

# 普段の生活で何かできることは？

## 栄養

免疫システムをサポート。  
体の炎症を減らす。

### 1. 抗酸化物質が豊富な食べ物を多く取る。

例：人参、サツマイモ、ほうれん草、トマト、グレープフルーツ、ブルーベリー、ピーナッツ、ひまわりの種、キノコ、メロン、キウイ、マンゴー、アーモンド(ほとんどのフルーツ、野菜、ナッツ、タネ類は抗酸化物質が豊富)

### 2. 炎症を惹き起こす食べ物を少なくする。

例：キャンディー、クッキー、ポテトチップス、クラッカー、ステーキ、ひき肉、ソーセージ、サラミ、砂糖で甘くされた飲み物(ソーダ、ジュースなど)、他の高度に加工された食品

### 3. 水を使った調理方法(茹でる、蒸す)を増やし、乾熱調理方法(焼く、揚げる)を少なくする。

### 4. 1日に食物繊維を40~45g取る。 そのためには以下の様な非加工でそのまの植物由来の食べ物を増やし食物繊維の摂取量を増やす

朝食: オートミール(食物繊維 5g)、バナナとレーズンをその上に乗せる(食物繊維 3g)、アーモンドミルク

朝のスナック: 片手の半分のア몬드(食物繊維 4g)、刻んだナツメヤシ2つ(食物繊維 2g)

昼食: フムペーストのピタサンド [ピタ(食物繊維 4g)、1/2カップ分のフムペースト(食物繊維 2g)]、ミニトマト 8個(食物繊維 1g)、1カップ分のほうれん草(食物繊維 4g)、ミニキャロット 6個(食物繊維 1g)、デザートに

みかん 2個(食物繊維 3g)

午後のスナック: 全粒パンのトーストにアボガドとチリソース添え(食物繊維 5g)

夕食: ブロッコリー、人参、たまねぎ、ほうれん草、全粒粉を使った野菜麺スープ 1食分(2カップ分 食物繊維 6g)、全粒粉パンロール(食物繊維 2g)

夕食後のおやつ: 3カップ分のポップコーンに少量のココナッツオイルと色々なスパイスを上からかける(食物繊維 3g)

## 睡眠

朝から1日をフルパワーで過ごすようバッテリーを充電する。

1. 一晩で7~9時間の睡眠はとる、必要に応じてそれ以上とる。
2. ベッドは眠ることとSEXのためだけに使う。
3. スクリーンを見る時間を制限する、眠る90分前からは見ない。
4. 眠る3時間前からはアルコールを飲まない。
5. 日中に日光に当たる時間を増やす。
6. 寝る時間と起きる時間を一定に保つ。

## 活動

どんな運動でも良い効果がある。

運動量が多いほうがより良い。  
まずは1週間で計150分以上軽く息が弾む程度の運動を目標に。

### 1. 筋肉強化トレーニング 週に2日、連続した日は避ける

2. 日々の生活に運動を取り込む  
車を運転する代わりに歩いたり自転車で移動する方法を選ぶ

座っている時間が長くなったときは1時間ごとに立ち上がる休憩をとったり少し歩く。

可能なときはいつも階段を使う。





## リスクのある物質 を避ける

あなたの体の回復能力を最大限に保つ。

タバコやお酒は回復過程に悪影響を与える可能性がある。

### 1. タバコ

医療機関の禁煙サポートの体制について聞く。

禁煙することは依存のサイクルを断つことを意味する。ニコチンを欲すことをやめるために同時に脳に報酬を与えることが必要。

禁煙の良い効果は最後の「本から」時間後には出る。

タバコをやめるのが早ければ早いほどがん、心臓、肺の病気や他の喫煙に関連する状態へなるリスクが減る

### 2. アルコール

医療機関のアルコール多飲、依存のサポート体制について聞く。

#### Additional Resources:

American Institute for Cancer Research.  
Infographics and Figures.

<https://www.aicr.org/resources/media-library/>



## 人や社会 とのつながり

人間は集団社会で生き延びてきた。  
助け合いながら暮らすことが快適。

1. 強くても良い人間関係や社会関係をもつことが幸福と長生きをすることに最も関係がある
2. 患者会など地元やオンラインのサポートグループについて情報を集める。  
(ソーシャルメディアの使用は制限する。)
3. グループでの運動や他のグループ活動への参加を考慮する。
4. 家族や友人を受け入れ、サポートをすることを許容する。
5. あなた以外のことを考える。今日誰かを助けることがなにかできるか？

この資料を含む科学的根拠に基づいたアドバイスは全体的な健康をサポートすることが目的です。医学的なアドバイスに替わるものではなく協調することを意図します。この資料の全てのアドバイスは医学的なあなたの状態加味して行われるべきものです。

## ストレス 管理

少しのストレスは良いが、もし多くのストレスをとくに長い期間抱える時は健康的な共存方法が必要。

1. ストレスを減らす、共存するのを助ける健康的な活動

運動

睡眠

自然の中で過ごす

マインドフルネストレーニング

深呼吸

2. ストレスを感じたら、止まり、リラックスし、考察し、対応する。
3. 息をゆっくり5秒間吸って、5秒かけてゆっくり息を吐き出すことは落ち着きを保つのを助ける。
4. 有用なアプリケーションもある  
(eg. Headspace, Calm, Tapping Solution, etc.)

## 知ってましたか？

禁煙はがんだけではなく心臓病やCOPDなど他の病気になるリスクを少なくします。

NIH | National Cancer Institute