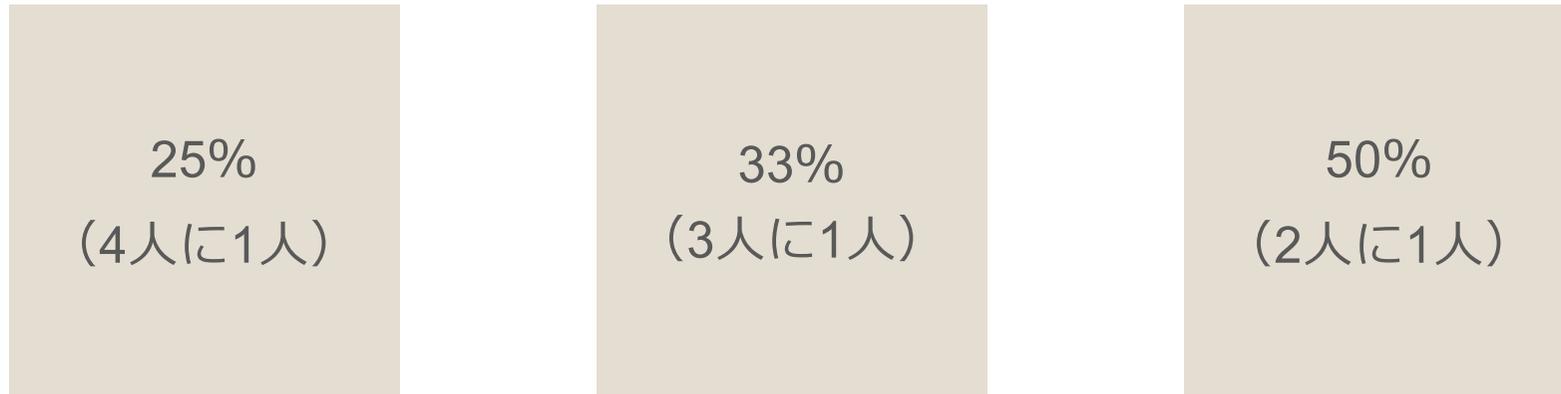


がんの予防について

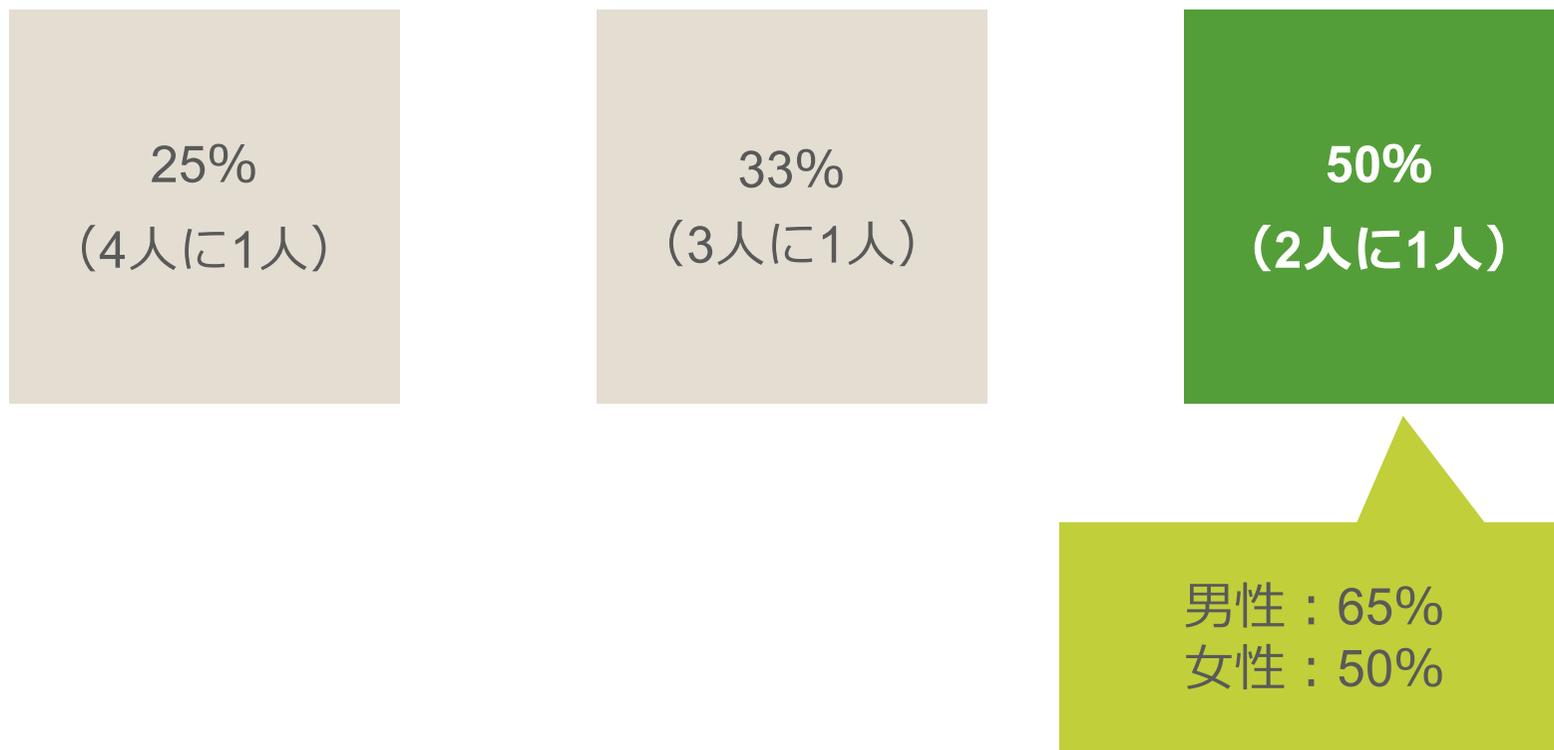
Confidential

株式会社Mediplatの許可無く対外的に参照・配布しないでください

