

「がんリスクチェック」とは

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターでは、喫煙や飲酒習慣と肥満度など、がんをはじめとした生活習慣病に関係が深いとされてきたものと実際の罹患率について、20年間にわたり10万件のデータを対象に調査研究を行ってきました。当センターでは、収集したデータを統計的に整理し、年齢、性別、身長と体重から算出されるBMI (Body Mass Index 肥満度)、喫煙習慣、飲酒習慣の5つの要素から、その人が今後10年のがん・循環器の病気に罹患するリスクをパーセントで数値化し、チャートの形に表現しました。このリーフレットはそのチャートとチャートの見方を多くの人に知っていただき、健康的な一生を送るための生活習慣改善の指針となることを目的に制作しました。チャートから、あなたがどこに当てはまるのかを探し出し、現在の生活を続けていくことでの罹患リスクを知ることができます。また、同年代のほかの生活習慣の人と比べてリスクが高いのか、低いのかを確認し、現在の生活習慣を見直してみよう。

注意してください!!

このリスクチェックは、年齢40から69歳までの男性と女性を対象で、この年代の人の喫煙・飲酒習慣およびBMIからリスクの値を知ることができるようになっています。注意すべき点として、がんや循環器の病気は、上記の組み合わせだけで決まるわけではなく、食事要因や体質、過去の病歴など、重要な要因は他にもありますが、このリスクチェックの値にはそれらは考慮されていません。また、過去にがんや循環器の病気にかかったことのある方についてはこの結果は当てはまりません。担当医師の指導を優先してください。今回の結果は一般の方向けへの試みとして運用を開始しています。今後のより詳細な研究により、結果が変わることがあります。

この研究の引用文献：Preventive Medicine 2009 Feb;48(2):128-33.

がんを防ぐ生活を始めましょう!

「日本人のためのがん予防法」より
http://epi.ncc.go.jp/can_prev/93/

国立がん研究センターを中心とした研究班では、私たち日本人にとって最適ながん予防法を科学的根拠に根ざした研究をもとに「日本人のためのがん予防法」としてまとめました。以下の6つの項目は、がんのみならず、循環器の病気や寿命そのものにも関連があるものばかりです。健康的な一生を送るために生活習慣の見直しを今日から始めましょう。

生活習慣1 喫煙 たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。たばこを吸っている人は禁煙しましょう。吸わない人でも他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

生活習慣2 飲酒 飲むなら、節度のある飲酒をする。お酒を飲む場合は、1日あたりアルコール飲料中のエタノール量に換算して23g程度まで。日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度です。

生活習慣3 食事 偏らずにバランス良く。
■塩蔵食品・食塩の摂取は最小限に
食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうなど)は週に1回以内に控えましょう。
■野菜や果物を1日400g以上とる
野菜や果物をしっかりととりましょう。400gは野菜を小鉢で5皿、果物1皿程度です。
■熱いものを口にしない
飲食物を熱い状態ですることを避けましょう。

生活習慣4 身体活動 日常生活を活動的に。たとえば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加えて、週に1回程度は活発な運動(早歩きを60分程度、またはランニングを30分程度など)を加えましょう。

生活習慣5 体型の維持 適正な範囲内に。中高年期男性の適正なBMI値(Body Mass Index 肥満度)は21~27、中高年期女性では19~25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。
BMIの求め方 BMI値=体重(kg)÷身長(m)²

生活習慣6 感染の検査 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。地域の保健所や医療機関で一度は肝炎ウイルスの検査をうけましょう。感染している場合は治療をしましょう。

〈関連サイトのご紹介〉
☆がんリスクチェック(web版) http://epi.ncc.go.jp/riskcheck/
このリーフレットで紹介した内容はウェブサイトでも見ることができます。身長、体重、生活習慣を入力することで、リスク診断ができ、年代間リスクの平均値と比較したり、生活習慣を変えることでどの程度リスクを軽減できるかをシミュレーションすることも可能です。
☆生活習慣改善によるがん予防法の開発に関する研究 http://epi.ncc.go.jp/can_prev/
☆多目的コホートに基づくがん予防など健康の維持・増進に役立つエビデンスの構築に関する研究 http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/2716.html
以上は、国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究部
☆がん情報サービス http://ganjoho.jp/public/
国立がん研究センターがん対策情報センター

