






がんのリスクの大きさと放射線量

がんになりやすい生活習慣がどのくらいの被ばく量に相当するのか？
 例えば、毎日3合以上飲酒する人は飲酒しない人の1.6倍がんになる
 リスクが高く、2,000mSvの被ばく量に相当します。

「広島・長崎原爆被ばく者の約40年の追跡調査からのデータ」

生活習慣	何倍、 がんのリスクが 高くなったのか	被ばく量 (mSv)
喫煙者  飲酒 (毎日3合以上)	1.6 1.6	2,000mSv
飲酒  (毎日2合以上)	1.4	1,000~ 2,000mSv
肥満 (BMI30以上)  運動不足 塩分の取り過ぎ	1.22 1.15~1.19 1.11~1.15	200~ 500mSv
野菜嫌い  (野菜不足) 受動喫煙 (非喫煙女性) 	1.06 1.02~1.03	100~200mSv

(国立がん研究センター がん予防・検診センター予防研究部)