

以下の生活環境が（ ）の癌リスクを上げる

- 室内環境が汚染している可能性が高い (肺癌・子宮頸癌)
- パブ、クラブ、居酒屋、喫茶店に勤務 (肺癌・子宮頸癌)
- 塩蔵食品をよく食べる (胃癌)
- 赤肉を1日100g以上食べている (大腸癌)
- 食肉加工品をよく食べる (大腸癌)
- 食物繊維をとれていない (大腸癌)
- 運動不足である (大腸癌・肝臓癌・子宮体癌)
- 糖尿病がある (肝臓癌・膵臓癌・胃癌・卵巣癌)
- 癌の家族歴がある (子宮体癌・大腸癌・腎細胞癌)
- 化学工場やゴム工場に勤務経験あり (膀胱癌)



以下の生活環境が（ ）の癌リスクを上げる

- 喫煙家 (肺癌、胃癌、大腸癌、肝臓癌・腎細胞癌・膵臓癌・膀胱癌など)
- 肥満体質 (大腸癌、肝臓癌・子宮体癌・乳癌・食道癌・膵臓癌)
- 飲酒が好き (食道癌・口腔癌・乳癌)
- 熱い飲み物が好き (食道癌・口腔癌)
- 喫煙+飲酒が好き (大腸癌、肝臓癌、食道癌・口腔癌)

(ここからは女性のみ)

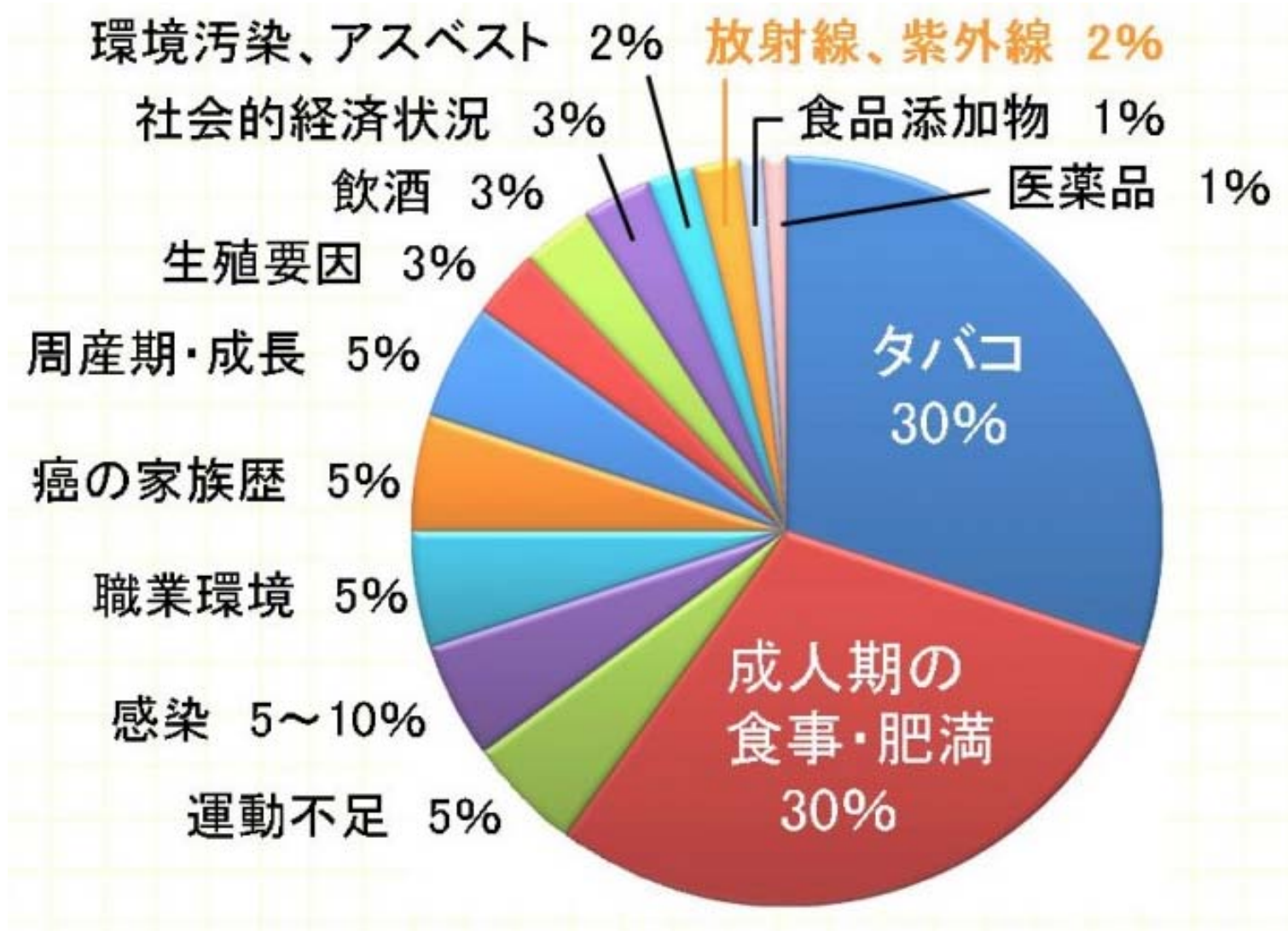
- 初潮が早かった (乳癌)
- 閉経が遅かった (乳癌・子宮体癌)
- 高齡初産 (乳癌)



