

日本人の死因はがんが最も高く、一生のうちで2人に1人ががんにかかっています。がんは治療が難しく、**予防と検診**の2つが**最も有効**とされています。国立がんセンターからは次の予防法が提案されています。できることから始めましょう。

(1)**禁煙**：他人が吸っているたばこの煙を避けることも含まれます。

(2)**節酒**：アルコール量で1日23g以下。

(日本酒1合、ビール大瓶1本、ウィスキーダブル1杯の量)

(3)**食事**：食塩は1日当たり男性8g、女性7g以下。

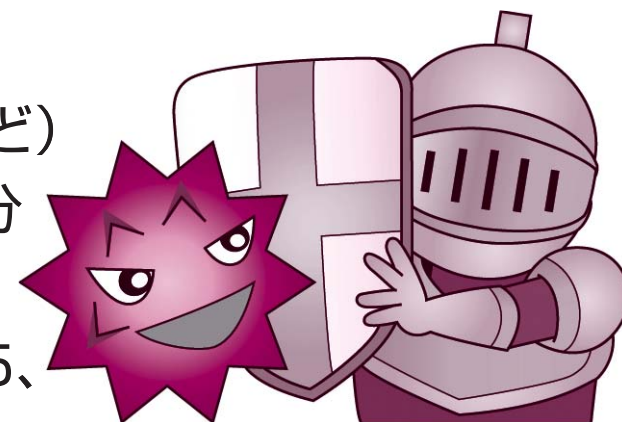
野菜・果物を1日350g以上。(毎日、野菜小鉢で5皿+果物1皿)

熱い状態の飲食物を控えましょう。

(4)**運動・身体活動**：毎日の適度な運動（1時間程度の歩行など）に加え、週に1回程度の活発な運動（1時間の早歩き、30分のランニングなど）

(5)**適正な体重**：中高年では、BMI (体重/身長²)が、女性19-25、男性21-27の範囲内となる体重管理。

(6)**感染**：肝炎ウイルスの検査で感染していたら治療を受けましょう。



世界がんデー

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>