

Cancer Institute Updates Alcohol Guidance From Moderation to Avoidance

がん予防の推奨策が見直され、「節酒」ではなく「飲酒をひかえる」という考え方が示されました。また、健康管理に関する基準も時代とともに変化しています。科学的な知見が更新されるなかで、私たちは自分の生活習慣をどのように見直していくべきなのでしょう。健康のために大切だと思うことについて、あなたの考えを聞かせてください。



1. Article

Read the following article aloud.

The National Cancer Center Japan (NCC) in Tokyo released updated [recommendations](#) on June 3 for reducing cancer risk, based on [evidence](#) from Japanese populations.

The new guidelines take a stronger stance on alcohol consumption, changing the recommendation from reducing intake to avoiding alcohol. The change reflects growing evidence that even small amounts can increase the risk of cancer.

The team also [revised](#) its guidance on body weight. It now recommends an upper BMI limit of 25 for men, down from the previous [threshold](#) of 27.

According to the researchers, the revision was prompted by studies showing that the risk of certain cancers rises steadily as BMI increases. The change brings the recommended BMI range for men in line with that already recommended for women: 21 to 25.

In Japan, a BMI of around 22 is generally considered ideal for health and longevity among adults. The World Health Organization [classifies](#) a BMI of 25 or higher as overweight and 30 or higher as obese.

Source: Cancer Institute Updates Alcohol Guidance From Moderation to Avoidance

Japan Forward

2. Key phrases and vocabulary

First repeat after your tutor and then read aloud by yourself.

1. recommendation 推奨事項

To apply for this job, you need at least two letters of recommendation.

2. evidence 証拠

The scientific research paper was removed from the journal because the evidence in it was weak.

3. revise 改訂する

I revised my presentation several times before I gave it in class.

4. threshold 基準値

The student's university entrance test score did not reach the threshold for admission.

5. classify 分類する

In the US, alcohol is classified as a drug.

3. Questions

Read the questions aloud and answer them.

1. What change was made to the advice about alcohol consumption?
2. What BMI range is recommended for women?
3. How does the World Health Organization classify a BMI of 25 or higher?
4. Do you think avoiding alcohol completely is better than drinking in moderation? Why or why not?
5. How much attention do you pay to health guidelines in your daily life?

4. がん予防の推奨策 「節酒」から「飲酒をひかえる」に変更 男性BMIの推奨上限も25へ

国立がん研究センター（東京）を中心とした研究班は6月3日、科学的根拠に基づき、がんになるリスクを減らす方法の最新版を公表した。飲酒については、これまでの飲む量を減らす「節酒」から「飲酒を控える」に変更。肥満度の指標となるBMIは男性の推奨上限を「27」から「25」にした。

研究班は①たばこ②お酒③食生活④身体活動⑤体重⑥感染症の6つの要因に対し、手を打つことががん予防につながると判断。最新の研究で得られたエビデンス（根拠）をふまえたリスク評価をそのつど更新しながら具体的な対応策「科学的根拠に基づく予防法5+（プラス）1」の内容についても更新し、健康づくりを励行している＝図表参照。

「お酒」について推奨する対策は、これまでのような、飲む量を減らす「節酒」から「飲酒をひかえる」に変えた。「たとえ少量の飲酒であっても、がんのリスクが上昇する」ことがその理由だ。

「体重」に関して、太りすぎや、やせすぎを判断するBMIと呼ばれる指標については、男性のBMIの推奨上限をこれまでの「27」から「25」へと変更した。

日本ではBMIが「22前後」の人が最も病気にならず、健康で長生きできるとされる。WHO（世界保健機関）も「25以上」を過体重、「30以上」を肥満と呼ぶ。

研究班は「BMIが高くなるほどリスクが段階的に上昇するがんがある」ことを踏まえ、変更したという。

同センターは、運営する公式のウェブサイト「がん情報サービス」などでがん予防に関する情報を発信している。