- 出産・妊娠の経験がない (乳癌・子宮体癌)
- 閉経後のホルモン療法を受けている (乳癌)
- 高齢初産 (乳癌)
- 出産・妊娠の経験がない (乳癌・子宮体癌)
- 閉経後のホルモン療法を受けている (乳癌)
- 閉経後に肥満になった (乳癌)
- 経口避妊薬を飲んでいた (乳癌)
- 若いころから身長が高い (乳癌・膵臓癌)



癌の原因



肥満で癌のリスクはあがる

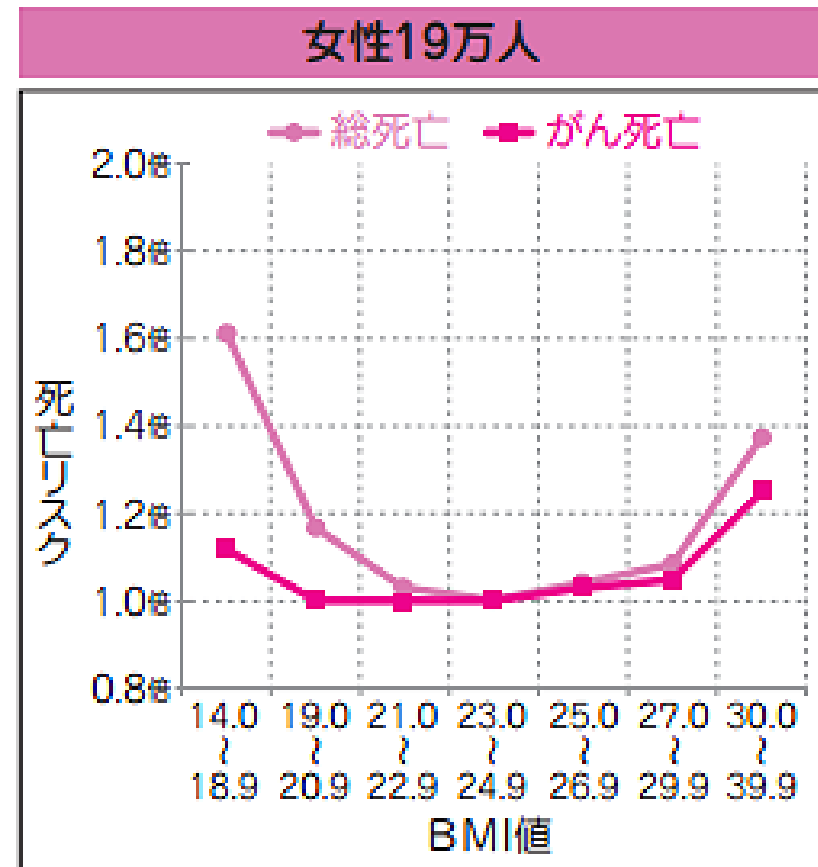
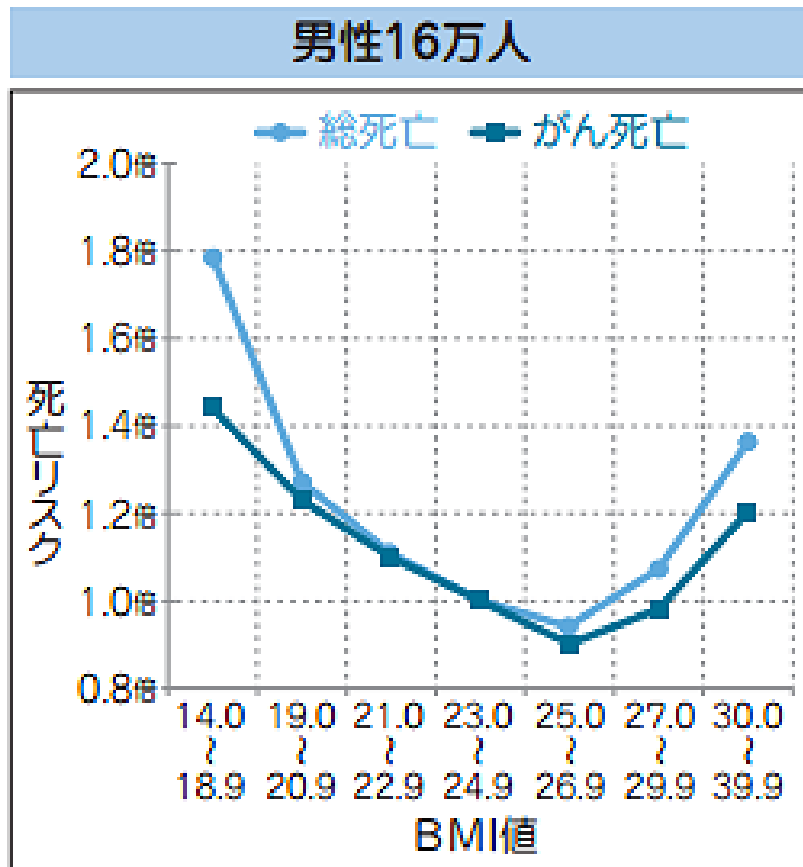
がんの種類	がんになるリスク BMI > 25-30	がんになるリスク BMI > 30
大腸がん（男性）	1.5 倍	2.0 倍
大腸がん（女性）	1.2 倍	1.5 倍
乳がん	1.3 倍	1.5 倍
子宮体がん	2.0 倍	3.5 倍
腎臓がん	1.5 倍	2.5 倍
食道がん	2.0 倍	3.0 倍
膵臓がん	1.3 倍	1.7 倍
肝臓がん		1.5-4.0 倍
胆のうがん	1.5 倍	2.0 倍
胃がん	1.5 倍	2.0 倍

