

# 『新簡明衛生公衆衛生』（改訂6版）

## [訂 正]

いつも小社出版物をご利用いただき誠にありがとうございます。

「新簡明衛生公衆衛生」（改訂6版1刷）に以下の誤りがございました。

深くお詫びするとともに、ここに訂正致します。

### 正 誤 表

ページ, 行数	誤	正
p145, 下から5行目	国立がんセンター	国立がん研究センター
P145, 下から5行目	がん予防12カ条	がんを防ぐための12カ条
P145, 下から4行目	表5-9	(削除)
P146, 表5-9	魚と魚油 (EHAとDHA)	魚と魚油 (EPAとDHA)

## [補 足]

145ページ「3. 生活習慣病のリスク因子とその対策」中、「1) がんの関連リスク因子と予防対策」につきまして以下、追補表1～3にて本文の補足をさせていただきます。

追補表1. がんの関連リスク因子としての生活習慣行動要因

	リスクを下げる	リスクを上げる
確かな根拠	身体活動（結腸がん）	過体重と肥満（食道がん, 大腸がん, 閉経後女性の乳がん, 子宮内膜がん, 腎臓がん） 飲酒（口腔がん, 咽頭がん, 喉頭がん, 食道がん, 肝臓がん, 乳がん） アフラトキシン（肝臓がん） 中華用塩蔵魚（鼻咽頭がん）
可能性が高い根拠	果物と野菜（口腔がん, 食道がん, 胃がん, 大腸がん） 身体活動（乳がん）	加工肉（大腸がん） 食塩と塩蔵食品（胃がん） 熱い飲食物（口腔がん, 咽頭がん, 食道がん）
可能性がある根拠 ならびに根拠が不十分	食物繊維 大豆 魚 n-3系脂肪酸 カロテノイド ビタミン B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> , 葉酸, B <sub>12</sub> , C, D, E, カルシウム, 亜鉛, セレン 非栄養性植物構成物質（例 アリウム（葱族食物）合成物, フラボノイド, イソフラボン, リグナン）	動物性脂肪 ヘテロサイクリックアミン 多環芳香族炭化水素 ニトロサミン

追補表 2. がんを防ぐための 12 カ条

1. いろどり豊かな食卓にして バランスのとれた栄養をとる	7. 胃や食道をいたわって 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは さましてから
2. ワンパターンではありませんか？ 毎日、変化のある食生活を	8. 突然変異を引きおこします 焦げた部分はさける
3. おいしい物も適量に 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに	9. 食べる前にチェックして かびの生えたものに注意
4. 健康的に楽しみましょう お酒はほどほどに	10. 太陽はいたずら者です 日光に当たりすぎない
5. 特に、新しく吸いはじめない たばこは吸わないように	11. いい汗、流しましょう 適度にスポーツをする
6. 緑黄色野菜をたっぷり 食べものから適量のビタミンと繊維質の ものを多くとる	12. 気分もさわやか 体を清潔に

国立がん研究センター（1996）

追補表 3. 日本人のためのがん予防法

—現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法—

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする
食事	食事は偏らずバランスよくとる * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする * 野菜や果物不足にならない * 加工肉、赤肉（牛・豚・羊など）はとり過ぎないようにする * 飲食物を熱い状態でとらない
身体活動	日常生活を活動的に過ごす
体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する（太りすぎない、やせすぎない）
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる

国立がん研究センター（2006）. 日本人のためのがん予防法

（2010年12月現在）