

がんについて考えよう!!

2人に1人が将来がんになる?

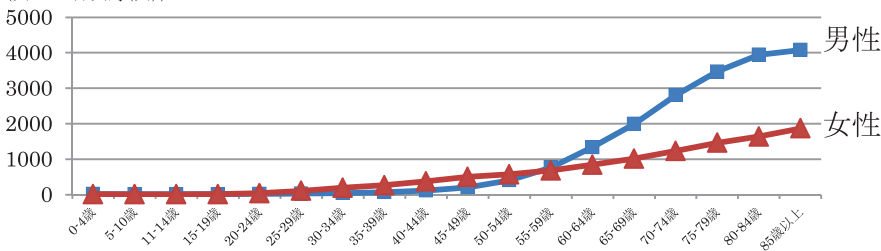
日本人の2人に1人は、何らかのがんにかかると推計され、死因の約3割はがんとなっています。

がんは、**年齢が上がるにつれて増加します。**

男性に多いのは、がんの危険性を高める喫煙や飲酒などが男性に多いことが原因と考えられます。しかし、**20代から50代前半は、女性の方が多く、これは、乳がんと子宮頸(けい)がんがこの世代に多いことが原因**と考えられます。

がんのり患率(全国2014年)

(人口10万人対(人))



2014年データに基づきり患の危険性

男性

62%

女性

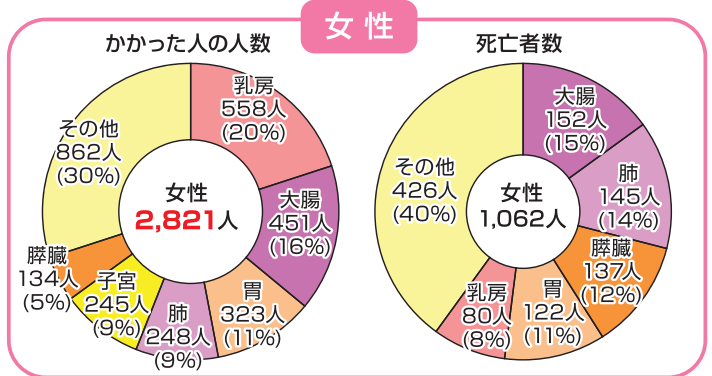
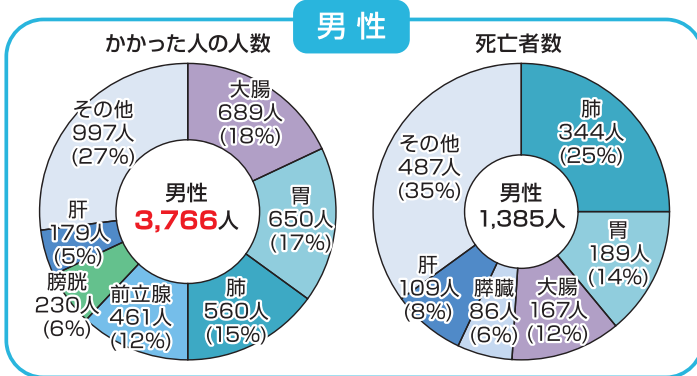
47%

出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

福井県のがんの現状 男女別トップ5

男女によってかかりやすいがんの違いがあることや、部位によって、かかった人が多くても亡くなる人は多くないがんがあることがわかります。

2015年の1年間のがん患者数とがんによる死亡者数、割合



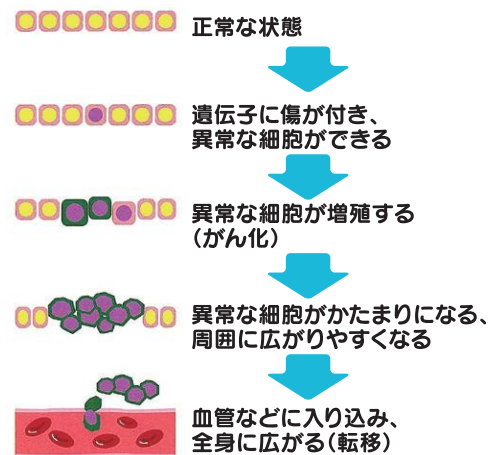
出典: 人口動態統計2015 「福井県がん登録2015」

がんができる仕組みを知ろう

人間の体は、細胞からできており、**細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞の中で悪性のものを「がん」といいます。**

通常は、免疫が働きがん細胞を死滅させますが、年を取るなどにより免疫が低下すると、死滅させることが難しくなります。

がん細胞は、症状がないまま増加し、10~20年程で、1cm程度(検診で発見できる大きさ)になり、その後は、わずか1~2年で、2cm程の大きさとなり、症状が現れます。症状がある場合は早めに医療機関を受診し、**症状がない場合はがん検診を受け、早い段階でがんを発見することが重要**です。