BMI:
体重(kg)/身
長(m)²

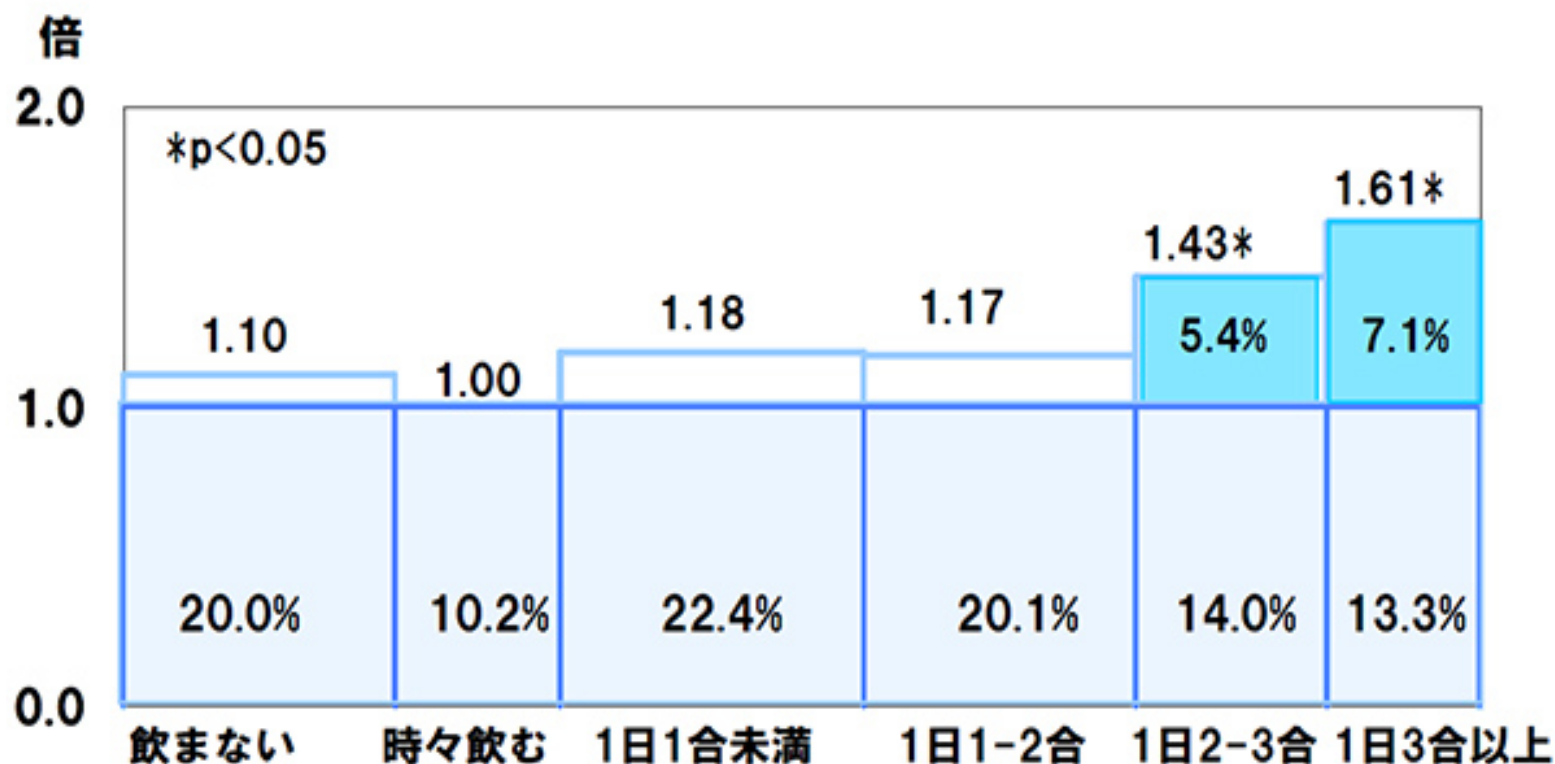
資料:米国国立がん研究所



痩せすぎてもガンの発症率が高くなる (男性の場合に顕著)



