

5つの健康習慣でがん予防

2人に1人はかかるがん。「がん=死」というイメージがあるかもしれませんが、がんは今や「予防できる病気」であり、早期治療をすれば「治せる病気」でもあります。日頃の生活習慣を改め、健康的な生活を心がけることが予防につながります。

下記の5つの健康習慣を実践して、がん予防に取り組みましょう。

1 禁煙しよう!

喫煙はあらゆるがんのリスクになります。自分は吸わなくても、他人のたばこの煙も可能な限り避けましょう。

2 節酒しよう!

多量はやめて節度のある飲酒を心がけましょう。週に2日は休肝日を設け、肝臓を休ませることも必要です。

3 食生活を見直そう!

偏った食事は避け、バランス良く食べることが基本です。塩分を控え、野菜や果物を積極的に摂取しましょう。

4 体を動かそう!

エレベータは使わず階段を歩くなど、日常生活の中で、意識して運動を取り入れ、継続していくことが大切です。

5 適正体重を維持しよう!

太りすぎ、痩せすぎはがんのリスクを上げます。食事と運動を組み合わせ、上手に体重コントロールを。