日本人が、一生のうちのがんと診断される確率は？



日本人が、一生のうちのがんと診断される確率は？



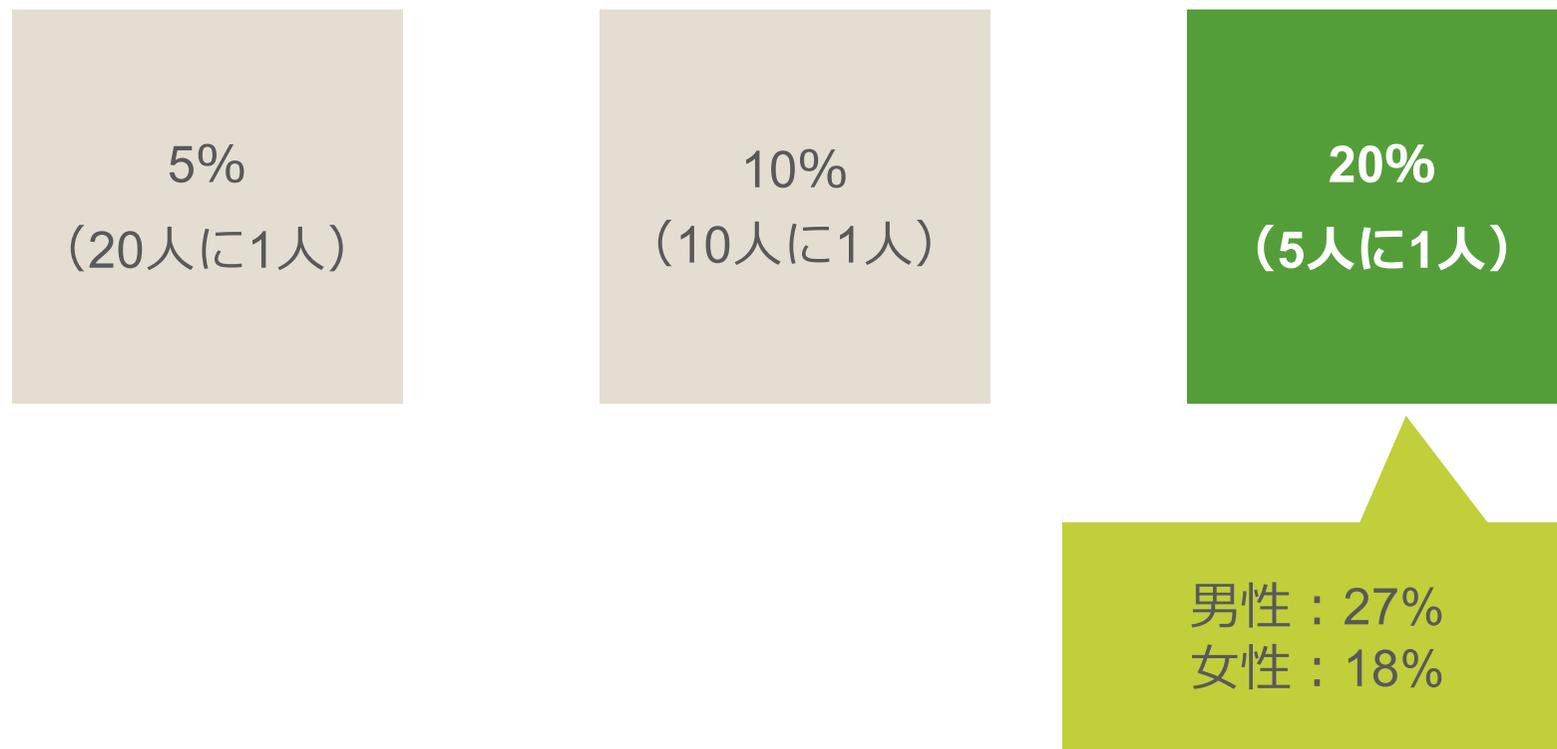
日本人が、がんで死亡する確率は？

5%
(20人に1人)