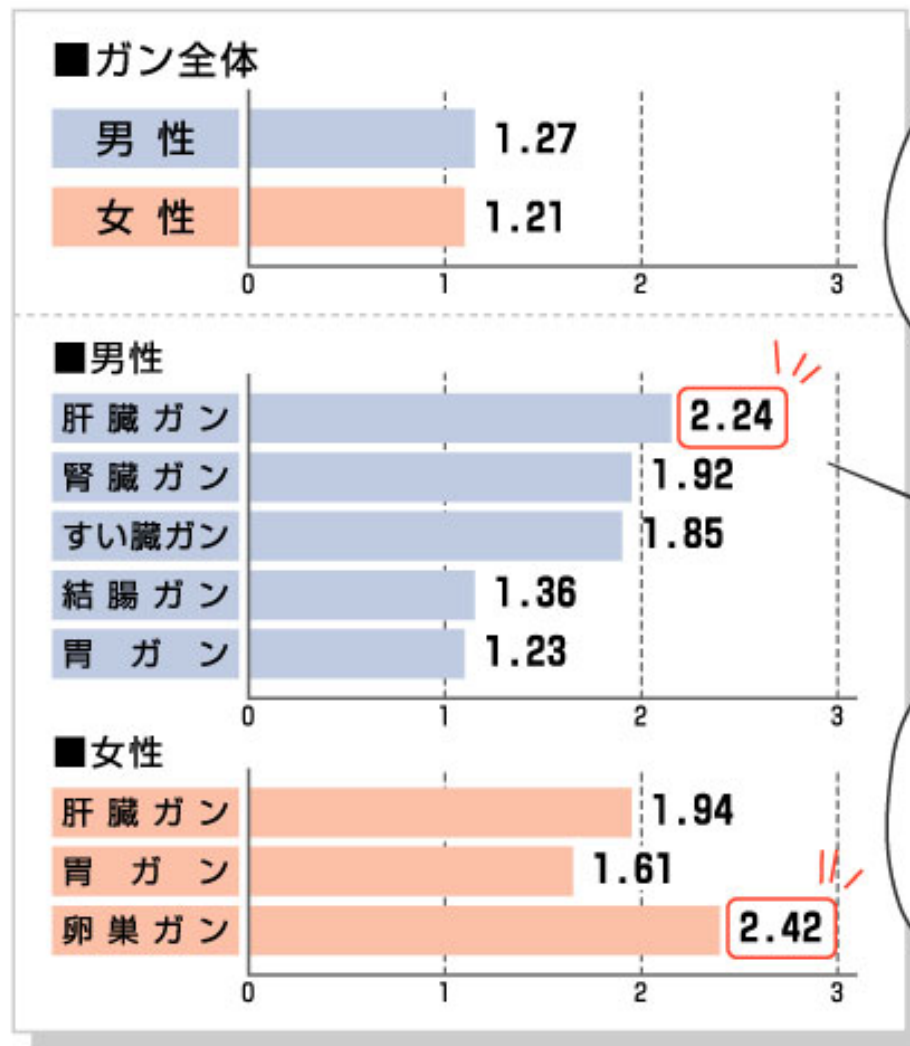
1日2合以上の「飲酒」を継続すると 癌の発症リスクは高まる



40～59歳の男性3万5000人を9～12年間追跡した調査。「時々飲む」を1としている。
1日2合以上の飲酒を避ければ、防げるがんの割合は12.5%。

糖尿病は発癌のリスクを上げる

糖尿病患者のガンにかかるリスク(糖尿病でない人を「1」としたとき)



