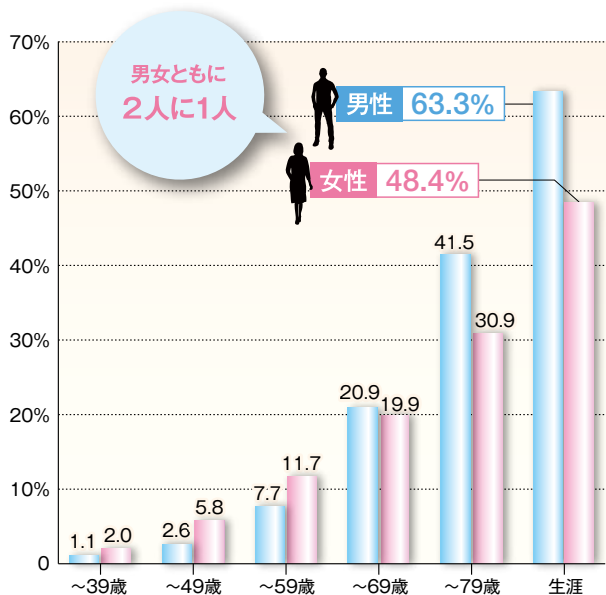
- 誰でもがんになる可能性があります 4
- 科学的根拠に基づくがん予防とは 6
- ウイルスや細菌の感染予防(ワクチン)や 10
早期治療で発生を防ぐことのできるがん
もあります
- 多くのがんは早期発見により治癒可能です 12
- がんイコール「死」ではなく、治る病気に 14
なりつつあります

誰でも がんになる 可能性があります

がんは加齢に伴い罹患する確率が高くなります。高齢化時代の今日、2人に1人が生涯において一度はがんにかかるであろうと推計されます。しかしながら、生活習慣・生活環境などの違いによりその確率が異なることがわかっています。

各年齢までの累積がん罹患リスク

(ある年齢までにがんと診断されるおおよその確率で2015年のデータを基にしたものです)



(公財) がん研究振興財団「がんの統計2019年版」より

これまでの研究から

最近の研究からがんのリスクを高める生活習慣・生活環境・その他環境諸因子が明らかになってきましたので、がん予防法もより具体的に提案できるようになりました。

がんの原因の多くはたばこや飲酒、食事などの日常生活習慣にかかわるものだとわかっています。2005年に発生した日本人のがんのうち、男性で喫煙・受動喫煙(30%)、感染(23%)、飲酒(9%)、女性で感染(18%)、喫煙・受動喫煙(6%)、飲酒(3%)の順に大きな原因を占めていたと推定されます。その他の生活習慣も合わせると、男性のがんの半数、女性のがんの3分の1は、もし生活習慣が健康的であったなら、また、がんの原因となるウイルスや細菌に感染していなかったならば予防できたものと考えられます。

- 喫煙 >>>
- 飲酒 >>>
- 食事 >>>
- 身体活動 >>>
- 体形 >>>
- 感染 >>>

複数の遺伝子変化が重なりがん細胞が発生

このように、日本人においては、喫煙や感染に起因する割合が大きいことがわかってきました。国民一人ひとりの行動として、確かな科学的根拠に基づくがん予防法の見極めが、重要な課題となります。

科学的根拠に基づくがん予防とは

がん予防では、さまざまな条件とのバランスを考えて、がんのリスク（がんになる危険性）をできるだけ低く抑えることが目標となります。禁煙をはじめとした生活習慣改善が、現段階では、個人として最も実行する価値のあるがん予防法といえるでしょう。現状で推奨できる科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防法を以下に示します。

日本人のためのがん予防法

「毎日食べる物」「毎日すること」に偏りがないかどうか習慣を点検し、あれば改善し、慣らし、継続するという地道な努力を、ストレスにならない範囲で工夫するというのが基本的な考え方です。

喫煙

1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙を避ける

目標

たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。

たばこは肺がんだけでなく、胃・膵臓・子宮頸がんなど多くの部位のがんのリスクを上げます。また、吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらしますので、配慮が必要です。

飲酒

3条 お酒はほどほどに

目標

飲む場合は1日当たりアルコール量に換算して約23g程度まで（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度）、飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

飲酒は食道、肝臓、大腸がんをはじめとしたがんのリスクを上げる一方で、ある程度の量までは心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げる効果があることが知られています。飲むなら、節度のある飲酒が大切です。多く飲んだ日があれば飲まない日を作って調整しましょう。

お酒の種類別に見るエタノール量23g

日本酒	ビール	焼酎 泡盛	ウイスキー ブランデー	ワイン
				
1合	大瓶 1本	1合の 2/3	ダブル 1杯	ボトル 1/3程度

食事

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は不足にならないように

目標

- *食塩は1日当たり男性 7.5g、女性 6.5g 未満、特に、高塩分食品（たとえば塩辛、練りうになど）は週に1回以内に控えましょう。
- *野菜や果物不足にならないようにしましょう。
- *飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。

