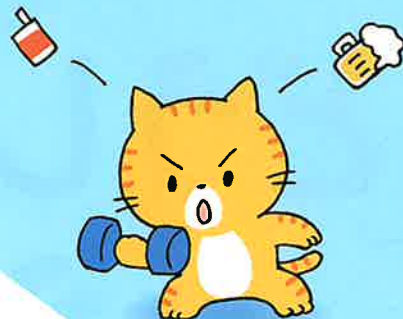


P.4



P.6



P.12



がん

5を防ぐ習慣

Five Habits

P.10



P.8



5つの健康習慣で
がんリスク低下だにゃ!

ニャンサーはかせ



プラス
P.14 +1「感染」への対策

P.15 もし、がんになったら…

信濃毎日新聞健康保険組合
健康保険組合連合会長野連合会

どうして がん

監修：国立がん研究センター
がん対策研究所
副所長 井上真奈美

まずは
知ること

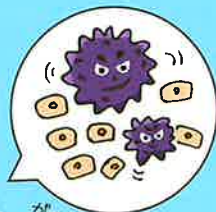


ニャンサー
はかせ

こわ〜い



しるにゃん



がーん

になるの？

日本人の2人に1人が、がんにかかる時代。

でも、心のどこかで「自分は大丈夫!」と

楽観していませんか? 残念ながら、それはありません。

身近な存在であるがんのこと、きちんと知っておきましょう。



がんはこうしてできる

がん細胞が増える

① 遺伝子のコピーミス

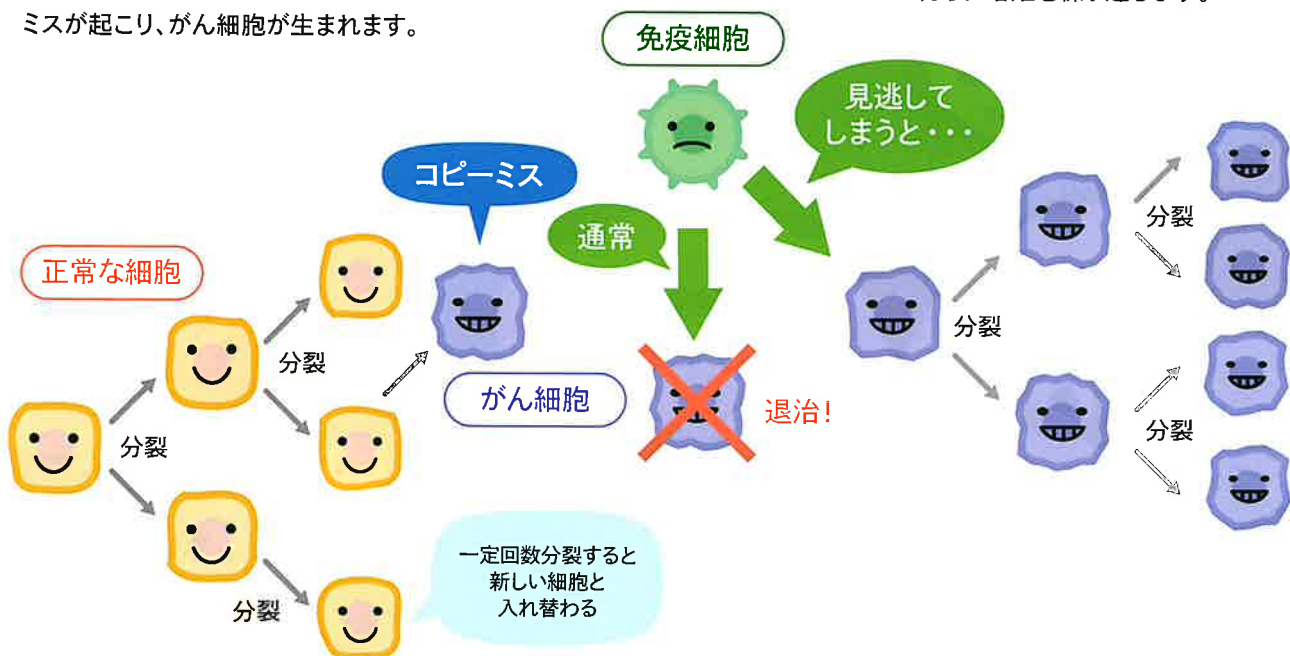
人間のからだは毎日たくさんの細胞が細胞分裂により生まれ変わっています。その際、遺伝子に傷がつくとコピーミスが起こり、がん細胞が生まれます。

② 免疫細胞が攻撃

通常は、免疫細胞が、できたばかりのがん細胞を見つけ、攻撃・退治します。

③ がん細胞が増殖

がん細胞が増えすぎると、免疫細胞の攻撃が追いつかず、がん細胞が分裂・増殖を繰り返します。



日本人に多いがん

男女ともに日本人に多いがんは大腸がん、胃がん、肺がん。女性では乳がん、子宮がん、男性では前立腺がんが目立ちます。また、がんはあらゆる部位で発生します。血液に発生する白血病や悪性リンパ腫、骨にできる骨肉腫、脳にできる脳腫瘍など、たくさんの種類があります。

がんによる死亡原因の内訳(男女別)

乳がん

女性 9.3%

肝臓がん

男性 7.2%

女性 5.1%

子宮がん

女性 4.3%

前立腺がん

男性 5.9%

その他のがん

男性 38.1%

女性 42.5%

肺がん

男性 24.0%

女性 14.4%

胃がん

男性 12.2%

女性 9.1%

大腸がん

男性 12.6%

女性 15.3%

がんは日本人の死因の1位なんだにや。



出典：厚生労働省「2021年人口動態統計」

がんができる

がん化した細胞が増殖し、かたまり(腫瘍)を形成

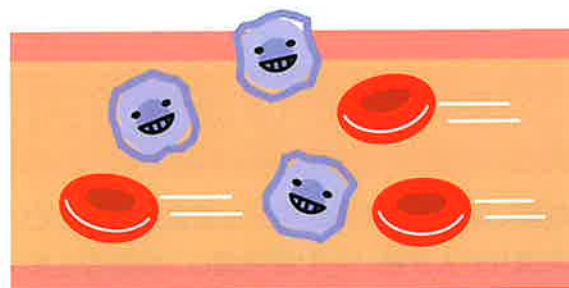
増殖したがん細胞が10~30年かけて1cmほどに成長すると、がん検診などで見つかる大きさになります。



がんが転移

血管やリンパの流れに乗って転移

がん細胞は増殖を続け、かたまり(腫瘍)をつくったり、血液やリンパの流れに乗って他の組織や臓器に転移していきます。



がんを防ぐには
遺伝子のコピーミス
を減らすこと!