糖尿病患者さんは
そうでない人に比べて、
ガンにかかるリスクが
高いです！

男性は肝臓ガン、
女性は卵巣ガンが
糖尿病でない人の
2倍以上リスクが
かかりやすい！



現代の食事

ビタミン不足

ミネラル不足

蛋白質不足

糖質過多

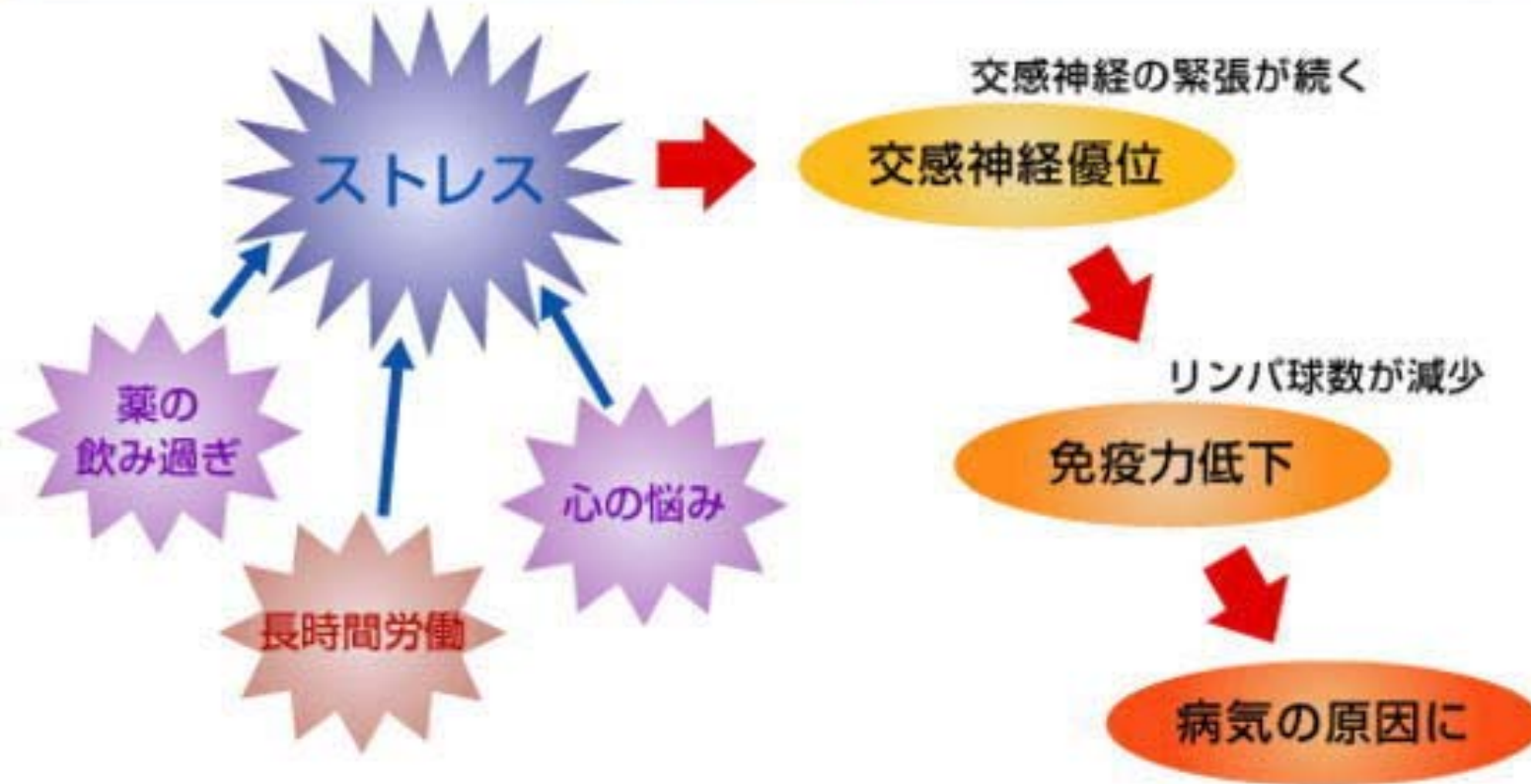
好ましくない脂質摂取



普段の食事で
がんが発生し
やすい体質に



ストレスは免疫力を低下させ、癌の原因となる



科学的に、ストレスと癌の関係は証明はされていないが、多分あるだろうとは考えられている。
(国際的なストレスの評価の方法が定まっていない)



不眠の人は免疫力が下がり、病気にかかりやすくなる