出典: 国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」

がんの原因を知ろう



男性のがんの約50%、女性のがんの約30%は、喫煙や不適切な食事といった生活習慣や、ウイルス・細菌等の感染が要因。まれに、遺伝や原因不明のがん、子どもがかかる小児がんもあり、これは生活習慣が原因ではありません。

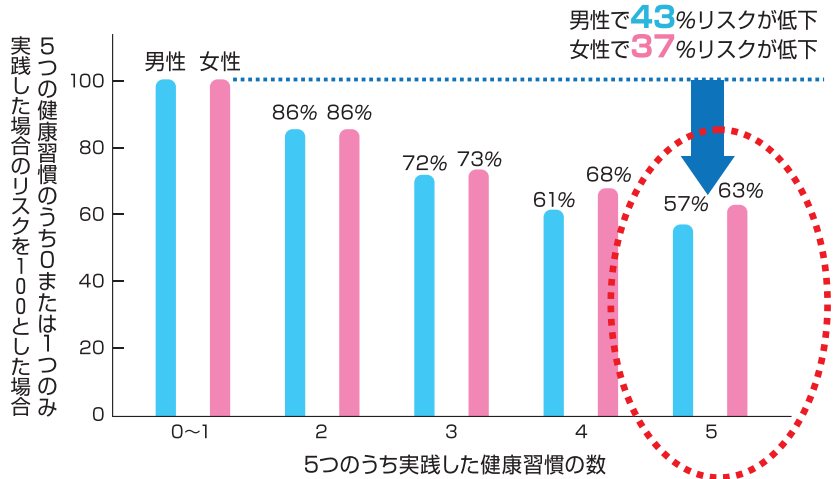
がんは、だれでもかかる可能性があります。望ましい生活習慣で予防ができます。

5つの生活習慣を実践し続けることで、がんになるリスクはほぼ半減！

5つの健康習慣



※国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究グループ 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究 (http://epi.ncc.go.jp/can_prev/)



＜出典：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」＞

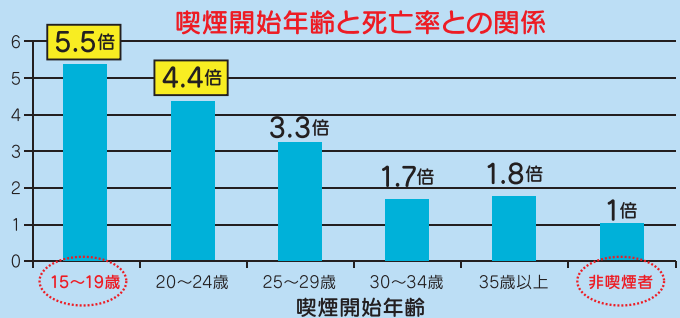
5つの望ましい生活習慣



たばこは、がんの一番の要因！！
たばこは吸わないようにしましょう！

喫煙

- たばこの煙には、約70種類もの発がん物質が含まれており、肺や胃など、様々ながんになる危険性を高めます。肺がんで死亡する危険性は、吸わない人に比べ、男性で約4.8倍、女性で約3.9倍！になります。
- さらに、吸い始める年齢が若いほど、危険性が高くなります！
- たばこを吸わない周りの人のがんや病気になるリスクも高まります。



飲酒

- 節度ある飲酒をしよう。(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度)
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

食事

- バランスの良い食事をしよう。
- 塩分を控え、野菜や果物を十分にとり、熱い飲み物はとらないようにしましょう。

身体活動

- 歩行などの身体活動を1日60分しよう。
- 息がはずみ、汗をかく程度の運動を1週間に60分程しよう。

体形

- 適正な体重を維持しよう。

がんの原因といわれているウイルスや細菌の感染予防も重要!



ウイルスや細菌等の感染が原因のがんもあり、検査を受け、予防することが重要です。例えば、胃がんの原因の多くは、**ピロリ菌感染**によるもので、検査を受け、除菌することで、胃がんの予防にもなります。

ウイルス・細菌

B型・C型肝炎ウイルス

ヘリコバクター・ピロリ菌

ヒトパピローマウイルス(HPV)

ヒトT細胞白血病ウイルスI型 (HTLV-1)

かかるがんの種類

肝がん

胃がん

子宮頸がん

成人T細胞白血病・リンパ腫

※いずれの場合も、感染したら必ずがんになるわけではありません。それぞれの感染の状況に応じた対応をとることで、がんを防ぐことにつながります。

早期発見のためのがん検診について知ろう!

