

◆健康へのワンポイント アドバイス◆

食道の病気について 予防できる食道がん

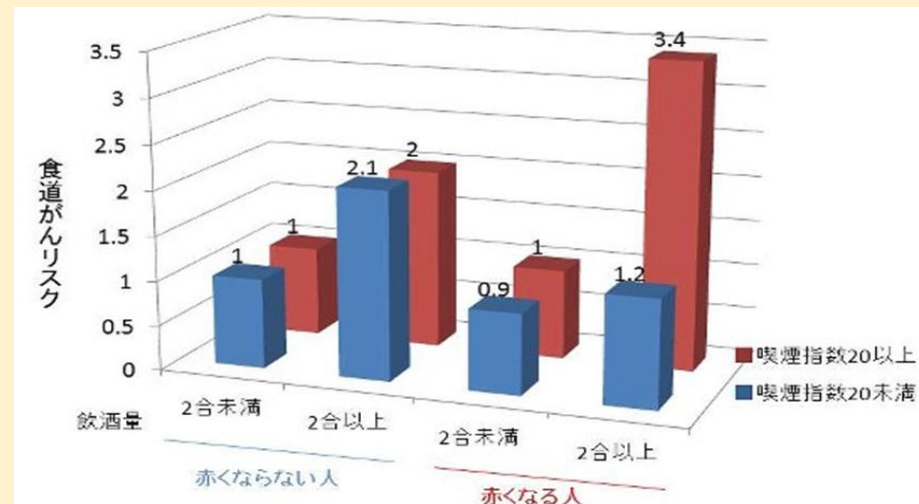
食道がんは飲酒と喫煙がリスク要因となります。

【飲酒】 **食道がんのリスクを高める**要因です。

特に過剰な飲酒は注意が必要です。

【喫煙】 喫煙も食道がんのリスクを増加させます。**飲酒と喫煙の同時摂取は、さらにリスクを高める**ことが知られています。

【アルコール分解】 アルコールを分解する酵素（アセトアルデヒド脱水素酵素：ALDH2）の働きが弱い人は、**飲酒で顔が赤くなり食道がんになりやすい**ことが報告されています。



食道がんのリスクが高い人!!

タバコを吸う

お酒で顔が赤くなる

2合以上飲む

食道がんのリスクが3.4倍!

日本人の場合、酒も飲まずタバコも吸わない人から食道がんはほとんど発生しないと言われています。したがって、喫煙者はまず禁煙を！そして、適量の飲酒を心掛けましょう。これだけで、**9割の食道がんが予防可能**です。

さらに、熱いものや辛いものなどの刺激物を避け、野菜を摂取することがリスクを下げてくれます。

(令和6年7月)