

## 「がんの予防」

2月12日（水）、群馬県立がんセンターより尾嶋 副院長様をお招きして、「がんの予防」について正しく知るための学習会を行いました。

ご用意いただいたスライドを見ながら、「がんの原因」や「がんになる人の割合」「がんによる死亡者の割合」等についての基礎知識を学びました。次に、今、自分でできるがんの予防について学びました。自分でできることは、「規則正しい生活習慣」で、特に、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動に気を付けて生活しようのご指導いただきました。また、感染対策も自分でできるので、しっかり取り組みましょうのご指導いただきました。

がんは、早期発見することで、およそ9割が治ると言われているので、大人になったら定期的に検診を受けることが大切であると教えてもらいました。また、検診は家族にも勧めてください。とお話いただきました。

最後に、腹腔鏡手術の訓練用機材に触らせていただき、実際に鉗子を手に、モニターを見ながら作業する体験をさせていただきました。



## がんの原因

がんには原因のわかっているものとわからないものがある

細菌・ウイルス

生活習慣

遺伝的原因

不明

## 主ながんの原因

喫煙・受動喫煙・飲酒・食事（野菜不足、脂肪のとりすぎなど）・運動不足など

細菌・ウイルス

生活習慣

遺伝的原因

生活習慣は自分で気をつけることができる

Q

どのような生活をすればよいのだろう

お酒を飲みすぎない

たばこを吸わない

適正体重を維持

バランスのよい食事

適度な運動

望ましい生活習慣によりがんになるリスクを減らすことができる





