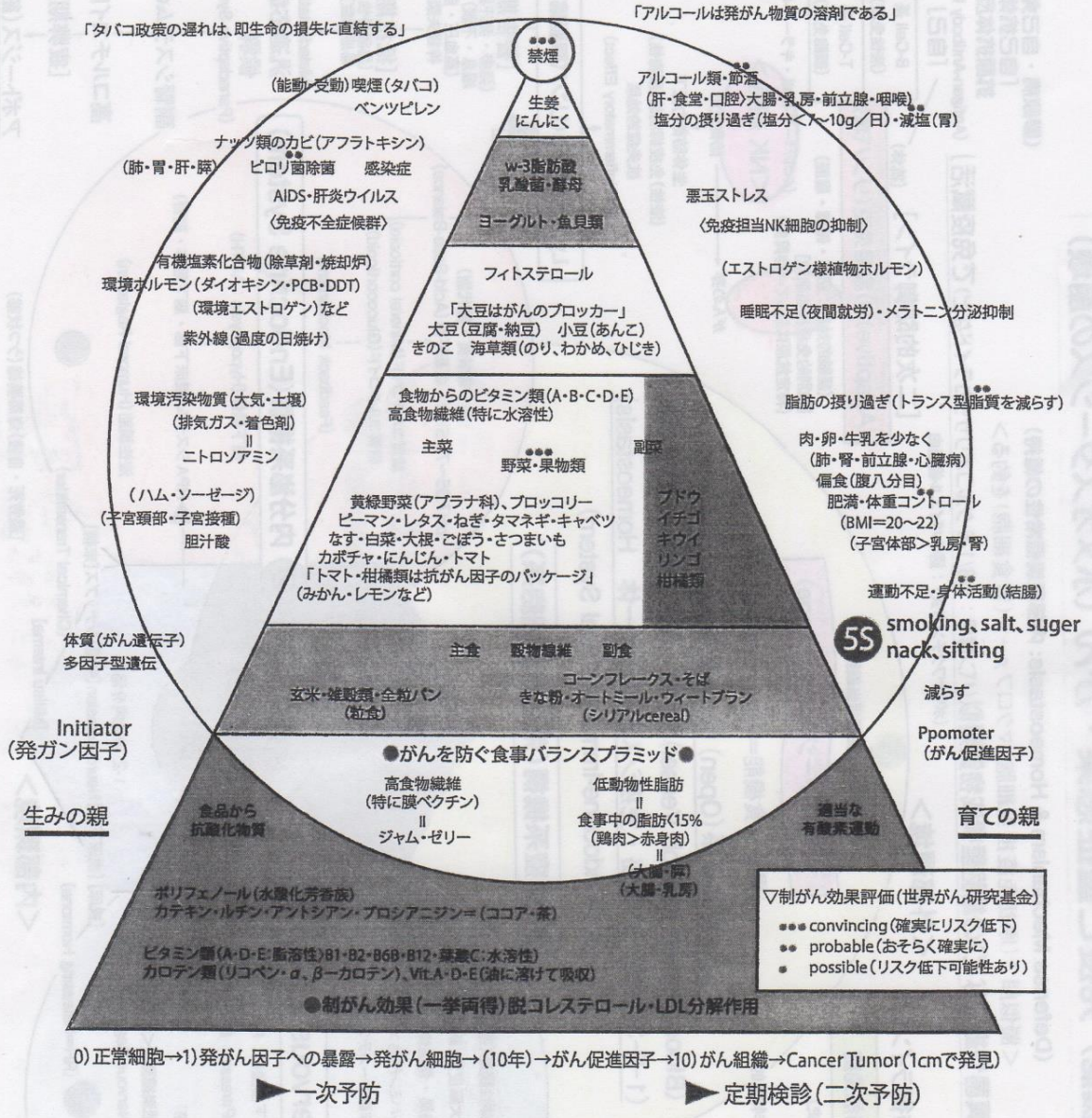
がんを知り、そして抑える

自分でできる、がん予防



0)正常細胞→1)発がん因子への暴露→発がん細胞→(10年)→がん促進因子→10)がん組織→Cancer Tumor(1cmで発見)

►一次予防　►定期検診(二次予防)

●がんを防ぐための12ヵ条(国立がんセンター)

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 過食を控える
3. 毎日変化のある食品を摂る(催がん物質と制がん物質は同居する)
4. 禁煙(タバコはComplete Carcinogen)
5. 深酒をしない
6. 適量のビタミン(特にA・C・E)と食物繊維を多く摂る
7. 塩辛いもの、熱いものを控える
8. 焦げた部分は控える
9. カビの生えたものは注意する(特にナッツ類、トウモロコシ)
10. 日光に当たりすぎない
11. 過労を避け、適当にスポーツする
12. 体を清潔に保ち、衛生的な生活をする

●健康長寿のための7つの良い生活習慣

(Dr.Breslow J より)

1. 喫煙しない
2. 過度の飲酒をしない(休肝日をおく)
3. 定期的な運動習慣を持つ
4. 適正な体重を維持する(BMI≦25)
5. 朝食を毎日食べる
6. 間食を控える
7. 適正な睡眠時間を保つ