

# Hello! FUJISEI

No.65

がんは、昭和56年から死因の第1位を占め、30年連続してトップを続けています。また、死亡率も上昇の一途です。

厚生労働省が発表した「平成22年人口動態統計月報年計（概数）」によると、平成22年中の死亡者数は119万7066人で、前年の114万1865人より5万5201人増加しています。

がんによる死亡者数は平成13年に30万人を突破し、平成16年に32万人を超え、平成22年は35万3318人と前年より9213人増加し、35万人を突破しました。死亡率（人口10万対）は279.6、平成22年の全死亡者に占める割合は29.5%で、およそ3人に1人はがんで亡くなっていることとなります。まさに「国民病」と言えます。

財団法人がん研究振興財団では、1978年から「がん予防の12箇条」をカレンダーの12か月に合わせ、がん予防のための生活改善情報を提供してきました。これらは当時、学問的に常識とされていたことを12項目にまとめたものがもととなっていました。そして、それらを検証すべく、日本人を対象とした疫学調査や、現時点で科学的に妥当な研究方法で明らかとされている証拠をもとに、先ごろ「がんを防ぐための新12か条」

自らをがんから守るのは自分自身です

## 早期発見・早期治療を徹底すれば治る病気に

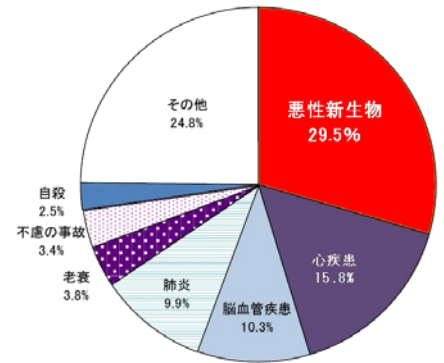
として改訂しました。この12か条は「がん予防のみだけでなく、広く生活習慣病の予防にも効果が期待できる」としています。

同財団では、広報活動事業の一環として、主にがんに対する啓蒙を目的とした刊行物を発行しており、今回の改訂にあわせて「がんを防ぐための新12か条」を解説したパンフレットを作成しています。

その中では、「がんは怖い病気ですが、早期発見・早期治療を徹底すれば、約半数は完全に治癒する時代を迎えています。あなた自身がその気になれば、予防可能な、また治療可能な病気といっても過言ではありません。あなたのライフスタイルをチェック!! そして今日からチェンジ（改善）してみませんか？」と呼びかけ、「あなたをがんから守るのは、そう！あなた自身です」としています。

今や、がんイコール「死」ではなく、治る病気になってきています。

主な死因別死亡数の割合



厚生労働省「平成22年人口動態統計月報年計（概数）の概況」より

### がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから