

「40%のがんは予防できる？」—生活習慣がカギ！

2月4日は「世界対がんデー」でした。そこで、今回は、がんに関する意識を高めるための豆知識をご紹介します。世界保健機関(WHO)によると、がんの約40%は生活習慣の改善で予防可能とされています。

1. 禁煙が最大の予防策

喫煙は肺がんだけでなく、胃がん・膵がん・膀胱がんなど多くのがんのリスクを高めます。禁煙するだけで、がんのリスクを大幅に下げることができます。

2. 健康的な食事を心がける

野菜や果物、食物繊維を豊富に摂ることで、消化器系のがんリスクが低下。逆に加工肉や過剰な赤身肉、塩分の摂りすぎはがんのリスクを高める可能性があります。

3. 適度な運動でがんリスクを低減

運動は免疫力を高め、肥満を防ぐことでがん予防につながります。週に150分の適度な運動(ウォーキングなど)を習慣化することが推奨されています。

4. お酒はほどほどに

過度な飲酒は、口腔がん・食道がん・肝臓がんのリスクを高めます。飲む場合は適量(1日あたり日本酒1合程度)を守ることが大切です。

5. 定期検診を受ける

生活習慣を整えるだけでなく、がん検診を受けることが最大の予防策になります。特に、乳がん・大腸がん・子宮頸がんは定期検診で早期発見が可能です。

【今日からできること】

「がんは予防できる病気」と知ることが第一歩。

毎日の選択が未来の健康を左右します。

禁煙、食事改善、運動習慣を意識し、がんになりにくい身体をつくりましょう。

空き状況							
○：空き有 △：残りわずか ×：空き無 *：要相談							
☆看護師☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
☆理学療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	△	×	×
午後	△	△	△	△	△	×	×

今月のつばやき

今月のテーマ:腰痛予防

今月の担当者:谷川 匠(理学療法士)

やさしくて誠実なあいあーるのマスコさん



○腰痛の原因：臀筋(お尻の筋肉)、ハムストリングス(太もも裏)、大腿四頭筋(太もも前)の筋肉の柔軟性低下する事や体幹(お腹や背中)の筋肉低下や猫背や反り腰などの姿勢不良によって腰痛を起こしやすいです。

○腰痛を予防する方法：①股関節周囲やもも裏の筋肉をストレッチ！、②お腹まわりの筋肉を鍛える！基本はこの二つになります。

○ストレッチや筋力を鍛える事で良い点

①固くなったお尻やもも前・裏の筋肉をほぐし柔らかくする事で過度な骨盤前傾(反り腰)や丸まり腰が改善することによって姿勢がよくなり、腰部への負担が少なくなります。

②体幹の筋肉を鍛えることで、腹圧が高くなり、骨盤が安定したり、コルセットの様な役割を果たし腰部への負担を減らします。

ストレッチや筋力訓練は短い時間でもよいので1日1~2回ほど行えると理想です。

『運動習慣を定着できないあなたへ』

●三日坊主でも繰り返せばいい！

やってみる→やってみる→サボる、やってみる→サボる→やってみる、このような状態でも1ヶ月これを繰り返すと結果として続けていることになります。三日坊主でも続けていく事で何らかの良い変化が現れます。「自分は意志が弱い」と思わず目標設定は低くて良いので、ぜひ継続してみてください。

あいあーる合同会社

あいあーる訪問看護ステーション

〒784-0004

高知県安芸市本町2丁目4番9号



0887-37-9825

