



がん相談支援センターだより 第8号

科学的根拠に基づく『がん予防』 がんになるリスクを減らすために

日本人の二人に一人が、一生のうち一度はがんになるというデータがあります。国立がん研究センターの調査によると、5つの健康習慣を実践することで、0または1つ実践する人に比べ、男性では43%、女性では37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されました。

がん予防のための 5つの生活習慣

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが1.5倍高まることがわかっています。

禁煙する

食生活を見直す

がんのリスクを減らすために

節酒する

適正体重を維持する

身体を動かす

「塩分の取りすぎ」「野菜や果物をとらない」「熱すぎる飲み物や食べ物をとること」が、がんの原因になるということが明らかになっています。

身体活動が高い人ほど、何らかのがんになるリスクが低下します。運動習慣を持つことが大切です。週2回30分程度の運動をしましょう。

1日あたりの平均アルコール摂取量が、純エタノール量で23g未満の人に比べ、46g以上の場合で40%程度、69g以上で60%程度、がんになるリスクが高くなります。

1日の飲酒量の目安

日本酒…1合

ビール大瓶…1本

ワイン…ボトル1/3程度

肥満度の指標であるBMI値は男性で21.0~26.9、女性は19.0~24.9で死亡のリスクが低いことが分かっています。太りすぎ痩せすぎに注意しましょう。

BMI値 = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)



*詳しく説明した冊子が発行されました。情報コーナーに設置しています。

がん相談支援センターは…

がん専門相談員（看護師、社会福祉士、臨床心理士）が皆様のお話を伺い、一緒に考え、問題を解決するお手伝いをしています。※相談のご予約はいりません。無料です。

相談時間：月～金（祝日除く）

午前9時～12時*午後1時～4時

場所：外来診療棟1階 ②地域医療連携室

電話：075-251-5283・5284

- ◇ 各種がんの冊子の閲覧
- ◇ インターネットを利用した情報収集
- ◇ がんに関する図書の貸し出し

★タオル帽子の会のご案内★

皆様といっしょにいろいろお話しをしながらタオル帽子作りを企画しています。気軽にお立ち寄りください。

開催日：12/8(月) 1/13(火) 2/12(木) 3/13(火)

時間：午後2時～3時30分

★こどもタオル帽子の会★

開催日：7/24、10/23、1/29

時間：午後2時～3時30分

がん患者さんのための就労相談

日時：毎月 第1水曜日、第3金曜日

午前10:00～12:00（事前予約制）

ご予約は、がん相談支援センターまで

「就職支援ナビゲーター」

河村照夫さんからのメッセージ

ハローワーク京都西陣、相談員の河村です。7月から府立医科大学附属病院にて出張相談をさせていただいています。がん治療を続けながら、あるいは治療後に働きたいという方に対してマンツーマンで就職の支援をさせていただきます。現在の仕事を続けていきたい、新しい職場を探したい等就職活動で不安のある方、どんなご相談でも気軽にご利用ください。



誰かに話したい時、相談したい時相談支援センターにご連絡ください。

子どもから大人まで相談を受け付けています。