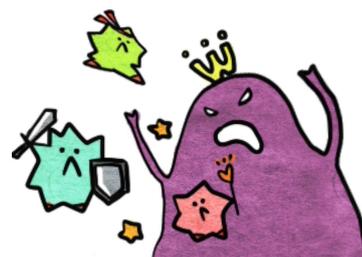


## 身の回りのさまざまな発ガン因子

飲酒や喫煙が確実にがんの要因になることや、食事をはじめとするふだんの生活習慣ががんと関係していることはよく知られていますが、他にも発ガン因子は身の回りに多く潜んでいます。ただし、過剰に心配しなくてもよいものがほとんどです。・**環境汚染物質**⇒発がん性の物質としてヒ素、タイオキシン、カドミウムなどがあげられます。

このような物質をすべて避けるのは難しく、どう共存していくかを考える必要があります。ただ特定の環境では、吸引・摂取の危険があるものの一般生活での影響は少ないといわれています。

・**放射線**⇒放射線の影響を心配する人は多くいますが、自然界に存在するものであれば大量に被ばくしなければ影響は少ないと考えられています。・**紫外線**⇒大量に浴びすぎると皮膚がんの要因になります。ただし日本人など黄色人種の場合は影響は小さく、紫外線は体内でカルシウムの吸収を促すビタミンDの合成に必要です。心配し過ぎなくてよいでしょう。



## 禁煙の成功率を上げるコツ



禁煙はやみくもに取り組んでも長続きしません。それほどニコチンによる依存性は強く、日本の喫煙率が依然として高い理由でもあります。楽にそしてより確実に禁煙の成功率を上げるためのコツを知っておきましょう。

①**まずは禁煙開始日を決める**⇒いつから始めるのか、なぜ禁煙するのかを書き、目につきやすいところに貼っておきます。②**禁煙後に現れる症状を知っておく**⇒禁煙開始後2~3日すると吸いたい気持ちがピークに達し、ニコチン切れによってイライラが起こりやすくなります。これは禁煙に伴う

離脱症状で3~5分間ほどで治まります。③**吸いたい気持ちを紛らわす対処法を見つける**⇒喫煙が習慣化している人は生活の節々にタバコを吸いたくなる場面があります。吸いたい気持ちを紛らわす方法を考えておきましょう。④**1本だけ!の誘惑に負けない**⇒吸いたい気持ちはふとした瞬間に起こることがあります。しかし1本だけと思って吸ってもそれをキッカケに喫煙者に戻ってしまう人が少なくありません。誘惑に負けないように!

## 野菜を無理なくたくさんとるコツ

1日350g(生野菜なら両手でいっぱい15杯分)をとるには、食べ方や調理法に工夫が必要です。①**加熱してカサを減らす**…野菜は生野菜だけでなく、蒸したりゆでたり炒めたりして温野菜としても食事に取り入れましょう。加熱するとカサが減るため一度にたくさん食べることができます。②**料理の具に混ぜて使う**…汁ものやスープの具に使ったり、細かく刻んでご飯に混ぜ、炊き込みご飯にするなど料理の具に使うのもお勧めです。汁ものにたっぷり入れれば減塩対策にもなります。魚料理や肉料理の付け合わせにも使いましょう。③**外食では野菜の小鉢を追加する**⇒丼物や麺類を単品で食べることの多い人は意識して小鉢を足したり、定食を選ぶようにしましょう。野菜ジュースは食物せんいの量が少ないのであくまでも補助として!



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

