



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
佐藤 研

厚生労働省の人口動態統計によると、平成26年がんにより死亡した方は36万8千人で、前の年より3千人増えました。ほぼ3.5人に1人ががんで亡くなった計算です。なかでも目立つのは肺がん、膵がん、乳がんによる死亡の増加。最も多い肺がんでは7万3千人が亡くなっています。これは交通事故死の実に13倍です。

では、がんによる死亡は予防できるでしょうか。答えはYES。がんは、予防できる病気なのです。がんの原因やハイリスク群が明らかにされ、その多くは喫煙や飲酒、食事などの日常生活習慣に関わるものであることが判明しました。1996年にハーバード大学がん予防センターが発表したアメリカ人のがん死亡の原因は、喫煙(30%)、食事(30%)、運動不足(5%)、飲酒(3%)で全体の68%になりました。これらのがん死亡は、生活習慣の見直しによって予防できたと考えられます。

がんを予防するには

く、情報の質を見極めることが大切です。

例えば、テレビや新聞、雑誌でよく見聞きするのが経験談や主観に基づく意見です。これらは具体的で説得力がありそうですが、実際には何の科学的根拠もありません。通常手に入らないような高価な食品や栄養剤を買うよりも、バランスの良い食事を摂ることの方がよほど重要なことです。

国立がんセンターは「日本人のためのがん予防法」を発表しています。ここには現時点で科学的根拠のあるもののみが挙げられており、行動目標に具体的な数値を入れてあるのが特徴です。また、日本人特有の生活習慣を考慮して、リスクとして可能性が低い項目(例えば食品衛生法で規制されている食品)を除外する方、日本ではリスクが高いとされる項目(やせ過ぎなど)を加えてあります。ぜひ参考にして下さい。

http://ganjoho.jp/public/pre-scr/prevention/evidence_based.html

〔東北労災病院／青葉区台原〕



がん予防には...

給与計算事務で困っていませんか?

ベテラン社員に任せきりではありませんか?

パソコンソフトの操作はできますか?

給与振込手続が二度手間になっていませんか?

給与計算事務の代行承ります



七十七コンピューターサービス 株式会社

〒981-3206 仙台市泉区明通二丁目10番1(七十七銀行泉センター内)
TEL (022)377-8852 FAX (022)377-8631
ホームページアドレス <http://www.77cs.co.jp>



11820476(06)