がんリスクチェック

あなたの喫煙・飲酒・BMI(肥満度)から計算する
「がん」循環器の病気「今後10年の危険度



http://epi.ncc.go.jp/riskcheck/

独立行政法人国立がん研究センター
がん予防・検診研究センター予防研究部
2011年10月発行

あなたはアルコール飲料を飲みますか? 飲む人は日常的に飲むお酒の種類と量から、1週間あたりの摂取エタノール量を、表を参照して計算してください。

お酒の種類	エタノール量 1回に	飲む量 週に	(g)
日本酒	1合(180ml)	23	×
ビール	大瓶(633ml)	23	×
ウイスキー	ショット(30ml)	10	×
ワイン	グラス(100ml)	12	×
焼酎・泡盛	原液1合(180ml)	36	×

合計

BMI値の計算方法
BMI = (体重kg) / (身長m)²
たとえば、体重72kg、身長1.7m の人の場合、
BMI = 72 / (1.7 × 1.7) = 24.9 ≈ 25

あなたの身長と体重からBMI値を計算してみましょう。

BMI (肥満度)

■ 27以上30未満 ■ 30以上
■ 19未満 ■ 19以上21未満 ■ 21以上23未満 ■ 23以上27未満
男性は、以下6つのどれに該当するかをチェックしましょう。

女性、以下4つのどれに該当するかをチェックしましょう。
■ 21未満 ■ 21以上27未満 ■ 27以上30未満 ■ 30以上

*小数点以下は四捨五入してください

喫煙

いま、たばこを吸っていますか?

女性、男性は、**吸わない**、**吸わない・またはやめた**、**現在喫煙**のどちらかへ答えてください

男性は以下の4つのどれに該当するかをチェックしましょう。
■ 30以上
■ 27以上30未満
■ 21未満
■ 21以上19本吸う
■ 1日20~39本吸う
■ 1日40本以上吸う

女性・男性それぞれ別のチャートで、あなたの該当する年齢層の横に、**グレー**の濃淡で、表現されている喫煙の数の該当するエリから、さらに飲酒、BMIの各数値が該当する箇所を探しましょう。

チャートの見方

左に女性のためのチャートがあります。ここでは女性のチャートを例にとり、チャートの読み取り方を説明します。裏面にある男性のチャートも基本的な読み取り方は同じですので、女性の例を見ながら自分のリスク値を探る方法を確認しましょう。

まず、この下にある「喫煙」「BMI(肥満度)」「飲酒」の各項目を読み、自分のリスク値を探る方法を確認しましょう。

器の病気「がん」循環器の病気+他の要因」の各別(チャート縦軸の)の該当する年齢の範囲(チャート縦軸の)として「がん」循環器の病気「がん」循環器の病気+他の要因」を見つけてみましょう。その中の数字が、あなたの「がん」循環器の病気に罹患するリスク値であり、さらに「がん」循環器の病気およびその他の要因で死亡するリスク値です。

飲酒

女性、男性は以下の3つのどれに該当するかをチェックしましょう。
■ 150g未満/週
■ 150g以上
■ 月に1~3回飲む、または週1回以上飲むエタノール量に換算して150g未満/週
■ 月に1~3回飲む、または週1回以上飲むエタノール量に換算して300g/週以上

男性は以下の4つのどれに該当するかをチェックしましょう。
■ 飲まない
■ 月に1~3回飲む
■ 月に1~3回飲む
■ 月に1~3回飲む

女性、男性は以下の4つのどれに該当するかをチェックしましょう。
■ 30以上
■ 27以上30未満
■ 21未満
■ 21以上19本吸う
■ 1日20~39本吸う
■ 1日40本以上吸う

女性・男性それぞれ別のチャートで、あなたの該当する年齢層の横に、**グレー**の濃淡で、表現されている喫煙の数の該当するエリから、さらに飲酒、BMIの各数値が該当する箇所を探しましょう。

器の病気「がん」循環器の病気+他の要因」の各別(チャート縦軸の)の該当する年齢の範囲(チャート縦軸の)として「がん」循環器の病気「がん」循環器の病気+他の要因」を見つけてみましょう。その中の数字が、あなたの「がん」循環器の病気に罹患するリスク値であり、さらに「がん」循環器の病気およびその他の要因で死亡するリスク値です。

チャートから「健康な生活習慣」を読みとみましょう。

皆さんは日本人の死因の1位は何だと思いますか？1位はがん、そして、2位は心臓病、3位は脳卒中と続き、この3つの疾患を合わせると日本人の死亡原因の3分の2に達します。

日本は高齢化に伴い、がんにかかる人の数が増え、今や国民の2人に1人が一度はがんにかかるという、「身近な病気」とも言える存在になってしまっています。死因でがんにつく、心臓病や脳卒中など循環器の病気も、生命を脅かす危険と、病気により暮らしが一変させられてしまう恐れのある病気です。近年、それら疾患の治療法は目覚しく進歩していますが、まずは病気について知り、かからないようにするのが最善の方策でしょう。

