

食のリスクのお話 3回目 がんのリスク

1. 私たちが思っているがんの原因(がんになるリスク)

いずみ市民生協「2013年度くらしのモニターアンケート」より私たちが「発がんの可能性が高いと感じる要因」

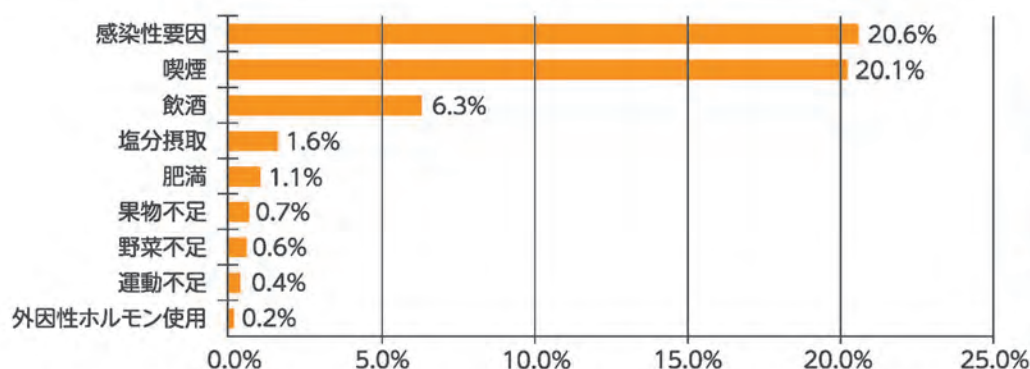


※食品添加物と残留農薬、遺伝子組換え食品、放射線がランクインしていますが、次に紹介する専門機関の分析には登場していません。

2. 日本におけるがんの原因

国立がん研究センターが2011年「がん発生の要因別PAF」というデータを出しています。

PAF(人口寄与割合)とは、「もし、その原因がなかったとすると、がんの発生が何パーセント減るか」を示した値です。



感染性因子(C型肝炎ウイルスやピロリ菌など)と喫煙がそれぞれ約20%で、日本ではずば抜けて大きいリスク要因になっています。

参考 http://epi.ncc.go.jp/can_prev/evaluation/2832.html *外因性ホルモン(ホルモン補充療法や経口避妊薬の使用)

3. 日本人のためのがん予防法

現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 ・塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 ・野菜や果物不足にならない。 ・飲食物を熱い状態でとらない。
身体活動	日常生活を活動的に。
体形	適正な範囲に。
感染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。機会があればピロリ菌検査を。



詳しい解説は国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防グループのホームページでご覧になれます。 http://epi.ncc.go.jp/can_prev/93/3457.html

大腸がんの予防(最近、話題になった加工肉の発がん性)

過度の飲酒を控え、運動不足や肥満を解消し、禁煙し、加工肉や牛・豚・羊などの肉を食べ過ぎないなど、偏りのないバランスのよい食生活を送ることが重要とされています。