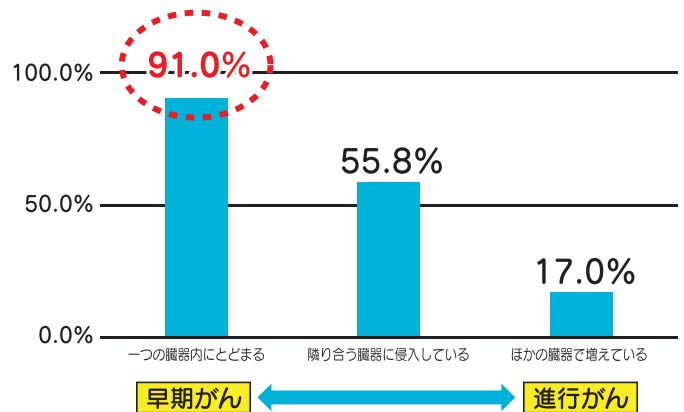
がんの進行度別に見た5年生存率
(出典：福井県がん登録 2010)



多くのがんは、早期に発見すれば約9割が治ります。

日本では、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸(けい)がん、乳がんのがん検診が推奨され、対象年齢になると、市町や職場で検診を受けることができます。

初期のがんは、症状がないまま進行することが多いため、症状がなくても**定期的ながん検診を受け早期に発見することが重要**です。



日本で推奨されているがん検診

がんの種類	検査方法	対象年齢	受診間隔	福井県の受診率 (2017年)
胃がん	胃のX線(レントゲン) 又は胃内視鏡(カメラ)	50歳以上	2年に1回	37.7%
肺がん	肺のX線(レントゲン)	40歳以上	毎年	75.1%
大腸がん	検便(便に血が混じっていないか調べる)	40歳以上	毎年	44.9%
子宮頸がん	子宮頸部の細胞をとって調べる	20歳以上	2年に1回	41.9%
乳がん	乳房のX線(レントゲン)	40歳以上	2年に1回	48.4%



福井県の受診率は、まだまだ低いのが現状です。みなさんは、大人になったら必ず受診しましょう。大切な家族などにも、ぜひ、がん検診をすすめてください。

がんの治療について知ろう



がんの主な治療には、「**手術療法**」「**放射線療法**」「**薬物療法**」の3つがあり、がんの種類や進行度などを踏まえて、単独あるいは組み合わせて行います。また、心と体の痛みを和らげる「緩和ケア」も行います。

福井県には、がんの治療を専門に行う病院が5つあります。

(福井県立病院、福井大学医学部附属病院、福井赤十字病院、福井県済生会病院、国立病院機構敦賀医療センター)

患者さんとお医者さんがよく話し合い、治療方法を選ぶことが重要です。

手術療法

手術でがん細胞を切り取る。

放射線療法

放射線ががん細胞にあてて増殖を抑えたり、死滅させる。

薬物療法

薬でがん細胞の増殖を抑えたり、死滅させる。

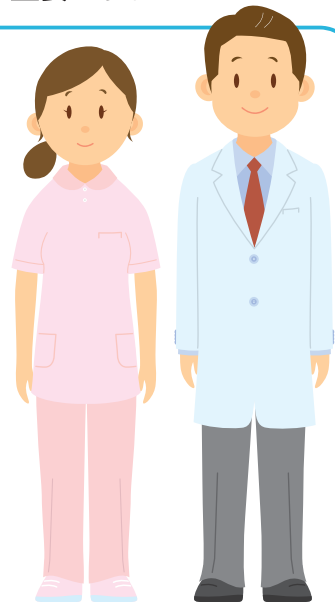
「プラス」



緩和ケア

がんに伴う心と体の痛みを和らげる。

- 痛みを和らげる薬、注射、放射線
- マッサージ、音楽療法など



がん患者さんへの理解を深めよう

もし、身近な人ががんになったら、あなたはどんなことができるでしょう

がんにかかっても、**その人らしい生活を送れるよう、家族や周りの人々の支えがとても大切です。**

がん治療の専門病院には、「**がん相談支援センター**」という相談窓口があり、治療や仕事など、生活すべての事について無料で相談ができます。

また、がんの経験者がピア(仲間)として患者さんの相談支援を行う活動【ピア・サポート】や、交流する場【患者サロンや患者会】もあります。

みんなで支え合うことが大切! (患者さんの手記より)

『友人という時間は、病気とは何の関係もない自分でいられる時間です。』

何でもない話をして、一緒に笑って、共に過ごすことで「患者」としてではない、これまで通りの「自分」を取り戻せるような気がします。』

がんについてわかったこと、考えたことを書いてみよう

家族からのメッセージ

○がんについて調べてみよう

国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」(<http://ganjoho.jp>)

発行:2019年5月 福井県健康福祉部健康増進課