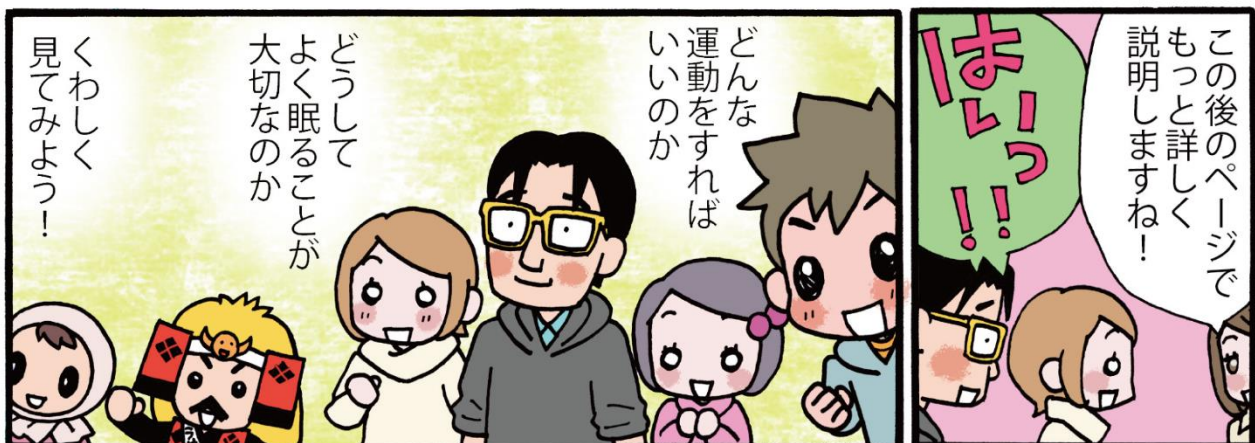
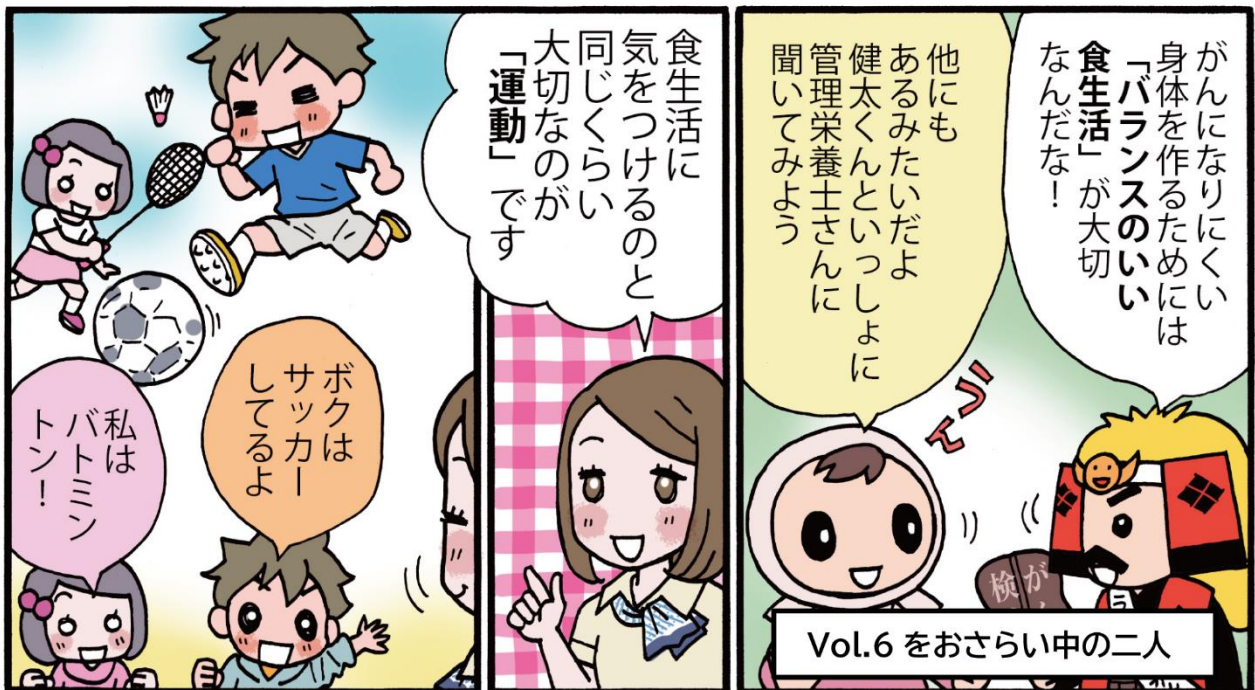


がんのはなし

vol.7



がんを予防するには？ その2

なぜ運動と睡眠が がんの予防につながるの？

「がんのはなし vol.6」では、がんの予防につながる食生活について学びました。今回は同じくがんの予防に大切な生活習慣である「適度な運動」と、がんの要因にもなる生活習慣病を防ぐために大切な「十分な睡眠」について学びます。

