

みんなの健康ラジオ

『今すぐできるがん予防(生活習慣改善編)』

(2020年12月10日放送)

横浜消化器内視鏡医会

横浜市立みなと赤十字病院 健診センター

伊藤 美奈子

がんの2大予防とは？

生活習慣改善

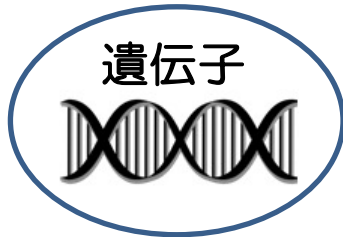


がん検診受診



病気（多因子疾患）の発生

遺伝要因



環境要因



カロリー
オーバー



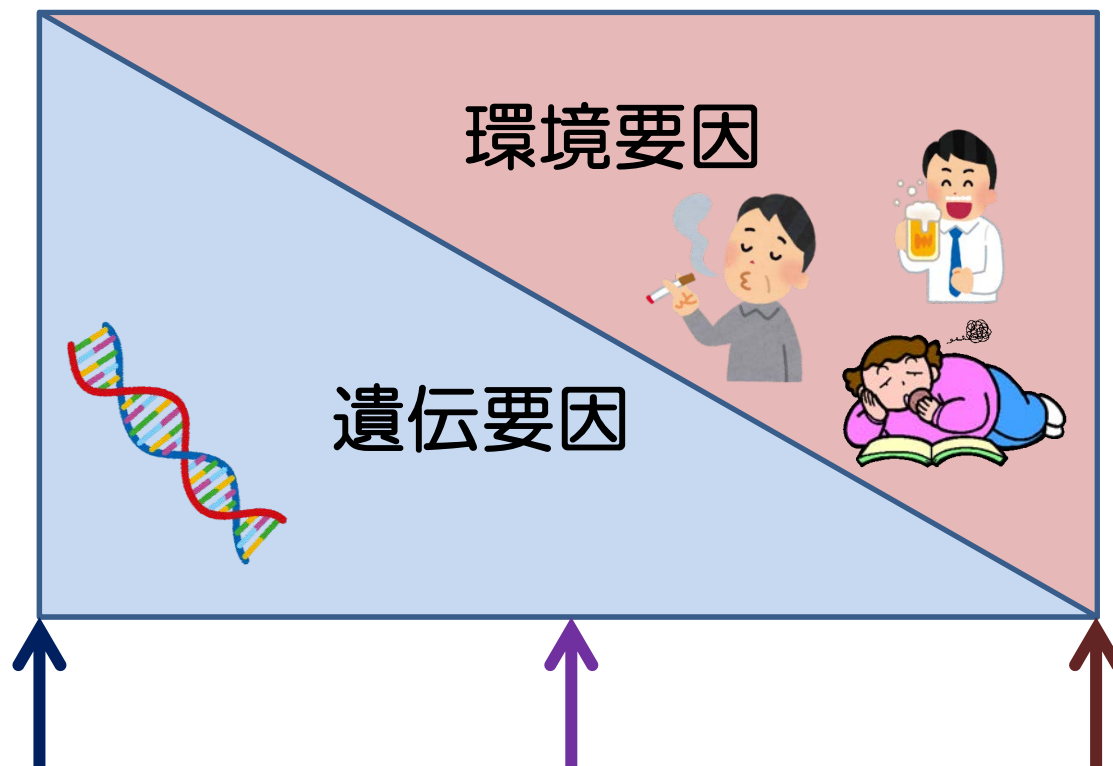
運動



食事



多因子疾患は遺伝要因と環境要因が関わる



単一遺伝子疾患

ハンチントン病
血友病 など

多因子疾患

がん 心筋梗塞
糖尿病 認知症 など

非遺伝子疾患

外傷 中毒 など

がんのリスクを上げる要因（日本人）

	肺	肝臓	胃	大腸	乳房	食道	膵臓	子宮頸	頭頸部	膀胱
喫煙	確実	確実	確実			確実	確実	確実	確実	確実
受動喫煙	確実									
飲酒		確実		確実		確実				
肥満		ほぼ 確実		ほぼ 確実	閉経後 確実					
感染症		HBV HCV 確実	ピロリ菌 確実					HPV 確実		
糖尿病と 関連マー カー		糖尿病 ほぼ 確実					糖尿病 マーカー ほぼ 確実			
塩・ 塩蔵品			ほぼ 確実							
熱い 飲食物						ほぼ 確実				

科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン
提言に関する研究 がんのリスク・予防要因 評価一覧より作成

がんのリスクを下げる要因（日本人）

	肝臓	大腸	食道
運動		ほぼ確実	
野菜			ほぼ確実
果物			ほぼ確実
コーヒー	ほぼ確実		

科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン
提言に関する研究　がんのリスク・予防要因　評価一覧より作成

