

# 健康長寿を実現するために

## がんを予防するためには

人間のからだは、たくさん

の細胞でできています。この細胞の中の遺伝子が何らかの刺激（発がん物質等）によって傷つけられ、がん細胞をつくると考えられています。また、がんは遺伝すると思っている人が多いのですが、遺伝性のがんは、がん全体の5%以下にすぎません。ほとんどのがんは、化学物質や生物的要素など、環境的な要因で起こると考えられています。

### 若さを保つことが

#### がん予防の基本

がんの最大の原因は、細胞の老化にあります。ですからバランスのとれた食事を心がけ、頭とからだをどんどん使って活動すれば、新陳代謝が活発になり新しい細胞が生まれれます。頭とからだをリフレッシュさせて若さを保つこ

とが大切です。

### 今からのがん予防が、 将来のがんを防ぐ！

がん細胞が検査で発見できる大ききまで育つには、20〜30年という長い時間が必要です。その間に、がんの発生を抑えるものを多く摂り、がんの危険度の低い生活を心がければ、細胞のがん化を防ぐことや遅らせることができます（下図参照）。  
そこで、がん予防の12か条をご紹介します。

- ① バランスのとれた栄養をとる
- ② 毎日、変化のある食生活を
- ③ 食べ過ぎは避け、脂肪は控えめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこを少なくする
- 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  
⑦ 塩辛いものは控えるために、熱いものは冷ましてから

- ⑧ 焦げた部分は避ける
- ⑨ カビの生えたものに注意
- ⑩ 日光に当たり過ぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ からだを清潔に

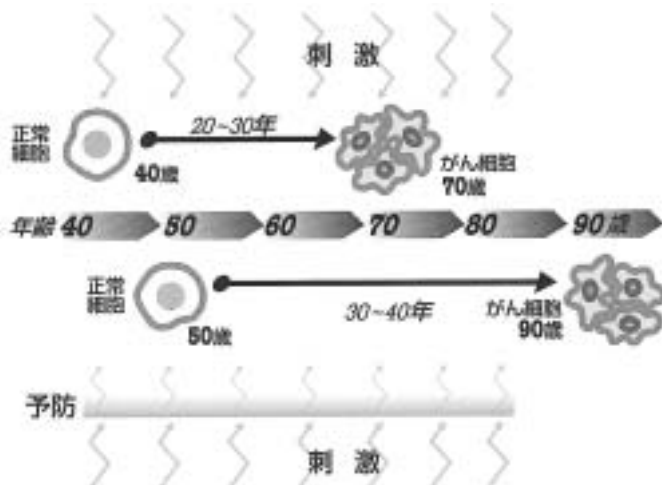
### がん検診で早期発見を

がんにならない生活習慣を励行することは、とても大切なことです。しかし、生活習慣を改善するだけでは、万全ではありません。胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんなどのように、かかる頻度も高く、検診で早期発見が可能ながんはたくさんあります。自分の健康を守るためにも、健康なときこそ、検診を受けることが大切です。（健康課）

## いまの予防が、将来のがんを防ぐ！

### 予防しないで、放置すると

発がん物質などの刺激で、すぐに細胞ががんに変化することはありません。その後、いろいろな刺激が加わると、やがてがん細胞となり、その数が増えてがんとなっていきます。



### 予 防 す れ ば

がんの予防は、いかにがんの発生と進行を遅くすることができるかが、鍵になります。

予防しなかった場合は、例えば40歳でがんが発生したとすると、70歳頃で発病します。

一方、予防することでがんの発生を50歳まで遅らせ、進行の速度を遅らせれば、発病を80歳まで引き延ばすことができます。