

大腸がんを発生させないための生活習慣

国立がん研究センターの調査では、日本人の大腸がんの多くが飲酒や喫煙といった「修正可能な要因」に起因しています。

特に飲酒は、飲む量に比例してリスクが高まることが判明しています。例えば、ビール大瓶1本や日本酒1合程度（エタノール約23g）を毎日飲むだけでも、飲まない人に比べてリスクは確実に上昇します。

「お酒はほどほどに」という意識は、科学的に裏付けられた強力な「がん予防策」です。