

みなさんはがんと聞いてどんなイメージが浮かぶでしょうか？「怖い病気」、「治らない病気」だと思っ  
ていますか？実は、がんは正しい知識でかかる確率も死亡率も下げることができます。自分がかからないから大丈夫！と  
思うのではなく、自分と家族の健康を守るためにしっかり学んでおきましょう！

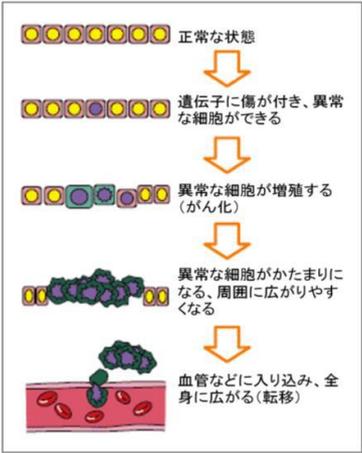
# がんって何だろう？

## 《がんとは》

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

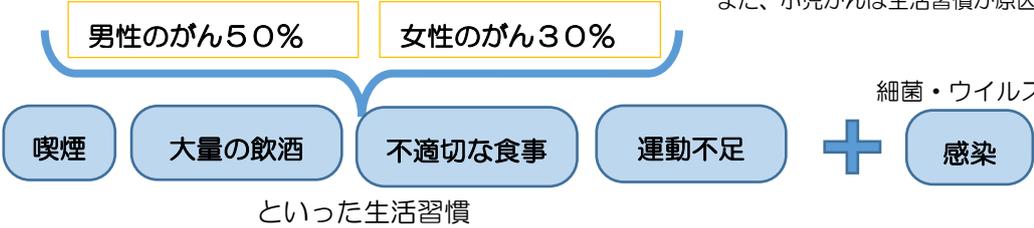
健康な人の体でも、毎日多数のがん細胞が発生していますが、免疫が働いて  
がん細胞を死滅させています。しかしこの免疫が加齢などにより低下すると、  
発生したがん細胞を死滅させることが難しくなります。

また、がん細胞は無秩序に増え続けて周囲の組織に広がり、他の臓器に  
も移動してその場所でも増えていきます。



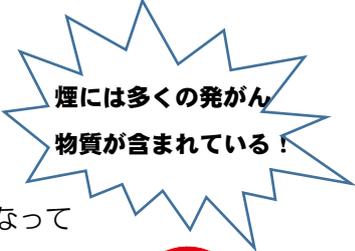
文部科学省「がん教育推進のための教材」より

## 《主な要因》



※まれに遺伝が関与するものや原因不明ながんもあります。  
また、小児がんは生活習慣が原因となるものではありません。

# がんは防げる！ ～がんを予防する5つの健康習慣とは～



### ① たばこを吸わない

喫煙は肺がんをはじめとして、多くのがんにかかる危険性を高めることが明らかになって  
います。例えば、たばこを吸う人が肺がんで死亡する危険性は、吸わない人と比べると男性で  
約4.8倍、女性で約3.9倍です。たばこの体への影響は若い人ほど受けやすいことが  
指摘されています。また、受動喫煙も避ける必要があります。



### ② 過度の飲酒をしない

酒を大量に飲むと発がん物質が体内に取り込まれやすくなり、アルコールが通過する  
口腔、咽頭、食道やアルコールを処理する肝臓などがんにかかる危険性が高まります。



### ③ 食事を見直す

塩分の多い食べ物のとりすぎは、胃がんにかかる  
危険性を高めます。また、熱い飲食物の摂取は、食  
道がんにかかる危険性を高める可能性があります。

野菜や果物の摂取

→

食道がんや胃がんにかかる  
危険性を低くする可能性あり！

#### ④ 身体を動かす

運動不足は、大腸がんや乳がんなどにかかる危険性を高めます。生涯を通じて体力に応じた適度な運動を日常生活に取り入れることで、がんの予防が期待できます。

#### ⑤ 適正体重を維持する

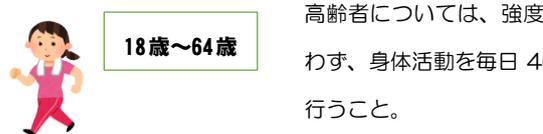
肥満は、がんの原因になる場合があります。日本ではやせすぎもがんの原因になると言われています。自分自身の体重を適正な範囲に保つことはがんを予防するためにも大切です。

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うこと

**65歳以上**

高齢者については、強度を問わず、身体活動を毎日40分行うこと。

**18歳～64歳**



厚生労働省 「健康づくりのための身体活動基準」2013

《BMIの計算方法》

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2 = \text{BMI}$$

《理想のBMI》 男性 BMI 21～27  
女性 BMI 21～25



## 早期発見すれば

### 約9割が治る

がんは、進行すればするほど治りにくくなる病気です。がんの種類によって差はありますが、多くのがんは早期に発見すれば約9割が治ります(図1)。

日本では現在、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんなどのがん検診が行われています。検診の対象年齢になると、市町村が実施する住民検診や職場での検診において、がん検診を受けることができます。ほかにも様々ながん検診がありますが、この5つのがん検診は国が死亡率を減少させる効果を認めて推奨しています(表1)。初期のがんは、症状がほとんどないまま進行することが多いため、早期に発見するには、症状がなくても定期的ながん検診を受けることが重要です。

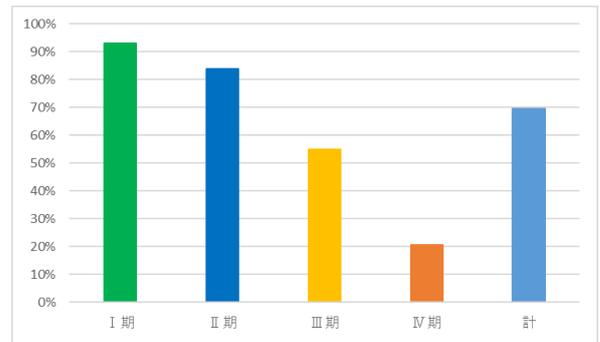


図1. がんの進行度別にみた5年生存率

出典: (全国がん(成人病)センター協議会の生存率共同調査)

(2017年6月集計)による[診断年: 2006-2008]

※がんは大きさやほかの臓器への広がりによって四つの進行度に分けて考えます。数字が大きくなるにつれてがんが進行している状態です。

検診の種類	検診方法	対象年齢	受診間隔
胃がん検診	胃バリウム検査	40歳以上	年1回
大腸がん検診	便潜血反応	40歳以上	年1回
肺がん検診	胸部レントゲン	40歳以上	年1回
乳がん検診	マンモグラフィ ー・視触診	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	細胞診	20歳以上	2年に1回

表1. 国が推奨しているがん検診の対象年齢と検診間隔

※平成28年4月1日から以下の点が変更。

- 胃がん検診…50歳以上を対象に、胃バリウム検査又は胃内視鏡検査のいずれかについて、2年に1回実施。(※当分の間、胃バリウム検査については40歳以上、年1回実施も可)
- 乳がん検診…視触診は推奨しない。

現在、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。自分だけでなく周りの大切な人たちを「がん」から守るために、何ができるでしょうか？

また、健康を大切にすることは、自分の人生を豊かにします。これからの人生、好きなこと、挑戦してみたいことを精一杯やりきるために自分の身体を大切にしましょう！