

週刊 タバコの正体

2013年にがんで亡くなった日本人は約35万5千人で、国民の3人に1人の死因となっていることから、がんは国民病の一つであると言われているそうです。しかし一方で多くの研究成果から、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることもわかってきているようです。

約50年前から、がんの征圧を目指して研究を行っている「がん研究振興財団」は、その研究で明らかにされた確かな証拠をもとに下図に示す、がんを防ぐための具体的な注意事項を2011年に提案しています。それによると、12カ条のうち真っ先に挙げられているのが「たばこを吸わない」と「他人のたばこの煙を避ける」なのです。

健全な生活習慣と環境を築くためには、タバコはいらないのです。

産業デザイン科 奥田 恭久

(公財)がん研究振興財団「がんを防ぐための新 12 カ条」

1日1合

塩分ひかえめ

第1条 : たばこを吸わない

第2条 : 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

第3条 : お酒はほどほどに

第4条 : バランスのとれた食生活を

第5条 : 塩辛い食品は控えめに

第6条 : 野菜や果物は豊富に

第7条 : 適度に運動

第8条 : 適切な体重維持

第9条 : ウイルスや細菌の感染予防と治療

第10条 : 定期的ながん検診を

第11条 : 身体の異常に気がいたら、すぐ受診を

第12条 : 正しいがん情報でがんを知ることから

長崎県健康事業団ホームページから