

「がん」から 考える 私たちの生活

～予防を中心に～

10月3日(火)

東部市民センター講堂
愛知県がんセンター研究所
松尾恵太郎医師



がんを防ぐ方法はあるの？

基本が大事

5つの健康習慣

良いサプリメントはない！



食生活の改善3つ

- ① 減塩
- ② 野菜・果物を摂る
- ③ 熱い飲み物・食べ物は冷ましてから摂る

禁煙して
元に戻るのに
20年！

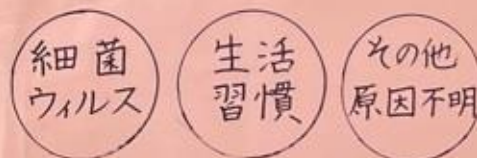
BMI

$$\text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$$

適正体重

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

主ながんの原因



禁煙



適正体重を維持する



食生活を見直す



実践

身体を動かす

- ・45分の速歩
- ・30分の軽いジョギング
エアロビクス
- ・20分～25分のランニング
水泳



節酒



1日の目安量

- ・日本酒 1合
- ・ビール 大ビン1本
- ・ワイン グラス2杯
- ・ウイスキー ダブル1杯

左の「5つの健康習慣」
全てを実践すると...

男性で43%
女性で37%

リスクが下がる！

ガンと治すには どうすればいい?

早く見つければ適切な治療の
可能性が高くなる



～こわーい! がん細胞の変異～

大人になったら
2年に1度ガン検診を
受けましょう

講演会アンケート結果♪

- ① 年齢 60~70代 81%
- ② 性別 ・男性 24% ・女性 76%
- ③ 区名
- ④ 本日の講演は いかがでしたか?
・とてもよかった ・よかった
- ⑤ 本日の講演で初めて知った内容を教えてください。
・治療法 ・5つの健康習慣 ・2人に1人がかかる
・熱いものは冷めさせる ・早期発見すると、約9割の人が治る
・ピロリ菌 ・昔に比べて、ガンのイメージが怖くなくなった
- ⑥ 本日の講演を聞き、生活に取り入れたいと
思った事は、ありましたか?
①とてもある→21% ②ある→67% ③無い→12%
- ⑦ それは、具体的にどのような事ですか?
・5つの健康習慣 ・周りに伝えていく ・ご飯を自分で作る
・これからはウォーキングを始める ・家族で話し合う ・減塩
・孫世代にも伝える ・今後も継続していく
- ⑧ ご自身のガン検診の受診状況は?
①定期的に受診している→61%
②気づいた時に受診している→17%
③受診していない→16%
- ⑨ ご意見 ご感想
・大変参考になった。 ・又聞きたい。 ・子供に伝えたい
・理解してもらった ・再確認出来た
・質疑応答が参考になった。