10%
(10人に1人)

20%
(5人に1人)

日本人が、がんで死亡する確率は？

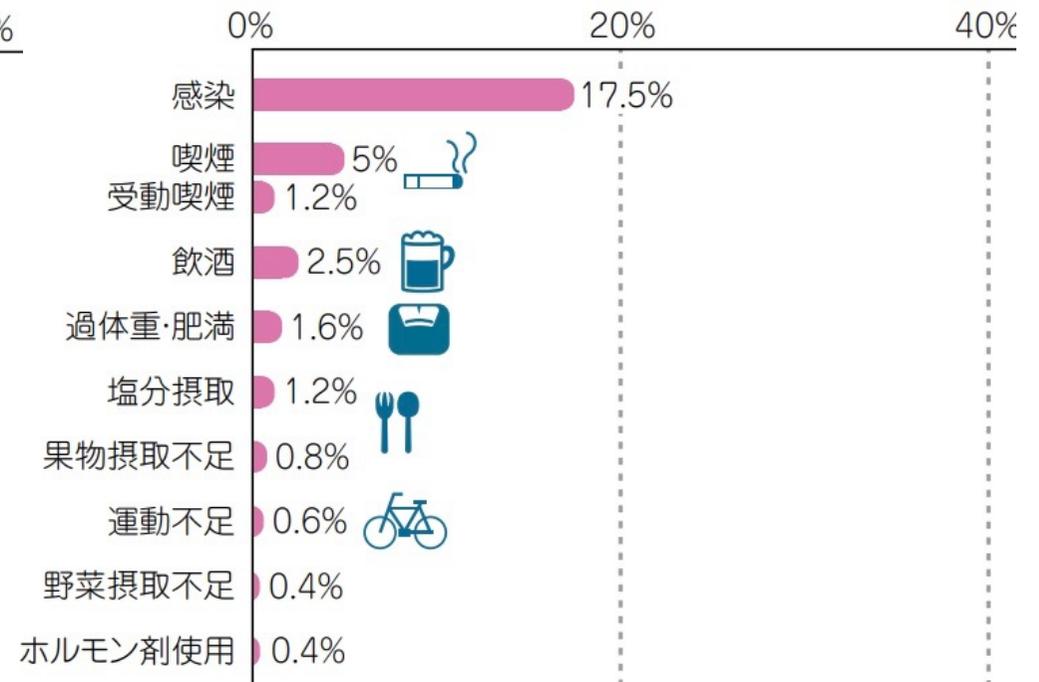
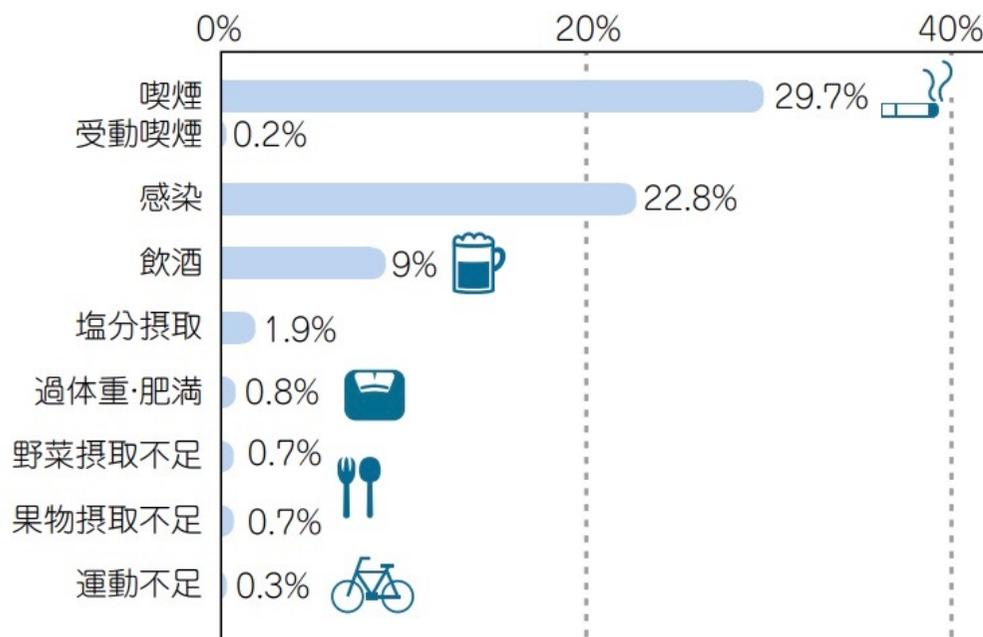


