

5つの 癌のリスク

について

—西日本防災システム

良く御存知の癌のリスクをまとめました



その1 喫煙

喫煙は**最悪**です。喫煙歴が長ければ長いほど、リスクは高くなります。喫煙は肺がんだけではなく、喉、食道など煙の通る道に係るリスクが高くなります。さらに肝臓、膀胱、すい臓、腎臓、胃腸など消化系の器官もダメージを受けます。アメリカ国立がん研究所の報告によりますと、たばこの煙の中には**250種類もの有害な化学物質**が含まれ、少なくともその**69%**が、がんの原因になるようです。煙の中には**ヒ素**や**ホルムアルデヒド**が含まれています。

さらに深刻なのは、喫煙しない人に悪影響を及ぼす、**受動喫煙**です。影響を受けるのはあなただけではなくありません。副流煙のせいで、たばこを吸わない人にも肺がんになる危険があります。

タバコは嗜好品ですから、あなたの好みで、あなたの意志で御自由にされて良いですが、この辺で一度 けりをつけませんか？あなたを頼りにしている御家族のために！

その2 過度の飲酒

耳が痛いお父さんが多いと思います。

グラス1杯のワインやビールを時々飲むのはまったく問題ありませんが、お酒を飲みすぎると健康を損なうリスクが高くなります。「ワインは心臓にはよいかもしれませんが、男性なら1日2杯、女性なら1日1杯を超えると、死亡率が上がるようです。医学誌「ランセット」誌で報告された2018年の研究によりますと、いちばん安全なアルコール摂取量は**ゼロ**だそうです。つまり **飲むな!** です。飲酒は、健康全般に影響が出る可能性があるようです。どんな種類のお酒でも、飲みすぎると、口、喉、食道、肝臓、大腸のがん、それに乳がんのリスクが高くなります。アメリカがん協会 (ACS) によりますと、お酒を飲みながらたばこを吸うと、さらに相乗効果でリスクがアップします。これはアルコールをとると、たばこに含まれる化学物質が口や喉、食道の細胞に入りやすくなるうえ、細胞が受けたダメージも修復されにくくなるからです。

ここまで来るともう涙しかありませんね！ タバコも止めろ！ お酒もダメだ！ どうすりゃいいんだ！
でもお父さん！ 禁酒じゃないんですよ！ ちびっと！ 少しだけ量を減らして下さい。そしてたまに1週間に1日、アルコールを止めてみてください！
頑張れ一親父!



西日本防災システム
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd
<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ ➡

5つの 癌のリスク

について

—西日本防災システム

その3 不健康な食事

NBS
119

アメリカの研究によりますと、赤身の肉（ビーフ、ポーク、ラム）と加工肉（ソーセージ、ホットドッグ、ハム類など）を食べると、大腸がんのリスクが上がるそうです。もちろん、ハンバーガーやホットドッグ、フルドポーク（蒸し豚）サンドなどをまったく食べないようにするというわけではありませんが、なるべく少なくする方がよさそうなのは確かのようなのです。ジュースやソーダ、ピザなど、グリセミック指数が高い飲食物は、前立腺がんのリスクを上げるという研究結果も出ているそうです。

好きな物くらい食べさせてくれよ！ から揚げで生！ あーたまらん！
よく分かりますが、痛いほど分かりますが、ここは我慢！！

その4 座る時間が長い

座っている時間が長いのは、健康にいちばんよくない要素のひとつのようです。研究によりますと、1日に座っている時間が長い人は短い人よりも、大腸がん、子宮内膜がん、肺がんのリスクが高いという結果が出ています。

もっと活動的でいられるように、デスクを立てて使うタイプに変えてみては？えっ！社内で私だけ立ってる？そりゃおかしいでしょ！

1日を通してできるだけ頻繁に歩きまわり、ストレッチしてみては？えっ！落ち着きの無いガサツなオッサンに大変身！

よく体を動かしている人は、大腸がん、乳がん、子宮内膜がんになりにくいという研究結果も出ています。

運動には、炎症を減らし、免疫力を高め、消化を助ける効果もあります。「運動すると、抗がん効果と抗炎症効果のある物質が出ます」との報告も！

何い！今度は動け！だと？

食べたい物も食べれず、飲みたい物も飲めず、吸いたい物も吸えず、
今度は動き回れだと？！ 出来るかバカ野郎！

お父さん！一度 落ち着きましょう！



西日本防災システム
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd
<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ

5つの 癌のリスク

について

—西日本防災システム

その5 増える体重

NBS
119

体重が重すぎると、乳がん、卵巣がん、大腸がん、甲状腺がん、胆のうがん、すい臓がんなどのリスクが高くなります。

腹部脂肪、つまりおなかの脂肪は、余分な体重のなかでもいちばん高リスクです。

ヘルシーな食事と定期的な運動という基本を守って、体重を健康的な範囲に保ちましょう。

これは理解できるわ！ そうだ！最近デブリングだ！ 体重計も自分の腹で見えねーもん
なー だかな！ 体重って簡単に落ちねーんだぜ。分かってんのか？
言うのは簡単だ！ だが だが 出来ねーんだよ 出来たら苦労しねーんだ

いかがでしたか？ 御自分に当てはまる部分はありませんでしたか？

えっ！全部？全部は少しばかりまずいです！ なんとかそれを4つに次は3つに そして最後はゼロに！

私達の体は60兆個の細胞で出来ていると言われていています。それらは日々生まれ変わっていき
ます。ところがその生まれ変わりの中に悪い奴が居ます。でも私達の免疫細胞がその悪い出来
損ないをやっつけてくれるのですが、中にしぶとい悪玉が居て、生き残ってしまいます。こ
れが癌となり、増殖して行きます。

日本人の2人に1人の割合で癌になり、3人に1人の割合で癌が原因で亡くなると言われていま
す。

リスクになる項目を避け
定期的な検診、検査を受けて
癌に立ち向かいましょう！

なんだか防災屋の発言じゃないですね！

でもお父さん！ 御気をつけ下さい！



西日本防災システム
NISHINIHO BOHSAI SYSTEM Co., Ltd
<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ →