



2020

9月の健康コラム

Vol.138

がんについて

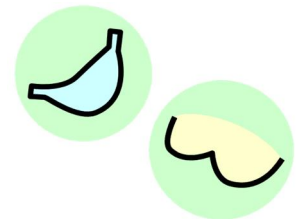


気をつけたいがん

【2017年の罹患数が多い部位】

元データ：全国がん登録による全国がん罹患データ

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺



- 生涯でがん罹患する確率（累積罹患リスク：ある年齢までにある病気に罹患するおおよその確率）は、男性 63%（3人に2人）、女性 48%（2人に1人）です。

<年齢による変化>

- 男性では、40歳以上で消化器系のがん（胃・大腸・肝臓）の罹患が多くを占めるが、70歳代以上ではその割合は減少し、前立腺がんと肺がんの割合が増加します。
- 女性では、40歳代では乳がん、子宮がん、卵巣がんの死亡が多くを占めるが、高齢になるほどその割合は減少し、消化器系（胃・大腸・肝臓）と肺がんの割合が増加します。



「早期発見・早期治療できるがん」を見極める

がんの早期発見は生存率を格段に上げます。しかし、「早期」は自覚症状がほとんどなく、気づきにくいものです。検診内容によって対象年齢や間隔は異なりますが、がん検診を受診することで早期発見が可能になります。

【主ながん検診】

出典：厚生労働省「がん予防重点教育及びがん検診実施のための指針」

対象臓器	効果のある検診方法	対象者	受診間隔	受診率（2016年） 出典：国立がん研究センター	
胃	問診に加え、胃部X線または胃カメラ検査のいずれか	50歳以上※1	2年に1回※2	男：46.4%	女：35.6%
肺	質問※3、胸部X線検査および喀痰細胞診※4	40歳以上	年1回	男：44.5%	女：38.5%
大腸	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回	男：51.0%	女：41.7%
乳房	問診および乳房X線検査（マンモグラフィ）	40歳以上	2年に1回	-	女：44.9%
子宮頸部	問診、視診、子宮頸部の細胞診、および内診	20歳以上	2年に1回	-	女：42.3%

※1：胃部X線検査は、40歳以上で実施する場合もある

※2：胃部X線検査は、年1回実施する場合もある

※3：医師が自ら対面により行う場合は問診

※4：喀痰細胞診は、原則として50歳以上で喫煙指数（1日のたばこ本数×喫煙年数）が600以上の方のみ。（禁煙した方も含む）



実践！生活習慣でがん予防 ～まずは禁煙、食事はバランス重視～

がんの予防には、禁煙・食事・運動など生活習慣の見直しが大切です。

特別なことをするのではなく、「バランスの良い食事」や「適度な運動」など、日々のちょっとした心がけが、がん予防になります。がん検診を定期的に行うことで、早期発見・早期治療につながります。

生活習慣でがんを予防しよう

喫煙・受動喫煙

タバコは吸わない

「吸わない・吸わせない」
を心がけましょう



食 事

食事は偏らないようにバランスよくとる

●食塩の摂取は最小限に



●加工肉や赤肉（牛・豚・羊など）
を摂り過ぎない



●野菜はしっかりと果物は適度に



●飲食物を熱い状態で摂り過ぎない



●節度ある飲酒を心がけましょう



感 染

感染は治療する

- 除去治療がある
肝がん・胃がん
- 予防ワクチンがある
子宮頸がん
- 母子感染を防げる
白血病



身体活動

活動的に過ごす

1日合計 60 分程度の歩行
もしくはその程度の運動

+

週に 1 度 60 分程、
息がはずみ、
汗をかく程度の運動



体 型

適正体重の維持

太り過ぎも
やせ過ぎも
リスクを高めます



?? がんは遺伝するの？

「がん家系」という言葉もありますが、遺伝によるものはごく一部のがんのみと考えられます。

がんになる要因は生活習慣によるものがほとんどなので、やはり生活習慣を見直しましょう。

出典：国立がん研究センターと社会と健康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改善に関する研究」

井上病院附属診療所 健診センター 文：管理栄養士 古屋麻起子