がんに関連する生活習慣



太りすぎ



運動不足

Vol.2 で出てきた「がんに関連する生活習慣」の中に、上の2つがありましたね。これらを防ぐために適度な運動はとても大切です。適正体重の維持はもちろん、筋力を上げ体の免疫力を高めることもできます。

また、がんに関連する生活習慣病を予防するためには、十分な睡眠をとることが大切です。夜遅くまでゲームをしたり夜ふかしをしたりすると、体のバランスが崩れ免疫力が低下したり、必要以上に食欲が増え、体重増加につながってしまいます。

良い生活習慣を保つのに欠かせない運動と睡眠。この2つについて詳しくみていきましょう。

適度な運動って どんなもの？

日頃どんな運動をすれば予防につながるのでしょうか。

適度な運動



外で遊ぶ



おうちの人の
手伝いをする



なるべく階段を使う



歩く
(登下校など)

いかがですか？このぐらいでいいの？と思った人も多いかもしれません。運動というとスポーツなどを考えてしまいがちですが、普段の生活の中で、なるべくたくさん体を動かすことが大切です。外で遊んだりたくさん歩いたりすることを心がけて生活していきましょう。



サッカーや野球じゃなくても、体を動かせることってたくさんあるんだね！

元気な身体づくりに必要な すいみん 睡眠ってどのくらい？

今回は「^{じゅうぶん すいみん}十分な睡眠」についてみていきましょう。私たちの体は朝目覚めて日光を浴びてから約14時間経つと、だんだん眠気を感じるようになっていきます。



身体のリズムに合わせた睡眠^{すいみん}を習慣づける事ができれば、^{じゅうぶん すいみん}十分な睡眠が取れていると言えるでしょう。しかし眠いのにな寝ない・遊びたくて夜ふかししてしまう・朝遅くまで寝てしまい日光を浴びられないなどの習慣がついてしまうと、身体に悪い影響^{えいきょう}が出てきます。

^{すいみん}睡眠時間が足りないと…



身長が伸びない



勉強や色々なことに集中できない



病気になりやすくなる



太りやすくなり
肥満の危険因子になる



イライラしてしまう



生活習慣病になりやすくなる

^{じゅうぶん すいみん}十分な睡眠をとることができれば、身体が元気な状態でいきいきと生活することができます。また生活習慣を防ぐことにもつながり、がんの予防にもつながります。いろいろな暮らし方^ねがある中で、「絶対この時間に寝なければいけない」と決めることは難しいですが、^{はやねはやお}早寝早起きを意識して過ごすことで、自然と規則正しい睡眠^{すいみん}習慣や生活習慣に近づけることができるでしょう。

おうちの人に言われる前に、自分でもお布団に入る時間を考えながら過ごすようにすると、いい習慣が身につくかも！



がんの予防のために できること

前回と今回にわたり、がんを予防するにはどんなことが大切なのかをお話ししてきました。予防のためにできることは、どれも難しいものではありません。^{ふだん}普段の食事や生活習慣を意識し、良い習慣を身につけて続けていくことが一番の予防になります。自分一人ではできないこともあると思いますので、おうちの人にも協力してもらい、みんなでがんの予防につながる生活習慣を送れるようにしましょう。



「がん」は怖い病気だと思われているけど、生活習慣を見直すことで、予防につなげる事もできるんだ！がんに対する正しい知識を身につけて、みんなでがんになりにくい身体づくりをしていこうね！



みんなで考えよう！がんのコト！

がんについて知ってもらえたかな！？はじめはとっても怖い、治らない病気だと思ってたけど、がんについて正しく知り、予防や検診けんしんを続けていけば、そんなに怖くないのかも？と思えたよ！それにがんを予防するために、ボク達にもできるコトがたくさんあったね！絶対にがんにならない方法はないけど、なりにくくしたり、早く見つけて早く治すことはできるんだ。だから、今自分にできることをちょっとずつやっていこうね！ボクもがんばるよ！

読んでくれてありがとう！
みんな元気でね！！



おうちの方へ

信くんの巻末コラム 「がん教育をすべての人へ」

Vol.1～Vol.7 まで、お読みいただきありがとうございました。この「がんのはなし」の発行は、学校でがん教育がスタートするのに合わせ”社会全体でがんについて考える機会を作りたい、正しく理解し正しく伝えて欲しい”という目的で始めました。がんは特別な病気ではなく”誰にでもなりうる事”と捉え、風邪や腹痛などの話をするように、がんについても日常的に話ができるくらい身近に考えてもらえたらと思います。がん教育のスタートを機に、すべての人ががんを正しく理解し、誤解や偏見へんけんのない、がんと共に生きる社会が実現することを私たちは願っています。

「がんのはなし」は
今回でおしまいです。

令和3年10月「がんのはなし vol.1」発行から1年間、たくさんの方々のご協力のもと、無事 vol.7 まで発行する事ができました。本当にありがとうございました。

がん教育情報誌「がんのはなし」vol.7

発行日 令和5年1月16日
発行者 山梨県厚生農業協同組合連合会
監修 山梨県厚生連健康管理センター
所長 依田 芳起

〒400-0035 山梨県甲府市飯田 1-1-26
電話 055-223-2122
WEB <https://www.y-koseiren.jp>