日本人の、死亡に繋がりやすいがん

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房

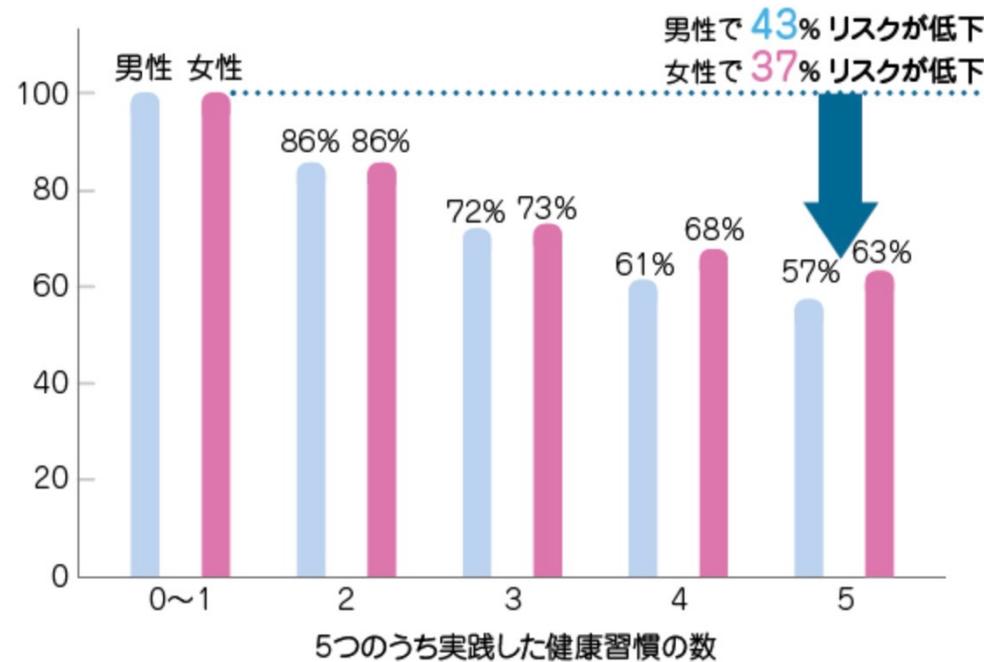
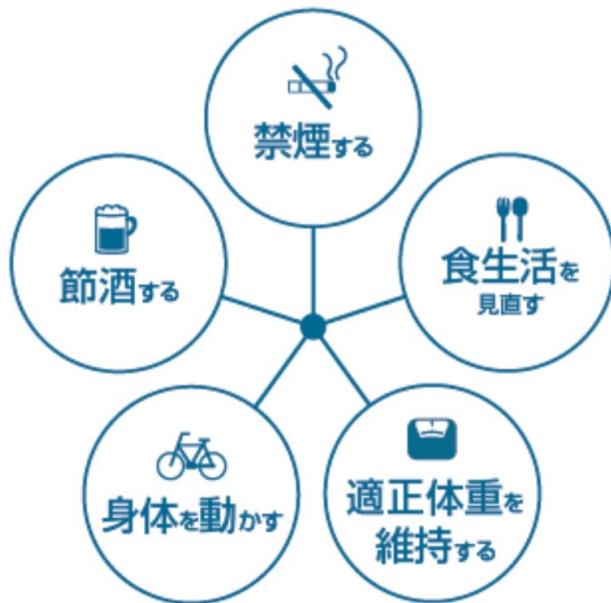
日本人のがんの中で、生活習慣や感染が原因と考えられる割合

- 男性のがんの53.3%、女性のがんの27.8%は、生活習慣や感染が原因と推定
 - 喫煙
 - 飲酒、塩分過多、肥満
 - 運動不足
 - 感染：ピロリ菌（胃がん）、HPV（子宮頸がん）、肝炎ウイルス（肝がん）



5つの生活習慣をふりかえってみる

■ 5つの生活習慣を改善できると、がんになる可能性を約4割減少できる



Sasazuki, S. et al.: Prev. Med., 2012; 54 (2) :112-6より

日本酒
1合
(180ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



ビール
500ml 1本



ワイン
1/3本
(250ml)



1日350g以上の野菜・果物
(小鉢5皿分)



塩分は6g/日未満
(日本人平均は10g程度)



- +10分いつもより多く行うだけでも効果あり
- 理想的には以下の運動
 - 息が弾むような運動：週150分（例：50分 x 3回）
 - 筋トレなど：週2回

Moderate-intensity aerobic activity

Anything that gets your heart beating faster counts.

at least
150
minutes
a week

AND

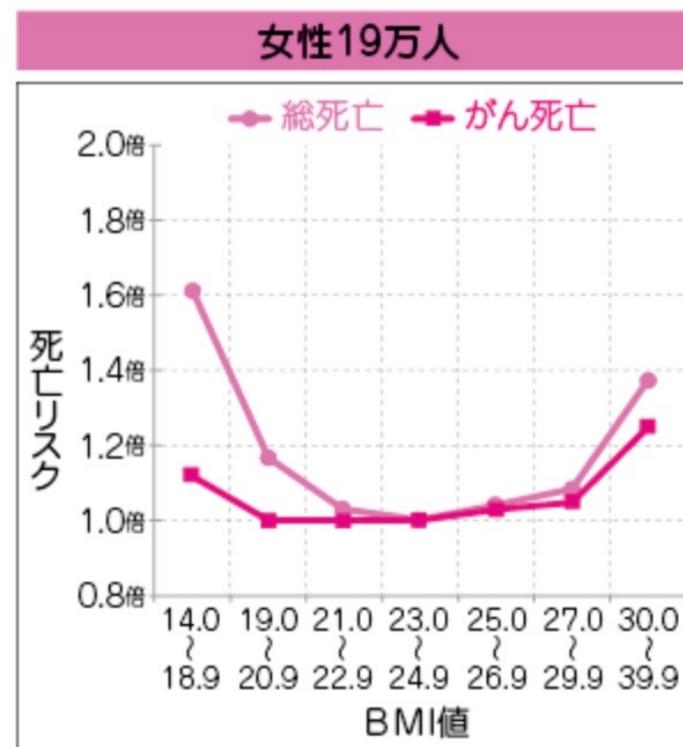
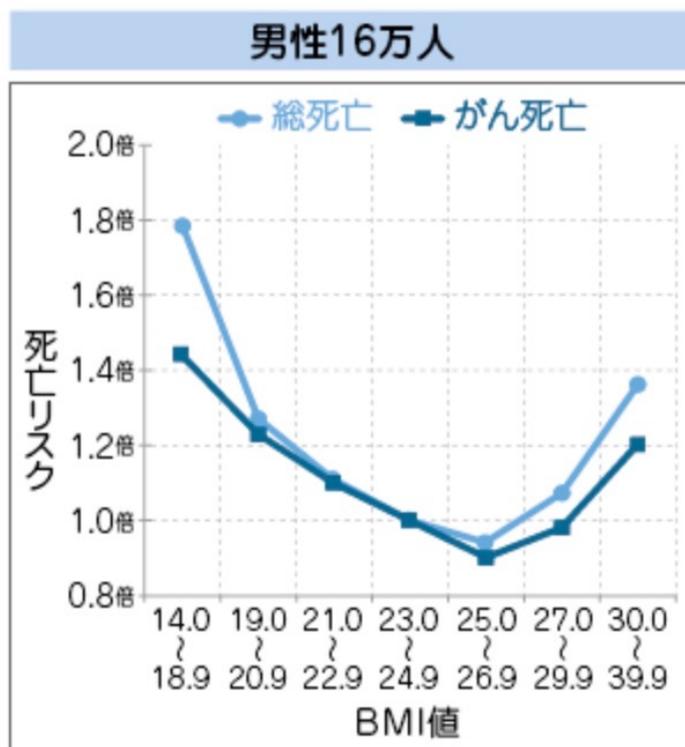
Muscle-strengthening activity

Do activities that make your muscles work harder than usual.

at least
2
days
a week



- 太り過ぎだけでなく、痩せすぎにも注意
- BMI : 体重(kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) を計算してみる
 - 例 : 身長180cm, 体重75kgなら→ $75 \div 1.8 \div 1.8 = 23.1$



生活習慣を1つ変えることで、がんのリスクを減らす

