

# みんなの健康ラジオ

『食道がん・早期発見と予防が大事』

(2024年11月14日放送)

横浜消化器内視鏡医会

(医) 緑台クリニック

藤井 隆人

# がん予防法

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン  
「日本人のためのがん予防法（5+1）」



# 禁煙

- 禁煙の方法～ひとりでやろうとせず専門医に相談～
- まずは喫煙のリスクを理解することから始めましょう。  
禁煙外来など専門家と共に取り組むことも成功への近道です。要件を満たしていれば、保険診療で禁煙補助薬を使った禁煙プログラムなどの禁煙治療を受けることができます。地域の医療機関を探し、ぜひ禁煙に取り組んでみましょう。

# 節酒

- 飲酒量の目安（1日あたり純エタノール量換算で23g程度）
- お酒を飲む場合は、以下のいずれかの量までにとどめましょう。
- 日本酒 ... 1合
- ビール大瓶（633ml） ... 1本
- 焼酎・泡盛 ... 原液で1合の2/3
- ウィスキー・ブランデー ... ダブル1杯
- ワイン ... グラス2杯程度

# 野菜や果物の摂取

- 野菜や果物不足にならないようにしましょう。  
厚生労働省策定「健康日本21（第二次）」では、1日あたり野菜を350gとすることを目標としています。果物もあわせた目安としては、野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分を食べることで、おおよそ400gが摂取できます。

# 適切な体重維持

- 男性はBMI値21～27、女性はBMI値21～25の範囲になるように体重を管理するのがよいでしょう。