食事については、とりすぎるとがんのリスクを上げる可能性がある食品中の成分、あるいは調理、保存の過程で生成される化学物質*などがあります。そのようなリスクを分散させるためにも、偏りなくバランスのよい食事を心がけましょう。

中でも、塩分の摂取量を抑えることは、日本人で最も多い胃がん予防に有効であるのみならず、高血圧を予防し、循環器疾患のリスクの減少にもつながります。

また、野菜・果物の予防効果は食道がんや胃がんなど一部のがんでみられます。循環器疾患も含めた視点に立つと、不足しないようにとることが大切です。

さらに、飲食物を熱い状態でとることが食道の炎症やがんを引き起こす可能性があります。また、赤肉（牛・豚・羊の肉など）や保存・加工肉の摂取は大腸がんのリスクを上げる可能性があるため、週に 500 g を超えないようにしましょう。

*輸入ナッツや穀類に混入することのあるアフラトキシンというカビ毒（食品衛生法により規制）、肉や魚の焼けこげに含まれるヘテロサイクリックアミン、ハム・ソーセージ漬物などの保存食品に含まれるニトロソ化合物など。

身体活動

7条 適度に運動

目標

たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日 60 分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に 60 分程度行いましょう。

身体活動が高いと、がんのみならず心疾患や糖尿病のリスクも低くなることから、死亡全体のリスクも低くなることが知られています。身体活動量を保つことは、健康で長生きするための鍵になりそうです。

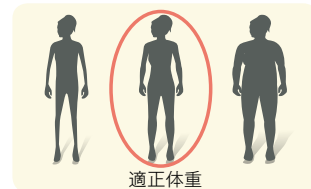
体形

8条 適切な体重維持

目標

中高年期男性の BMI（体重 kg / 身長 m²）で 21 ~ 27、中高年期女性では 21 ~ 25 の範囲内になるように体重をコントロールしましょう。

肥満とがんとの関係は、欧米とは異なり、日本人においてはそれほど強い関連がないことが示されています。むしろ、やせによる栄養不足は免疫力を弱めて感染症を引き起こしたり、血管を構成する壁がもろくなり、脳出血を起こしやすくなったりすることも知られています。



ウイルスや細菌の感染予防(ワクチン)や早期治療で発生を防ぐことのできるがんもあります

感染 >>>

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

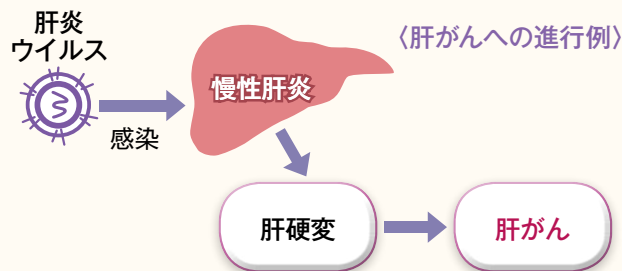
目標

地域の保健所や医療機関で、1度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。

機会があればピロリ菌感染検査を受けましょう。

肝炎ウイルス

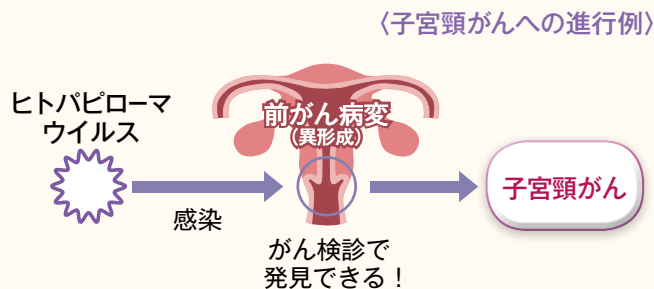
B型・C型肝炎ウイルスに感染した人は、肝がんになりやすいといわれています。地域の保健所や医療機関で、1度は肝炎ウイルスの検査を受けることが重要です。もし陽性であれば、さらに詳しい検査が必要ですので、肝臓の専門医を受診しましょう。



そのほかにも…

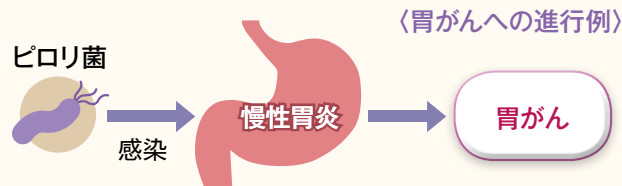
ヒトパピローマウイルス

ヒトパピローマウイルスはほとんどの女性に感染し、その1/100 - 1/1000に子宮頸がんが発生します。12歳前後の女兒に感染予防ワクチンを接種することで、7割以上の子宮頸がんが予防できるとの報告もありますが、現在は積極的推奨差し控えの措置がとられています。おとなの女性は子宮頸がん検診を受けましょう。前がん病変を発見して、がんへの進行を防ぎます。



ピロリ菌

胃がんの発生の重要な因子の一つと考えられているピロリ菌は、日本人中高年の感染率が非常に高いことがわかっています。ピロリ菌の検査を受け、感染していれば除菌治療を含めて専門医と相談しましょう。



多くのがんは早期発見により治ゆ可能です

がんは相当進行した段階で初めて症状が出る場合が多く、早期のがんでは症状が出ることはほとんどありません。

がん検診では、症状のない方を対象とし、主に早期がんを発見するのに有効です。

検診 >>>

10条 定期的ながん検診を

目標

1年または2年に1回定期的に検診を受けましょう。検診は早期発見に有効で、前がん状態も発見できます。

国ですすめる有効ながん検診

胃	問診に加え、胃 X 線または胃内視鏡
	50 歳以上・2 年に 1 回※ ※当分の間、胃 X 線は年 1 回、40 歳以上の実施も可
子宮頸部	問診、視診、子宮頸部の細胞診、および内診
	20 歳以上・2 年に 1 回
乳房	問診及び乳房 X 線（マンモグラフィ）
	40 歳以上・2 年に 1 回
肺	質問（問診）、胸部 X 線と喀痰細胞診（喫煙経験者のみ）
	40 歳以上・年 1 回
大腸	問診及び便潜血検査
	40 歳以上・年 1 回

受診 >>>

11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

目標

やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。

このような自覚症状はありませんか？

胃がん	胃部不快感、消化不良 食欲不振、食習慣の変化
肺がん	咳、痰、血痰
乳がん	硬いしこり、血性の乳頭分泌物
子宮がん	性交時出血 血性のおりもの、月経異常
大腸がん	血便、排便異常、便柱狭小 肛門からの出血
肝がん 膵がん	上腹部の不快感、黄疸
食道がん	胸骨裏の激痛 食物を飲みこむ時のつかえ感
口腔がん	難治性の潰瘍
膀胱がん	肉眼的血尿
喉頭がん	声のかすれ
白血病	出血傾向、易疲労性、発熱
皮膚がん	境界不鮮明なほくろ

がんイコール「死」ではなく、 治る病気になりつつあります

情報 >>>

12条

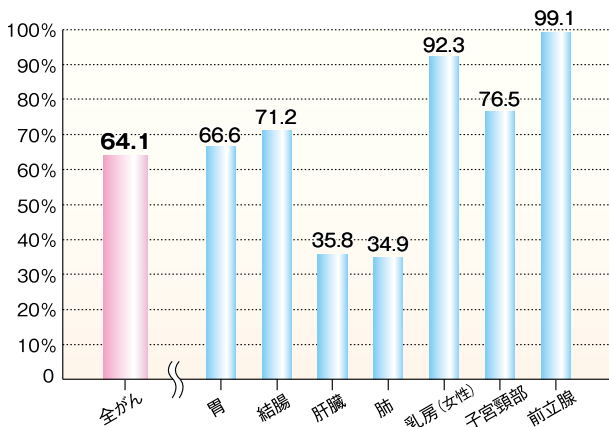
正しいがん情報でがんを
知ることから

目標

科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。

地域がん登録におけるがんと診断された患者の5年相対生存率は約64.1% (2009～2011年診断例)で、約半数のがん患者が5年以上の生存を得ています。

地域がん登録における5年生存率 (2009～2011年診断例)



(公財) がん研究振興財団「がんの統計2019年版」より

上の図に示したように、全てのがん患者の5年生存率は64.1%で、個々のがんにより生存率には違いがあります。

がんは多数の要因が複雑に重なり合って、長い時間がかかって発生してくる病気です。またこれさえ守れば絶対にがんにならないという方法もありません。生活習慣における目標値は一つの目安と考え、今の生活をチェックし改善しましょう。



～がんの情報は各HPから～

<https://www.fpcr.or.jp/>

<https://ganjoho.jp/>



あなた自身がその気になれば
がんは予防可能な病気です。
あなたをがんから守るのは、
そう、あなた自身です!!

「がんを防ぐための**新**12か条」を知って、
各項目についてもっと深く
学びたいあなたへ……



A5版・全64ページ

あなたとあなたの大切な人の健康を
守るためにきっと役立つ1冊。

がんを防ぐための新12か条ハンドブックの
入手方法についてはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.fpcr.or.jp>



発行 公益財団法人がん研究振興財団
〒104-0031 東京都中央区京橋2-8-8 新京橋ビル5階
TEL. 03-6228-7297 ホームページ <https://www.fpcr.or.jp/>

2020年8月発行