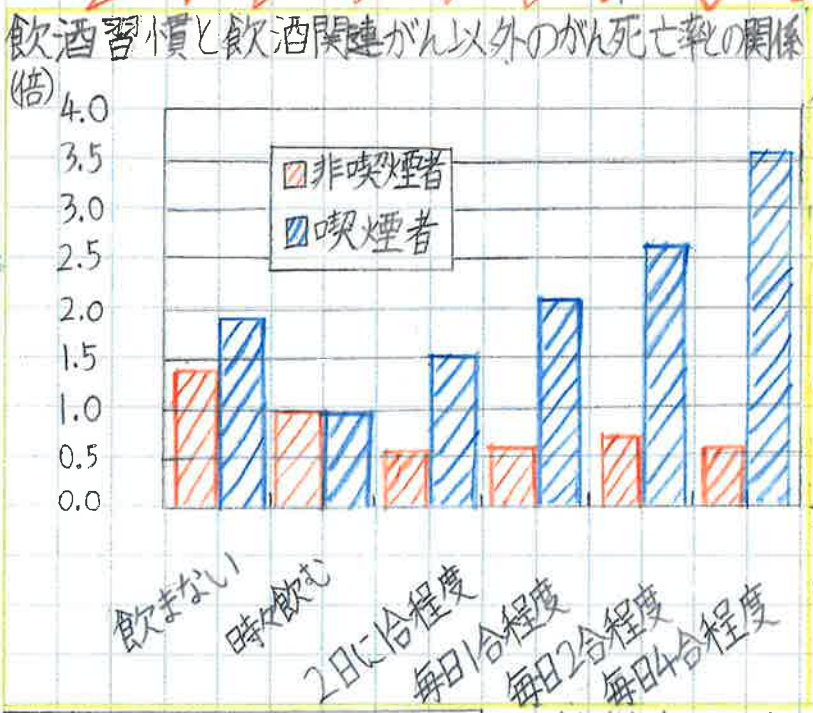
飲酒とたばこの習慣続けると…

生活習慣見直そう新聞

発行者
12月18日
田島小学校
6年3組
金井歩大

あなたの60年後のお酒のアルコールと自分はどんな風になっているとお思いますか。アセトアルデヒドという成分には、発がん性があります。もし、60年後に僕がガンの病気になるとすれば、お酒やたばこの2つの酵素の働きが弱い人が飲酒家に習慣を続けたからです。なると口腔・咽頭・食道の発がんリスクが特に高くなります。また、それにたばこが加わると、がん死亡率が高くなります。

飲酒とたばこはがんの原因とされています。

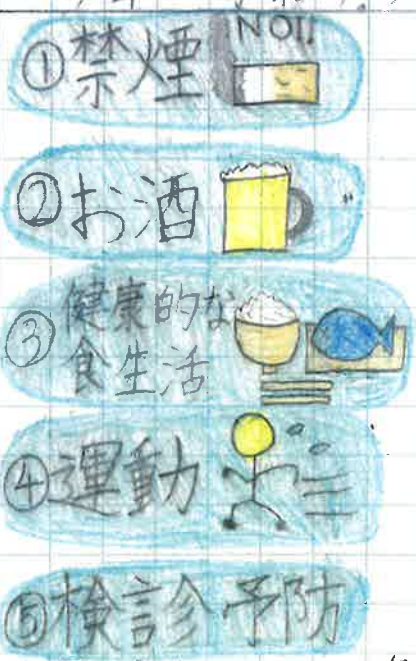


がんの怖さ

がんはとても怖い病気で、死亡数がんの中で多いのは、肺がん、大腸がん、胃がん、すい臓がんなどです。がんの中には、5年生存率が低いがんもあり、怖さがうかがえます。

がんにならないために

がんにならないために、僕はこれから5つの改善策をしたいと思います。1つ目は、「たばこは吸わない」2つ目は、「お酒はほどほどに」3つ目は、「バランスのとれた健康的な食生活をする」4つ目は、「適度な運動」5つ目は、「定期的な検診と予防」です。特に喫煙が原因のがんが多いらしいので、禁煙に気をつけたいです。定期的な検診はがんを早期発見できるので、大事だと思いました。



編集後記

がんの病気について調べて、飲酒と喫煙ががんの原因と知りました。がんは死亡率が高い病気でした。がんにならないために5つの改善策をしていきたいです。