



がん談和会通信 ころろ

初夏の爽やかな風が心地いい季節となりました。5月の談和会では18名の患者さん・ご家族により交流会が行われました。がんと食事・運動についてはよく話し合われる話題の一つです。いろいろ悩んだけどストレスをため込まずに楽しく食事をするのが大切とお話されていました。

●日本人のためのがん予防

国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策研究所 予防関連プロジェクトより

喫煙	たばこは吸わない 他人のたばこの煙を避ける
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする
食事	偏らずバランスよくとる * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする * 野菜や果物不足にならない * 飲食物を熱い状態でとらない
身体活動	日常生活を活動的に
体形	適正な範囲内に
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する 該当する年齢の人は、子宮頸がんワクチンの定期摂取を受ける

国立がん研究センターの研究報告によると、仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、何らかのがんになるリスクが低下したといわれています。

《推奨される身体活動量の目安》

18歳から64歳：

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を **60分/日**行いましょう。

また、**息がはずみ汗をかく程度の運動は60分/週**行いましょう。

65歳以上の高齢者：

強度を問わず、身体活動を **40分/日**程度行いましょう。



<https://www.ejim.nccg.go.jp/pro/doc/>

●サプリメントや健康食品についてどう考える？

身体に負担をかけずにがんを治したいと思いますが、“がんを治す”という特定の食材やサプリメント、食事法は発見されておらず、がんと診断されたあとに食生活を変えて、がんが治るといふ科学的根拠はありません。ただし、食事・栄養は生命の源であり、健康的な食生活も大切です。バランス良く栄養分を摂取するのが良いでしょう。また、サプリメント等は補完代替医療として位置づけられており、厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』eJIMEに右記のガイドブック(PDF)が掲載されています。ネットで閲覧可能なので、気になる方は参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

がんの補完代替医療 ガイドブック 第3版

これは、医療機関で「がん」の治療を受けながら民間療法をはじめとする補完代替医療とどのように向き合い、利用したらよいかを考えるためのガイドブックです。
決して個人の責任で実施するさまざまな療法を制限するものではなく、また特定の療法を勧めるものでもありません。

このガイドブックが、今後の治療に少しでもお役に立つことができれば幸いです。

資料リンク



【編集・制作】
厚生労働省がん研究助成金（課題番号：17-14）
「がんの代替療法の科学的検証と臨床応用に関する研究」班
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費（課題番号：21分指-8-④）
「がんの代替医療の科学的検証に関する研究」班

がん談和会の開催日時

奇数月の第3木曜日 14:15~15:15

当院2階 第15会議室

今年の開催予定日：7/18，9/19，11/21

がん談和会通信『ころろ』

のバックナンバーは、

QRコードを読み取って

ご確認いただけます。