Five Habits
5つの習慣を見直してみよう! P.4



禁煙する！

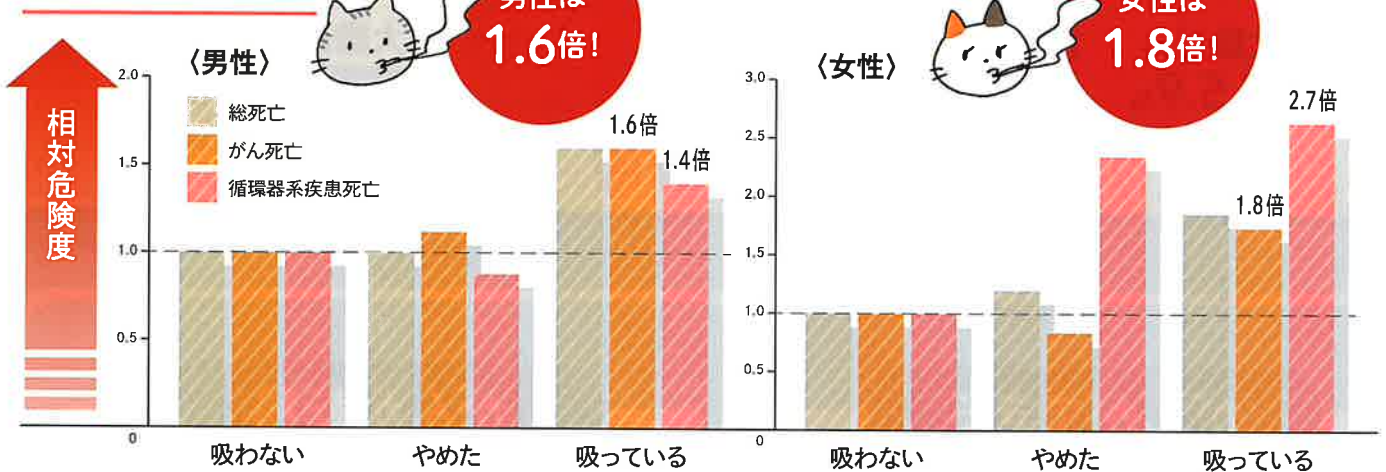
とくに関係するがん

肺・鼻腔・副鼻腔・口腔・
咽頭・喉頭・食道・肝臓・
胃・すい臓・子宮頸部・膀胱

1 たばこで死亡率が上がる！

たばこを吸うことで、男女ともに**がんによる死亡率が上がる**ことがわかっています。
日本でがんで亡くなった男性の約30%、女性の約5%はたばこが原因と考えられています。

喫煙と死亡率の関係



出典：国立がん研究センター多目的コホート研究
「喫煙状況と死亡率との関係」

喫煙が原因で罹患するがんは
肺がんだけではない！

科学的にたばこの因果関係が明らかになっているがんは、
なんと12種類！（タイトル横を参照）

なぜたばこはキケン？

たばこを吸うと、煙に含まれる有害物質が
血液を介して肺から全身の臓器に運ばれ、
遺伝子を傷つけます。
これががんの原因になるのだにゃ！



2 受動喫煙もがんの原因に

たばこの煙には**約70種類の発がん物質**が含まれていると言われています。
喫煙者の周りの人が吸い込む副流煙は、喫煙者自身が吸う主流煙よりも数倍多く有害物質を含みます。



副流煙

（たばこの燃焼部分から出る煙）

ニコチン

一酸化炭素

発がん性
物質
（タール、カドミウム、
ニトロソアミンなど）

アンモニア



「臭い」や「煙たさ」だけでなく
有害なんだにゃ。

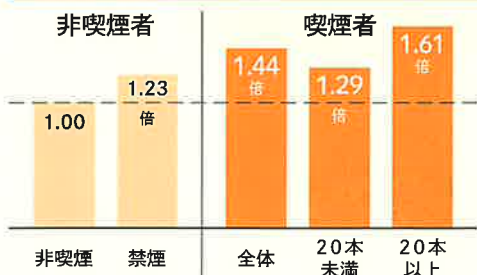


POINT 喫煙はダイエットにはなりません

「太りたくないから、たばこはやめられない…」禁煙すると口寂しくなり、間食が増えるのが体重増加の原因のひとつです。しかし、禁煙による全体的な健康効果のほうがはるかにからだには有益。喫煙者は糖尿病になりやすいこともわかっています。



喫煙状況別にみた糖尿病の発症リスク



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット
「喫煙状況別にみた糖尿病の発症リスク / 25 のコホート研究のメタアナリシス」

禁煙による健康効果

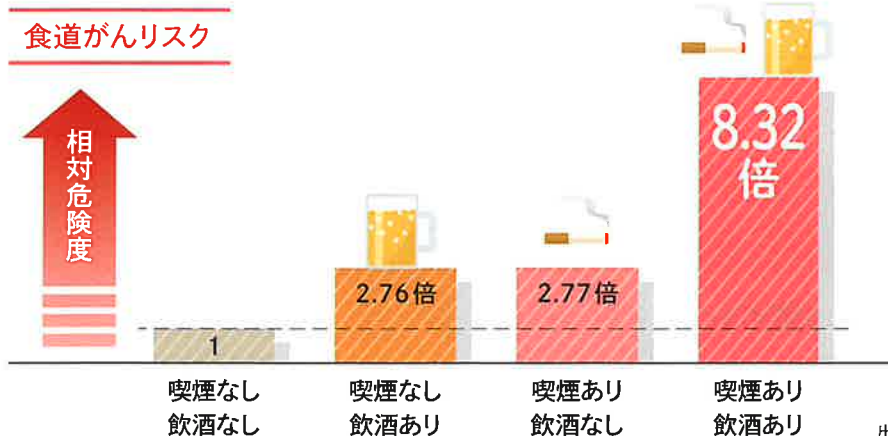
出典：WHO「たばこ使用者のための禁煙ガイド」2014年

2～12週間で	血液循環が改善し、肺機能が高まる。
1～2ヵ月で	咳や息切れが減る。
1年で	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約1/2に低下。
5～15年で	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる。
10年で	肺がんのリスクが喫煙者の約1/2に。口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、すい臓がんのリスクも低下。

3 喫煙と飲酒の合わせ技は…さらに危険

飲酒をする人がたばこも吸う場合、

肝内胆管がんの発症リスクは約3.5倍、**食道がん**は約8倍以上に！



お酒で顔が赤くなる人が喫煙と飲酒をすると、**食道がん**のリスクがケタ違いに増えるとの報告もあるんだにや！

STOP!



出典：愛知県がんセンター研究所 2020年

4 加熱式たばこも危険性は同じ

加熱式たばこは煙が見えず、臭いも少ないため安全なのではと感ずますが、加熱式たばこ使用者の呼気には**紙巻たばこより濃い有害物質が含まれている**との報告があります。(WHO・日本呼吸器学会の見解)

たばこをやめることで、それ以上の健康効果が得られるんだにや。出費も減るし、考え直してみよう！



喫煙の本質は**ニコチン依存症**という**脳の病気**。自分と愛する周りの人を守るためにも禁煙にトライしてみましょう。治療は健康保険で行え、医師のサポートが受けられます。

禁煙外来
web サイト
(日本医師会)





節酒する!

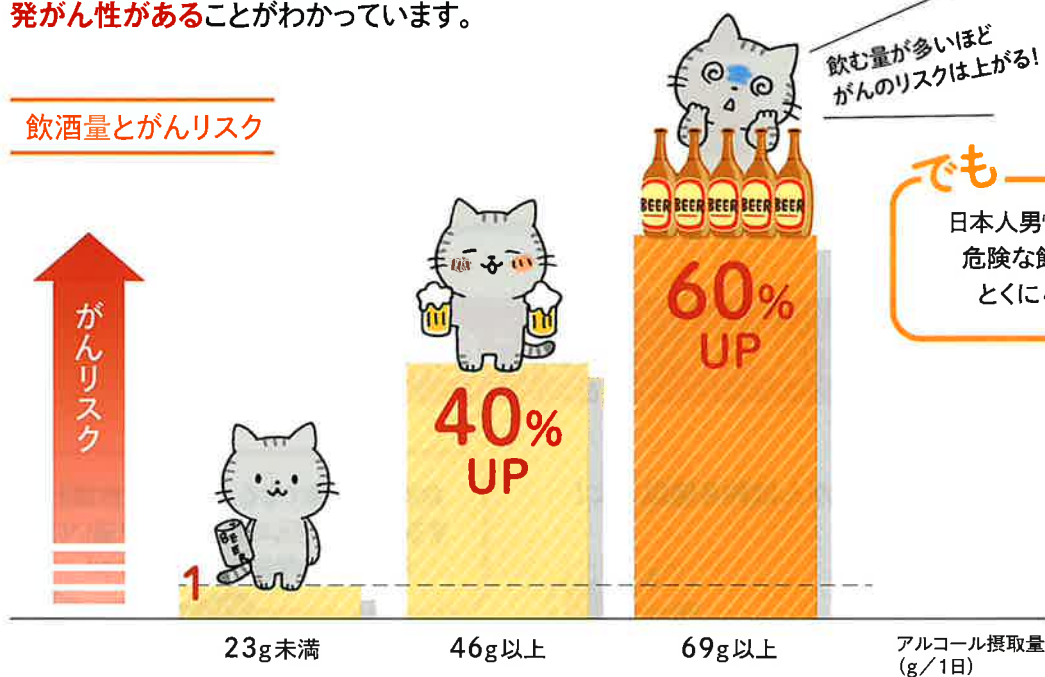
とくに関係するがん

口腔・咽頭・喉頭・
食道・肝臓・
大腸・乳(女性)

1 アルコールは「発がん性物質」です

アルコール、またアルコールが体内で分解されてできるアセトアルデヒドには
発がん性があることがわかっています。

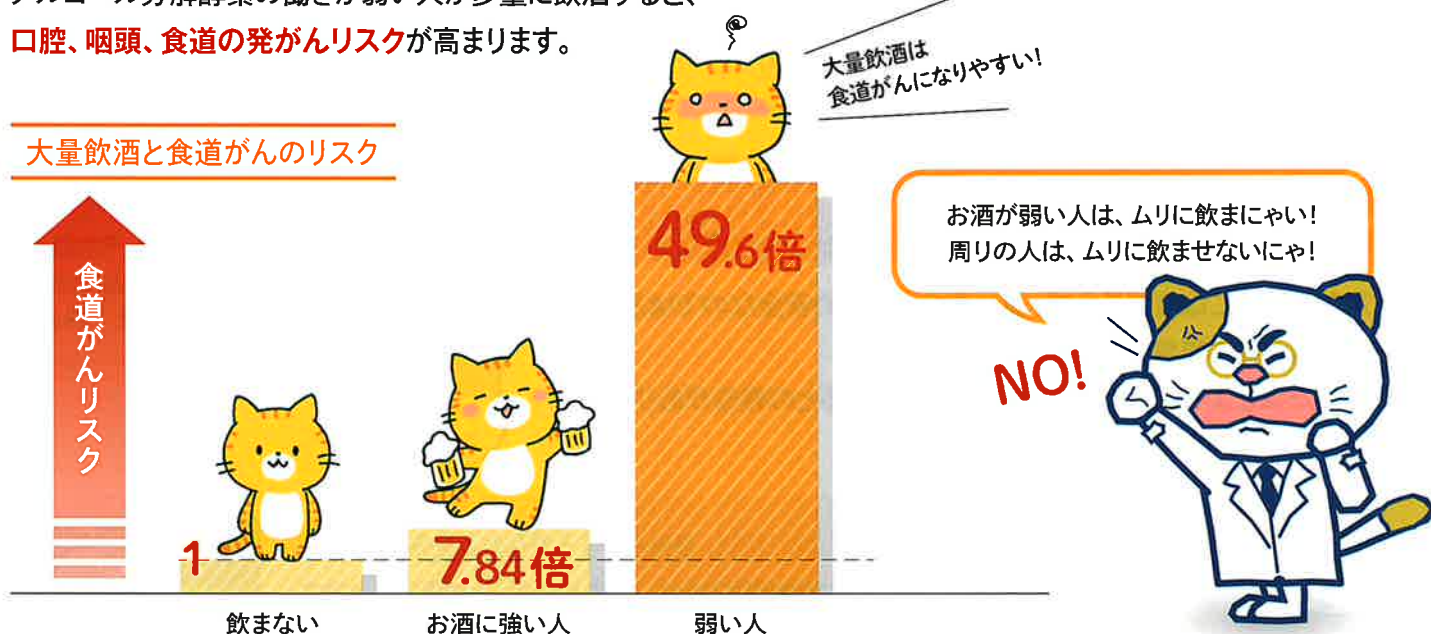
飲酒量とがんリスク



2 「お酒に弱い」人はリスクが高くなります

アルコール分解酵素の働きが弱い人が多量に飲酒すると、
口腔、咽頭、食道の発がんリスクが高まります。

大量飲酒と食道がんのリスク





女性は飲酒の影響を受けやすい

習慣的にお酒を飲んでいる人や1日の摂取量が多い人は、乳がんにかかるリスクが高くなります。女性はからだや肝臓が小さく、アルコールが体内にとどまりやすいからです。



飲酒頻度と乳がんのリスク

ほとんど毎日 (週5日以上)	1.37倍
ときどき (週1日以上4日以下)	
機会飲酒 (週1日以下)	
現在非飲酒	1.0

習慣的に
飲む人ほど
リスクが高い

飲酒頻度、1日の飲酒量と乳がんリスク(愛知県がんセンターと国立がん研究センターなどの共同研究より)

1日の飲酒量のめやす

【1日平均純アルコールで23g程度】



女性と高齢者はアルコール分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすいため、1/2~2/3程度にしましょう。

純アルコール量の計算のしかた

$$\boxed{} \text{ g} = \text{お酒の量(ml)} \times \text{アルコール度数} / 100 \times 0.8$$

お酒を飲むときは、同じ量の水を飲むようにしてみるにや。からだへの負担も減るんにや。



3 習慣の改善をしよう



飲むのがクセになっていませんか？

- 仕事終わりにコンビニに寄ってしまう
- 家に帰ったらまず冷蔵庫を開ける
- 風呂上がりに水の代わりに飲む
- 休日にはお昼から一杯
- 寝る前に睡眠導入のために飲む

POINT

どうして飲むのか、一度立ち止まってから行動する

日常のストレスから逃げるために飲んでいませんか？
「なぜ？」をしっかりと考えると、行動も変えられます。

POINT

長くお酒を楽しむためには、肝臓リセット(休肝日)が大切

「あえて飲まない日」を自主的につくことで、将来的にお酒を長く楽しめる人生につながります。

飲むのは好きだけど…平日のお酒は単なる習慣。じゃあ休みの日だけ、いいお酒を飲むようにしよう！



飲まないと、次の日はからだが楽だな…。時間も有効に使えるし、他の楽しみも見つかるね！



病気になれば、さまざまなことが自由にできなくなってしまいます。**喫煙と飲酒により「がん死亡率」は急上昇**するため、この2つはしっかりとコントロールしていきたいものです。



食を見直す!

とくに関係するがん

食道・肺・
胃・大腸

1 野菜・果物の不足は、がんリスクを高めます

野菜・果物には、カロテン、ビタミン、葉酸などさまざまな栄養素が含まれており、食物繊維も豊富です。毎日とること、**食道がん・胃がん・肺がん**などのリスクが下がる可能性があります。

1日の摂取の目安

野菜350g + 果物50g = 400g

check

野菜は加熱をすると
かさが減って
食べやすさUP!
生野菜なら両手の平に
乗るくらいが
目安です。



具だくさんの
みそ汁



ほうれん草の
おひたし



野菜炒め



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう



りんご

りんご1/4個
キウイ1/2個
いちご3粒だにや。

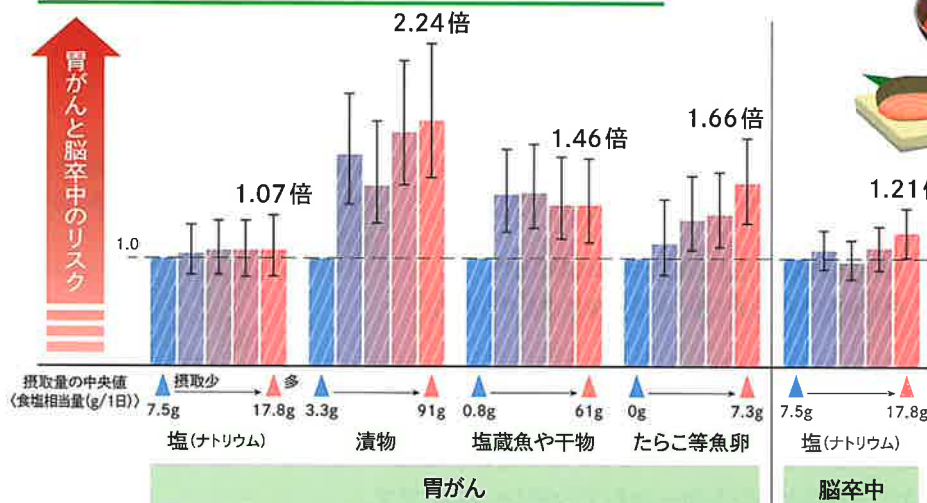


野菜は小鉢で5皿・
果物は1皿のイメージです。

2 高塩分食品のとりすぎは胃がんのリスクに

高塩分や塩蔵の食品は、がん全体、とくに**胃がんのリスクが上がる**ことがわかっています。塩分摂取量でグループ分けをして調べると、がんには塩蔵食品が高リスクであることがわかりました。また、塩分のとりすぎは、脳卒中や心筋梗塞など循環器の病気のリスクもアップ! 控えめを心がけましょう。

塩分、塩蔵食品摂取量と胃がん・脳卒中のリスク



注意!

- 漬物やいくら、塩辛、練りうりなどの塩蔵食品は控えめにする
 - 塩鮭や干物などは、うす味や生魚に変更する など
- 日本人は塩分摂取量が多いから、意識して塩分を控えるにや。



栄養成分表示も確認を!

栄養成分表示 1食(400g)あたり	
熱量	612kcal
たんぱく質	32.6g
脂質	20.1g
炭水化物	80.5g
食塩相当量	3.2g

1日あたりの食塩摂取量の目標
(厚生労働省: 日本人の食事摂取基準 2020年版)

男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

出典: 国立がん研究センター多目的コホート研究「塩分・塩蔵食品と、がん・循環器疾患の関連について」

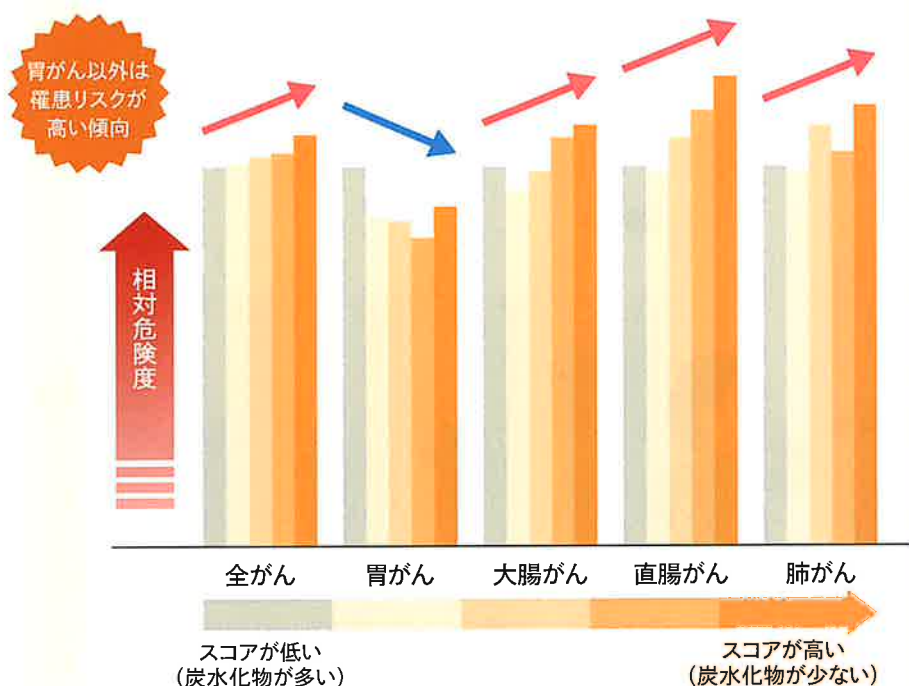


糖質OFFが人気!? 炭水化物の減らしすぎに注意!

近年、筋トレブームとともに「糖質制限」が注目されるようになりました。しかし、炭水化物の摂取を少なくすると相対的に肉やバターなど動物性由来のたんぱく質や脂質の摂取量が増え、がんのリスクが大きくなるのがわかっています。



動物性食品に基づく低炭水化物スコアとがん罹患リスクとの関連



出典：国立がん研究センター多目的コホート研究「低炭水化物食とがん罹患のリスクとの関連について」

白米を敬遠する人も多いですが、糖質だけでなくたんぱく質やカリウムなども含まれます。極端に減らすのはおすすめしません。

【1食あたりのご飯の適正量・身長別】

150cm以下	茶碗7分目
150～165cm	茶碗1杯
165cm以上	茶碗1.5杯

牛・豚・羊などの肉類、ハム・ソーセージなどの加工肉は大腸がんのリスクを高めます。適度な炭水化物と、豆類やオリーブ油などの植物性食品由来のたんぱく質・脂質をとるといいにや。



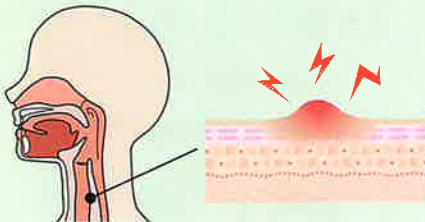
③ 熱い食べ物・飲み物は食道がんの原因に

熱い食べ物や飲み物により、ほぼ確実に**食道がん**のリスクが上がります。

熱い物を食べると…



食道の粘膜がやけど（炎症）状態に



傷ついた細胞が修復・再生する過程でがん細胞が発生するにや。



熱さを感じなくても食道壁は傷ついています。熱い飲食物は少し冷ましてから口に入れましょう。



「喉元過ぎれば熱さを忘れる」って言うけど…猫舌のほうがいいってことか。



からだを動かす!

とくに関係するがん

胃・結腸・
肝臓・すい臓

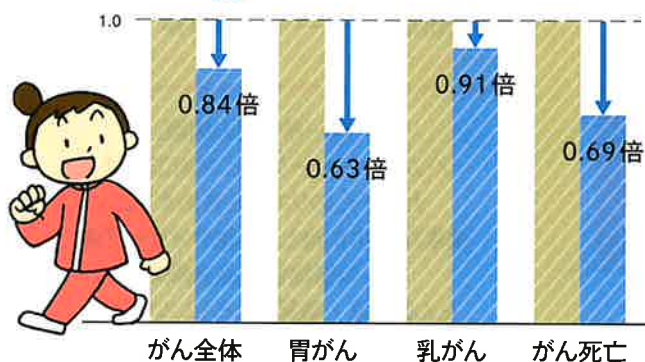
1 身体活動量が多いほど、がんのリスクは下がります

日常的にからだを動かす習慣は、男女ともに**さまざまながんの予防**に効果があることがわかっています。

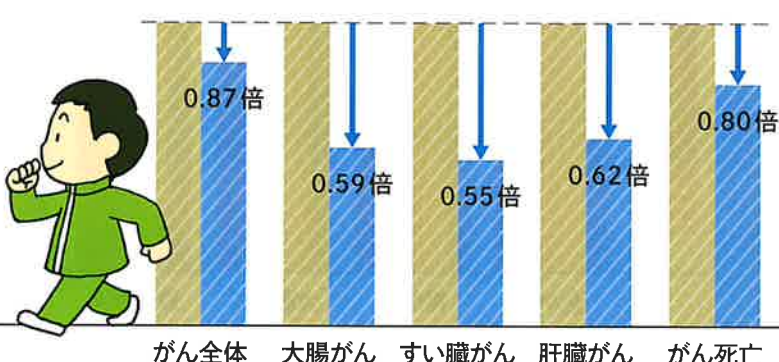
1日の身体活動量とがん罹患との関係

〈女性〉

1日の身体活動量が少ない人
1日の身体活動量が多い人



〈男性〉



出典：国立がん研究センター多目的コホート研究「身体活動量とがん罹患との関連について」

余暇に積極的に運動に取り組む人ほど
胃・乳がんのリスクが下がります。

身体活動量が多い人ほど
大腸・すい臓・肝臓がんのリスクが下がります。

2 身体活動量のめやすを知ろう

働き盛りの世代は、仕事や家事などに追われ、運動不足になりがち。
1日のめやすを知っておくと目標が立てやすくなります。

18歳～64歳の人

歩行かそれと同程度の
身体活動を1日計60分



息が弾んで汗をかく
程度の運動を週に計60分

※身体活動＝運動、家事、労働、通勤など

65歳以上の人

強度は問わず
1日40分からだを動かす



出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」



忙しいと、運動なんて
なかなかできないんだけど。

1日に60分、まとめて時間が
取れない場合は、
20分を3回に分けても
大丈夫なんだにゃ!
ちょっとハードルが下がるにゃ。



まずは日常生活の中で積極的にからだを動かしてみよう!



長期のストレスは、がんリスクが上がる

職場や家庭、人間関係などいろいろな原因で起こるストレス。
最近の調査でも、ストレスを慢性的に感じている男性は、がんの
発症リスクが高いことがわかっています。(国立がん研究センター 2018年)

がんを予防するためにも自分に合った
ストレス解消法を取り入れてみましょう

ストレス解消法いろいろ

- 親しい人と話す
- 緊張を感じたら小休止
- 笑いを忘れない
- 自分が落ち着ける環境をつくる
- 仕事に関係ない趣味を持つ
- **適度に運動する**

男性の
がんリスク
約2割
上昇



運動はストレスの緩和にも
役立ち、がん予防もできて
一石二鳥だにや。



3 こんな方法でからだを動かす

日常生活の中からだを動かすチャンスはいっぱい!

- 朝や夕方など涼しい時間にウォーキング
- エレベーターを使わず階段を使う
- 室内でできるスクワットなどの筋トレ
- 買い物で少し遠くまで速足で歩く
- 家の段差などを使って踏み台昇降
- 室内、庭などの大掃除をする
- 家の階段を上り下りする
- 山登り、ゴルフ、テニス、水泳など
- 通勤でひと駅分歩いてみる
- 自分が楽しいと思うスポーツを行う

がん予防といわれても
運動は苦手だ——。



椅子から立ち上がれ! さあ、歩こう!

日本人の座る時間は世界トップの1日7時間。長時間座っているとがん死亡リスクも高まります。

ついでに歩く

エスカレーター
があるけど
階段を使おう!



移動はできるだけ徒歩で、
階段があれば使う

すき間時間に歩く

15分あるぞ



ちょっとした待ち時間に
ウォーキング



忙しくて時間がない、
お金もかけたくない
という人は
ウォーキングからにや!



まずは**日常生活の中で、歩く・動くことを意識**しましょう。歯を磨きながらの
スクワットやからだを大きく動かして家事をすることも立派な運動です。





適正体重を保つ!

とくに関係するがん

大腸・
肝臓・すい臓

1 肥満もやせすぎも、がんのリスクがアップ

体形ががんのなりやすさに影響を与えることがわかっています。

やせすぎでもがんになりやすいなんて
びっくり! 適正体重って大事なんだ。



肥満とやせ体形で比べるがんのリスク

やせ体形

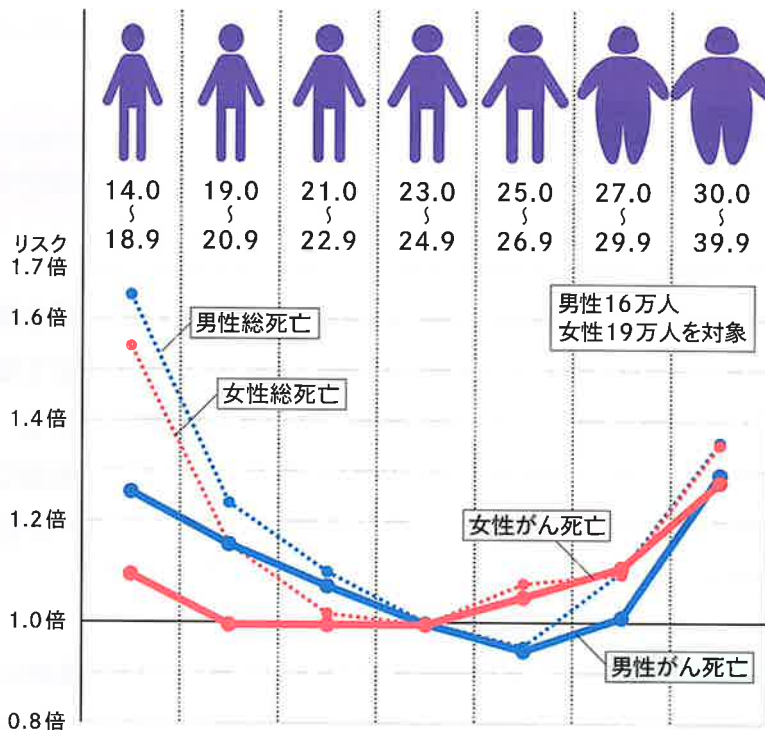
BMI
18.5未満
(WHO基準)

男性 がんのリスク

肝がん……………増加
大腸がん……………ほぼ確実に増加
全がん……………増加の可能性あり

女性 がんのリスク

乳がん(閉経後)
肝がん……………増加
大腸がん……………ほぼ確実に増加
子宮内膜がん
……………増加の可能性あり



肥満体形

BMI
30以上
(WHO基準)

男性 がんのリスク

肝がん……………増加
大腸がん……………ほぼ確実に増加
すい臓がん
……………増加の可能性あり

女性 がんのリスク

乳がん(閉経後)
肝がん……………増加
大腸がん……………ほぼ確実に増加
全がん
乳がん(閉経前)
子宮内膜がん
……………増加の可能性あり

女性：21～25でがん死亡のリスクが低い

男性：21～27でがん死亡のリスクが低い

出典：国立がん研究センター「BMIと死亡リスクとの関連 日本の7つのコホート研究のプール解析」
(Sasazuki, S. et al.: J Epidemiol., 2011; 21(6): 417-30)

太りすぎるとがんになりやすいですが、やせすぎても免疫力が低下してがんになりやすいといえます。

がんのリスクが低い
適正なBMIの範囲

男性・・・ 21 ～ 27

女性・・・ 21 ～ 25

「適正体重」

とは、
外見を考えた数字ではなく、
健康を維持できる体重ということ。
極端な肥満ややせすぎは
病気になりやすいんだにや。



計算してみよう

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

POINT 今の生活習慣は、がんになりやすい? 「がんリスクチェック」

日頃の生活習慣に加え、年齢・性別などを入力するとがんリスクが診断できます。
自分や家族のがんリスクを調べてみてはいかがでしょうか。



5つの健康習慣によるがんリスクチェック

(国立がん研究センター がん対策研究所 予防研究グループ)

がんリスクチェック ncc 検索

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/>



② 糖尿病とがんには見過ごせない関係があります

糖尿病(2型糖尿病)の人は、**がんのリスクが20%ほど高くなります**。(国立がん研究センター発行 多目的コホート研究の成果 より)

両方とも、生活習慣が大きく関わるためです。

逆にいえば、生活習慣を見直すことの大切さを表していることになります。

糖尿病のサインかも? チェック

- ☐ 1. 血糖が高いといわれたことがある
- ☐ 2. 肥満気味である
- ☐ 3. 高血圧といわれて、薬をのんでいる
- ☐ 4. 糖尿病の親、兄弟、姉妹がいる
- ☐ 5. 40歳以上である
- ☐ 6. 外食が多い
- ☐ 7. 野菜をあまり食べない
- ☐ 8. あまり運動をしない
- ☐ 9. 車に乗る機会が多い
- ☐ 10. 妊娠時に尿から糖がでたといわれた

1にチェック、または2~10に
2つ以上チェックがある人は
要注意です。

糖尿病が 関連するがん

大腸がん・肝臓がん・
すい臓がん・子宮内膜がん・
乳がん・膀胱がん

確かに、6~9はこれまで見てきた
生活習慣と似ている気がするにや。
やっぱり健康で過ごすための方法は、
共通しているってことかや。



参考：糖尿病を見逃していませんか?!(糖尿病対策推進会議作成)

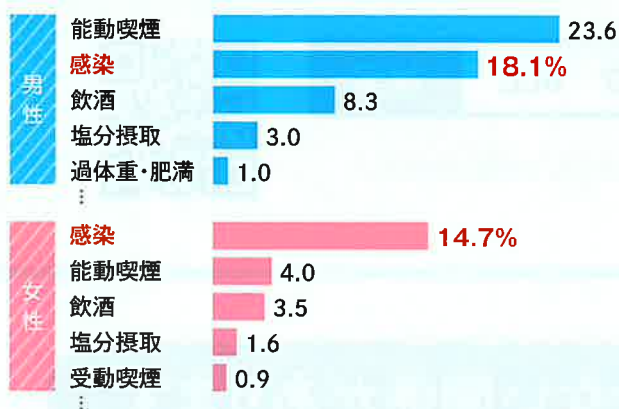


糖尿病もがんも、大切なのは**禁煙、節酒、食生活、運動、適正体重の維持**です。
今一度生活習慣を見直しましょう。

日本人のがんの原因として、上位になるのが「感染」です。

ウイルスや細菌に感染することによって、がんを発症する場合があります。

日本人のがんの原因（上位5項目を抜粋）



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」2015年

ウイルス・細菌

がんの種類

B型・C型肝炎ウイルス

肝臓がん

ヘリコバクター・ピロリ菌
(ピロリ菌)

胃がん

ヒトパピローマウイルス
(HPV)

子宮頸がん

ヒトT細胞白血病ウイルス1型
(HTLV-1)

成人T細胞白血病リンパ腫

感染により必ずがんになるわけではありません。
検査をし、感染の状況に合わせて対応することで、
発症や急激な悪化の予防につながるにや。



予防と対策も早期にしっかりと

肝炎ウイルスと 肝臓がん

➡治療をきちんとする！

B型・C型肝炎ウイルスに感染している場合、肝臓がんのリスクが増加します。
C型肝炎ウイルスについては、治療を行うことにより、肝臓がんに移行するリスクは確実に低下することがわかっています。放置せず、治療をしていきましょう。



ピロリ菌と胃がん

➡検査と除菌を！

ヘリコバクター・ピロリ菌は、衛生状態がよくなった近年では感染者が減っており、胃がんにかかる人も減少しつつあります。
とくに中高年の方は、ピロリ菌検査を受けることをおすすめします。除菌については医師と相談して決めていきましょう。



HPV(ヒトパピローマウイルス)と 子宮頸がん

➡対象者はワクチン、
20代からは検診を！

子宮頸がんは、他のがんとは違い若い女性に多いがんです。また、ワクチン接種によりリスクを下げられるがんでもあります。2022年4月より、厚生労働省はHPVワクチンの接種を積極的に推奨することに決定しました。

- HPVワクチン接種該当年齢
…小学6年生～高校1年相当
- 子宮頸がん検診推奨年齢
…20歳以降

「がん家系」ってあるの？

がんは遺伝子の変異によって起こる病気ですが、親から子へと遺伝する遺伝病ではありません。しかし、ごく少数ですが「遺伝性乳がん」のように、親から受け継いだ遺伝子変異ががんになることもあります。

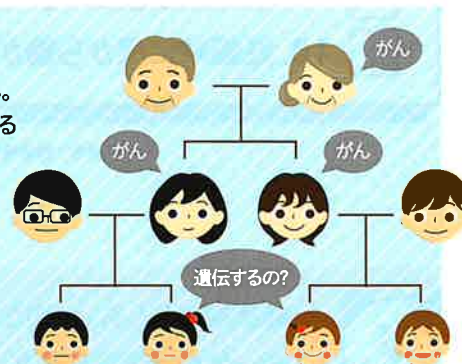
家系の中に・・・

若くしてがんになった人がいる

何度もがんにかかった人がいる

特定のがんが多く発生している

という場合は、若いうちにがんになる確率が高いといえます。
これまで見てきた生活習慣を守り、定期的に検診を受けるようにしましょう。



もしがんになったら・・・

がんと診断された場合、治療法を選択していくことになります。

〈がんの三大治療法〉



がんの治療ってどんなもの？

1. 手術療法

手術によってがんを切除します。通常、転移の確認のために、周りの組織も含めて切除します。



- すべて切除できれば完治も可能
- がんが転移している場合は、取り残してしまうこともある
- 術後の回復に時間がかかる
- 部位によっては、臓器や体の機能を失ったり、合併症が起きることもある
- 手術に耐えられる体力が必要

2. 放射線療法

がん細胞に放射線をあて、がん細胞を破壊します。
臓器を残すことができ、副作用も比較的少ないです。再発防止のために行うこともあります。

- 手術せずに治療が受けられる（併用することもある）
- 通院による治療が可能
- 正常な細胞にも多少のダメージがあるため副作用が起きることがある



3. 薬物療法（抗がん剤）

抗がん剤を点滴・注射、内服することで、がんの増殖・成長を抑えたり、転移や再発を防いだりする治療法です。

- 薬物療法にはさまざまな種類があり、状況に合わせて選択される
- 全身への効果が期待でき、転移したがんの治療にも使われる
- 何種類かを組み合わせることもある
- 強い副作用が起きることがある



がんの治療は日進月歩

がんの治療法は、日々進化しています。早期に発見できれば、完治することも少なくありません。また、進行がんであっても、さまざまな治療法が考えられます。

【患者の心がまえ】

- 治療法については、主治医とよく相談する
- 主治医以外の医師に聞く「セカンドオピニオン」なども利用し、納得した上で治療を受ける



がんになったら・・・仕事はどうする？

がん治療による入院日数は短くなってきており、その一方で通院しながら治療を続ける人が増えています。がんは「長くつきあう病気」のひとつ。仕事を続けながら治療ができるよう、自分も周りの人も配慮していきたいものです。

健康保険組合も
働きながらの
治療を応援します

- 高額療養費 所得と年齢に応じた自己負担限度額を超えた分を払い戻します。
- 保険外併用療養費 最新治療など、健康保険の対象にならない治療を受けた場合は、全額が自己負担になりますが、厚生労働大臣が認めた保険適用分の治療は給付が受けられます。
- 傷病手当金 病気やけがで休業し給与が支払われない場合、給与の2/3に当たる額が支給されます。（支給日から通算で1年6ヵ月間）

サポート体制も
充実しているにや。





がん検診を受けよう

がん細胞の発生を防ぐことは、現在は不可能です。
しかし、早期発見して早く治療することにより、完治や死亡率を下げることができます。
定期的に検診を受けることが何よりも大切です!



国が推奨する5つのがん検診

肺がん

検査項目

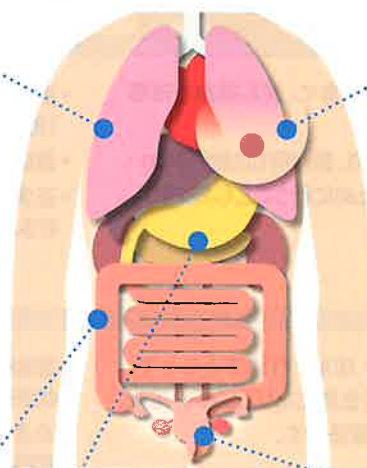
胸部X線

・ハイリスク者※は喀痰細胞診追加

対象年齢 40歳以上

頻度 毎年

※ハイリスク者：
喫煙指数(1日の喫煙本数×
喫煙年数)が600以上の人



乳がん

検査項目

マンモグラフィー

対象年齢 40歳以上

頻度 1回/2年



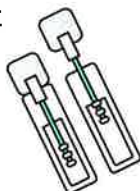
大腸がん

検査項目

便潜血検査2日法

対象年齢 40歳以上

頻度 毎年



胃がん

検査項目

胃部X線または

胃内視鏡検査

対象年齢 50歳以上

頻度 1回/2年



子宮頸がん

検査項目

子宮頸部細胞診(医師採取)

対象年齢 20歳以上

頻度 1回/2年



がん検診は、会社の定期健診(オプションの場合あり)、人間ドック、自治体の提供する検診などで受けることができます。定期的に受けることが早期発見につながります。

もしも「要精密検査」になったら

検診の結果、「要精密検査」となる場合があります。改めてきちんと検査をすることで、がんが「ある」か「ない」かを判定することができます。必ず精密検査を受けてください。

