

2019/09/10

안녕하세요.

7(칠)월에는 암은 바위 같이 딱딱한, 목숨에 관계되는 병이라고 이야기를 했어요.
오늘은 암 예방에 대해 이야기하겠습니다.

こんにちは。

7月は、がんは岩のように硬い、命にかかわる病気だと話をしました。
今日は、がんの予防について話をします。

암은 젊은 사람에게는 적지만 60(예순) 살 정도에서 많아져요.

그리고 일생 동안에 2(두) 명 중 1(한) 명이 암에 걸려요.

がんは、若い人には少ないですが、60歳位から多くなります。

そして、一生のうちに、2人に1人ががんにかかります。

한국에서도 일본에서도 위암, 대장암, 그리고 폐암에 걸리는 사람이 많아요.

이런 암은 없앨 수 없지만, 잘 걸리지 않게 예방할 수는 있어요.

日本でも韓国でも、胃がん、大腸がん、そして肺がんにかかる人が多いです。

これらのがんは、なくすことはできませんが、かかりにくくすることはできます。

지금부터 말할 것 5(다섯) 가지를 하면 암에 걸릴 확률이 반으로 줄어요.

今から言う5つのことをすると、がんのなりやすさが半分に減ります。

1(일) 담배를 피우지 않기

2(이) 술을 너무 많이 마시지 않기

3(삼) 야채와 과일을 많이 먹고 소금이 적은 식사를 하기

4(사) 체중이 너무 늘거나 줄지 않도록 하기

5(오) 운동하기

1 タバコを吸わないこと

2 お酒を飲みすぎないこと

3 野菜と果物を多く食べ、塩の少ない食事をすること

4 体重が増えすぎない、減りすぎないようにすること

5 運動すること

(한국에서는 암 예방 수칙이 10(열) 항목 있지만, 일본에서는 5(다섯) 개예요.)

(韓国では、がん予防の心得が10項目ありますが、日本では5つです。)

그럼 문제입니다.

소금이 많은 음식으로 걸리기 쉬운 암은 어느 암일까요?

それでは問題です。

塩の多い食事で、増えるがんはどのがんでしょうか?

1番(일 번) 위암 胃がん

2番(이 번) 대장암 大腸がん

3番(삼 번) 폐암 肺がん

정답은 1(일) 번, 위암이에요.

正解は1番、胃がんです。

근데 소금이 많은 식사를 계속 먹어도 위암이 되지 않은 사람은 많이 있어요.

반대로 소금이 적은 식사를 계속 먹어도 위암이 될 수는 있어요.

위암 원인은 하나가 아니기 때문이에요.

위암은 헬리코박터 파일로리라는 세균이 위 속에 있으면, 걸리기 쉬워져요.

이 세균이 위암의 가장 큰 원인이예요.

담배를 피우는 사람도 위암에 걸리기 쉬워져요.

반대로 야채와 과일을 많이 먹으면 위암에 잘 걸리지 않을 것 같아요.

しかし、塩の多い食事を食べ続けても、胃がんにならない人はたくさんいます。

反対に、塩の少ない食事を食べ続けても、胃がんになることはあります。

胃がんの原因は、ひとつではないからです。

胃がんは、ヘリコバクター・ピロリという細菌が胃の中にあると、かかりやすくなります。

この細菌が、胃がんの一番大きな原因です。

たばこを吸う人も、胃がんにかかりやすくなります。

逆に、野菜や果物をよく食べると、胃がんにかかりにくくなるようです。

지금 여러분이 먹고 있는 급식은 소금이 적고 야채가 많은 음식인데,

예방을 이렇게 완벽하게 하는 것은 어려운 것 같아요.

할 수 있는 것부터 시작해 줬으면 좋겠어요.

いま、皆様が食べている給食は、塩が少なく、野菜が多い食事ですが、

予防をこのように完璧にすることは難しいと思います。

できることから始めてくださればよいかと思います。

오늘의 이야기는 이것으로 끝입니다.

きょうの話はこれで終わりです。

しお おお しょくじ ふ
塩の多い食事で、増えるがんはどのがんでしょうか？

そぐみ まぬん うむしぐろ こるりぎ すいうん あむん おぬ あみるかよ？
소금이 많은 음식으로 걸리기 쉬운 암은 어느 암일까요?

