

# 飲酒や運動量は？ 日本人のためのがん予防「5つの習慣」

2018年 2月11日  
AERA  
2018年2月12日号  
より抜粋

国立がん研究センター

がんは生活習慣の見直すことで遠ざけることができる。  
がん発症のリスク要因となる生活習慣とは何か、5つの視点からがんを予防する方法を紹介する

## ●予防1 身体を動かす量

日常生活を活動的に過ごす習慣が大事。身体活動の単位を「メッツ」と呼ぶ。1メッツは座る、2メッツは立つ、3メッツは普通に歩く強さ。厚生労働省は、買い物や部屋の掃除、子どもの世話など、3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分で週に23メッツ、ウォーキングなど息が弾み軽く汗をかく程度の3メッツ以上の強度の運動を週に60分行うことを推奨。

## ●予防2 理想的なBMI値

BMI値が30以上の肥満体形はがん死亡リスクが30%ほど高いことがわかっているが、日本人ではそこまでの高肥満者は男女とも数%。日本人の場合、逆にやせすぎている人こそ注意が必要だ。中高年時点におけるBMI値が、男性では21～26.9でがんのリスクが低く、女性では21～24.9で死亡リスクが低い。

## ●予防3 非喫煙

たばこは、あらゆるがんの最大のリスクファクター。たばこを吸っている人は禁煙する。受動喫煙もできるだけ避ける。夫が喫煙者だった場合の妻の肺がんリスクは、約1.3倍。

## ●予防4 節酒

健康的に長生きし、がんにかかったりしないためには、飲酒量を日本酒換算で1日1合まで（ビールなら大瓶1本、ウイスキーはダブル1杯、ワインはグラス2杯に相当）、1週間で7合まで。この範囲内であれば、休肝日のあるなしはがん予防に差はない。毎日飲むなら1日1合程度。2合以上飲む日があるなら休肝日をもうけて。毎日3合以上の過剰飲酒はハイリスク。

## ●予防5 食生活を見直す

偏りなくバランスよく食べる。野菜や果物は、1日350～400gを目標に取る。塩分や塩蔵食品はほどほどに。食塩摂取の目安は、1日あたり男性で8g未満、女性で7g未満。たらこ、塩鮭、塩辛、練りウニなど高塩分食品は週1回程度に。

(ライター・三浦天紗子)

多量の飲酒でがんのリスクが高くなることが、日本人男性を対象とした研究でわかりました。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。

特に飲酒は食道がん、大腸がん強い関連があり、女性では男性ほどはっきりしないものの、乳がんのリスクが高くなること示されています。女性のほうが男性よりも体質的に飲酒の影響を受けやすく、より少ない量でがんになるリスクが高くなるという報告もあります。

飲む場合は純エタノール量換算で1日あたり約23g程度までとし、飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります



仕事や運動などで、身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。身体活動量が高い人では、がんだけでなく、心疾患のリスクも低くなることから、死亡全体として考えた場合のリスクも低くなります。普段の生活の中で、可能なかぎり身体を動かす時間を増やしていくことが、健康につながると考えられます。

BMI値 = (体重kg) / (身長m)<sup>2</sup>  
男性はBMI値21～27、女性はBMI値21～25の範囲にるように体重を管理するのがよいでしょう

## 科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法」

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象としたこれまでの研究を調べました。その結果、日本人のがんの予防にとって重要な、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因を取りあげ、「日本人のためのがん予防法」を定めました。

今、日本人の2人に1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。がんは日本人にとって身近な病気、その予防は多くの人の関心を集めるテーマです。

このページでは、日本人を対象とした研究結果から定められた「科学的根拠に基づいた『日本人のためのがん予防法』」についてまとめています。

1人でも多くの方がこのページをご参照いただき、より健康的な生活習慣を生活に取り入れていただけるように願っています。

この内容は、平成28年7月時点でのエビデンスに基づいて作成しております。