

효과적인 암 예방을 위하여

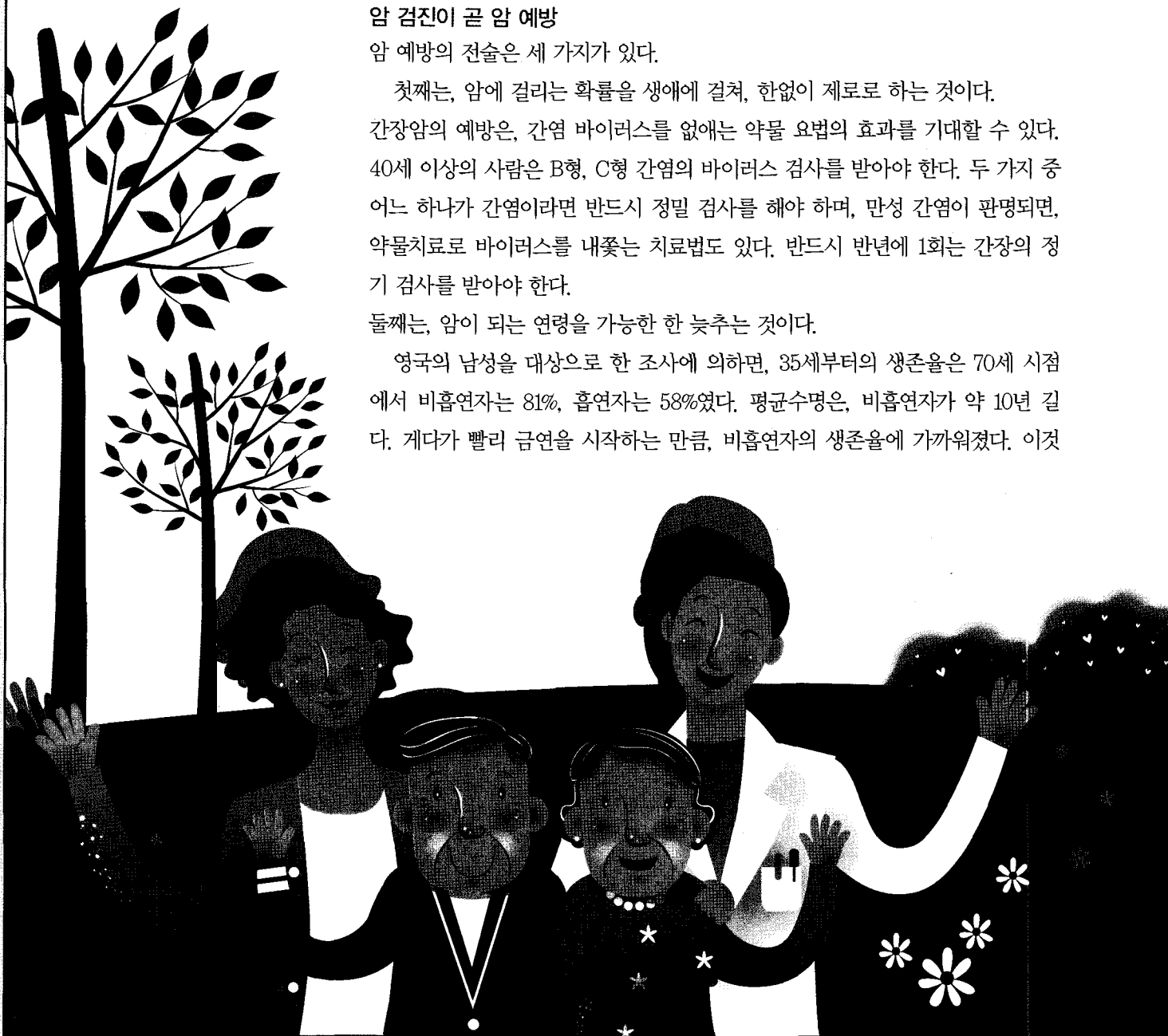
암 검진이 곧 암 예방

암 예방의 전술은 세 가지가 있다.

첫째는, 암에 걸리는 확률을 생애에 걸쳐, 한없이 제로로 하는 것이다. 간장암의 예방은, 간염 바이러스를 없애는 약물 요법의 효과를 기대할 수 있다. 40세 이상의 사람은 B형, C형 간염의 바이러스 검사를 받아야 한다. 두 가지 중 어느 하나가 간염이라면 반드시 정밀 검사를 해야 하며, 만성 간염이 판명되면, 약물치료로 바이러스를 내쫓는 치료법도 있다. 반드시 반년에 1회는 간장의 정기 검사를 받아야 한다.

둘째는, 암이 되는 연령을 가능한 한 늦추는 것이다.

영국의 남성을 대상으로 한 조사에 의하면, 35세부터의 생존율은 70세 시점에서 비흡연자는 81%, 흡연자는 58%였다. 평균수명은, 비흡연자가 약 10년 길다. 게다가 빨리 금연을 시작하는 만큼, 비흡연자의 생존율에 가까워졌다. 이것



은, 금연에 의해서 질병의 발생이 늦었기 때문이라고 생각할 수 있다.

셋째는, 진행 암이 되기 전에, 조기 치료로 벗어나는 것이다.

위암의 검진율이 높은 니가타현, 미야기현은, 검진율이 낮은 오사카부, 나가사키현에 비해 암환자의 5년 생존율이 매우 높다. 검진율을 높이는 것이 암 예방에 직결된다는 것을 보여주는 좋은 예다.

시금치로 국물을 내거나 죽을 만들어 먹으면 좋아

암 예방을 위한 평상시의 식사에서는 역시 채소의 섭취가 매우 중요하다. 특히, 비타민 B의 일종인 엽산은, 대장암의 예방에 효과가 있다. 시금치 등에 많이 포함되어 있으며 1일 약 150그램이 기준이다. 냄비로 익혔을 때, 암의 예방에 도움이 되는 성분이 국물에 나오므로, 죽 같은 요리를 해서 먹으면 좋다.

술을 마셔 얼굴이 붉어지는 사람은 알코올을 분해하는 힘이 약하고, 특히 식도암을 조심할 필요가 있다.

비타민 B의 일종인 엽산은, 대장암의 예방에 효과가 있다. 시금치 등에 많이 포함되어 있으며 1일 약 150그램이 기준이다. 냄비로 익혔을 때, 암의 예방에 도움이 되는 성분이 국물에 나오므로, 죽 같은 요리를 해서 먹으면 좋다.

