

岡山赤十字病院 がん相談支援センター通信No. 17

生活習慣、生活環境を見直すことはがんのリスク(がんになる、またはがんで死亡する危険性)を低く抑えることができます。日本人を対象としたがん予防のための情報の中で、今回は**飲酒**についてお伝えします

飲酒 飲むなら、節度ある飲酒をする

とされています。



節度ある飲酒ってどのくらいの量ですか？



1日当たりアルコール量に換算して約23g程度で
お酒の種類別でみると
ビールでは大瓶1本が約23gのアルコール量になります。



日本酒では1合
焼酎や泡盛では1合の2/3
ウイスキーやブランデーではダブル1杯
ワインではボトル1/3です。



お酒を飲まない人や飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

飲酒は大腸がんをはじめとしたがんのリスクを上げる一方で、ある程度の量までは心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げる効果があることが知られています。飲むなら、**節度のある飲酒**が大切です。

国立がん研究センターがん対策情報センターHP参照
財団法人 がん研究振興財団発行「あなたをがんから守るのはあなた自身です がんを防ぐための新12カ条」参照

次回はがん予防と食事についてお伝えします



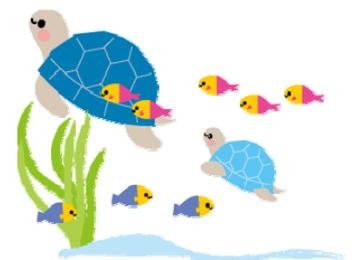
がんサロンのお知らせ

患者さん、ご家族の方が、なごやかにお話しています。

日時 8月2日 8月20日 9月6日 15時～16時

場所 センター棟4階 健康管理センター待合ホール

申し込みは不要です。お気軽に、ご参加ください。



お問い合わせ 岡山赤十字病院がん相談支援センター 2012年7月発行