

リンペイ健康だより Vol.11



1981年以降、「がん」は日本人の死因の第一位となっており、二人に一人がかかる病気と
言われています…(´;ω;`)

がんになる要因やキーポイント、そしてがんの予防について詳しく見てみましょう。



～がんとは??～

細胞が毎日遺伝子をコピーして新しく生まれ変わっていますが、その過程で遺伝子に傷がつき、異常な細胞が出来ることがあります。これが細胞の突然変異です。こうした「コピーミス」でできた細胞が増殖して体を弱らせてしまう状態が「がん」という病気です。



～日本人に多くみられるがん～

- 胃がん ●肺がん ●大腸がん ●前立腺がん ●肝臓がん ●乳がん ●子宮がん
- 近年では「大腸がん」、「前立腺がん」、「乳がん」などが増加している傾向が見られます。



- ### ～女性の場合～
- 1位 乳がん
 - 2位 大腸がん
 - 3位 胃がん
 - 4位 子宮がん
 - 5位 肺がん

男女の違いを見てみよう!

女性、男性どちらも、
大腸がん、胃がん、肺がん
が入っていますね、

- ### ～男性の場合～
- 1位 前立腺がん
 - 2位 大腸がん
 - 3位 胃がん
 - 4位 肺がん
 - 5位 膀胱がん



がんの主たる原因は生活習慣!?

喫煙や食生活、飲酒、運動不足などの影響が大きいと言われています

癌はほとんど初期症状が無く、気づきにくい病気のため
 異変に気が付かず、いつの間にか進行、、、なんて事も少なくありません。
 異変を感じてからでは間に合わない、という可能性も有り得ます。
 そのような事にならない為に、検診をしっかり受けてがん予防に
 努めましょう!



「喫煙」に関しては、たばこを吸う人のみならず、
身近にいて煙を吸う人(受動喫煙者)のがんリスク
も高めます(>_<)

【早期発見・早期治療】が大切!



きちんと意識して、検診を積極的に行ったり、
日常生活でもたくさん気をつけなければいけないピヨね!

今月の豆知識のコーナー

11月26日はブロッコリーの日!

秋作ブロッコリーの収穫期が11月であり、「11(いい)」「26(プロ)」の語呂合わせから、
一般社団法人日本記念日協会によって制定されました。



本日特集致しました、がん予防にも、なななんと!効果があるのだとか!
 ブロッコリーに含まれている「スルフォラファン」という成分が強力な抗がん作用があるようです!(^^)!
 みなさんはブロッコリー好きですか??私は野菜の中でもかなりトップに好きです♡
 特に!シンプルなブロッコリー料理が好きなので、醤油、みりん、と水分がなくなるまで炒めた
 ブロッコリーにマヨネーズをかけ、オーブントースターで10~15分程加熱し、こんがりマヨネーズに
 焼き色がついた頃が食べごろ!簡単で美味しいブロッコリー料理の完成です☆
 ぜひみなさんも美味しいブロッコリー料理でがん予防に努めましょう!

リンペイ
健康推進し隊