これまでの研究で、がんや循環器の病気の原因に、喫煙や飲酒などの生活習慣や肥満が深く関わっていることが分かっています。それら生活習慣に加え、体質や高齢化が重なり、病気が発症すると考えられています。体質や加齢はどうすることもできませんが、生活習慣は変えられます。すぐに変えるのは簡単でないかもしれませんが、客観的に習慣を見直して無理のない範囲で改善していくことがポイントでしょう。

このチャートでは、あなたの「がん」「循環器の病気」さらに、がん、循環器の病気およびその他の要因で死亡するリスク値を知ることができますが、リスク値の%値によって色分けがされているので、チャート全体の色の分布に着目すると、年齢や喫煙、飲酒、BMIの要因でどのように危険度が変化するのかもわかります。同じ年代でよりリスク値の低い生活習慣や肥満度がどういったものかに注目してみたり、いまの生活習慣のまま年齢を重ねた場合のリスク値の変化を見ながら、生活習慣と加齢、そしてリスク値の間にどのような関連性があるのか読み取ってみましょう。

禁煙は最優先。そしてお酒はほどほどに

生活習慣のなかでも、まず「喫煙」に注目してみましょう。たばこを吸う人ほど、また吸う本数が多い人ほど、「がん」「循環器の病気」そして、その他の原因を併せて死亡するリスクが高まることがわかります。喫煙習慣がある場合、禁煙はもっとも優先して行うべき改善ポイントです。

次に「飲酒」を見てみましょう。飲酒は「がん」ではリスクを上げていく傾向がある一方、「循環器の病気」を見ると、リスクの少ない色の4.9%がピラミッド状に並んでおり、少量の飲酒(週にアルコール150gまで)であれば、むしろ予防的に働く傾向があることがわかります。しかし、「少量にとどめる」のが難しいのが飲酒の難点。飲酒量の計算をして、週あたり150gを超える摂取量の人は、お酒の酒類や量、飲む頻度を見直し、節度のある飲酒を心がけましょう。「予防的に働く傾向がある」といっても飲まない人が無理に飲む必要はありません。

BMIは適正範囲に

日本ではBMI30以上という肥満の人が2~3%という調査結果が出ており、ヨーロッパやアメリカに比べ、肥満の人が少ない傾向にあります。しかし、あなたがBMI27以上ならば注意が必要です。肥満は循環器の病気のリスクを上げることがチャートに表れています。しかしながら、痩せすぎも、がんのリスクを上げてしまいます。このリーフレット裏表紙の「生活習慣5 体型の維持」を参考に、BMIを適正に保つよう努力しましょう。

加齢によるリスク

同じ生活習慣であっても高齢になることで、リスク値があがるのがチャートからわかります。特に「がん」ではそれが顕著に現れています。40歳代や50歳代の人が、「いまの調子で飲酒やたばこ吸っていても低めの数値だから問題はない」と思うのは間違いです。そのままの生活習慣で年齢を重ねれば、数値はどんどん高くなるのです。しかし「循環器の病気」や、「がん・循環器+他の要因」のリスク値を見ると、生活習慣によっては同じ高齢であっても数値が低いことがわかりますね。限りある人生の時間を豊かに過ごすために、健康的な生活習慣へのシフトを考えるべきでしょう。

おわりに

がんや循環器の病気は、さまざまな要因が関わり合って起こるので、この確率が絶対的な最終結論ではありません。しかし、この3ポイントを改善することが、健康的な一生を送るための出発点であることは間違いありません。チャートを参考にあなたとあなたの家族の生活の改善を、さあ今日からはじめましょう！

[男性用チャートの凡例]

- 喫煙(本/日)
 - 40本以上
 - 20~39本
 - 1~19本
 - 吸わない 吸わない・やめた
- 飲酒(飲酒量 g/週)
 - 300以上 週300g以上
 - 150~300 週150g以上300g未満
 - <150 週150g未満
 - とどどき 月1~3回
 - 飲まない 飲まない

[チャートの色分け]

- 危険度高い
- 危険度低い

チャートはリスク値の%数値によって、色分けがされています。色分けとリスク%値は男・女、「がん」「循環器の病気」等のカテゴリーによって変えています

BMI

- 30以上
- 27以上30未満
- 23以上27未満
- 21以上23未満
- 19以上21未満
- 19未満



男性

喫煙 飲酒

