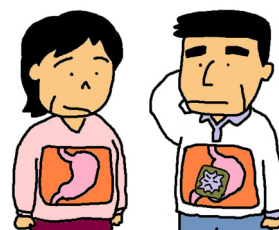
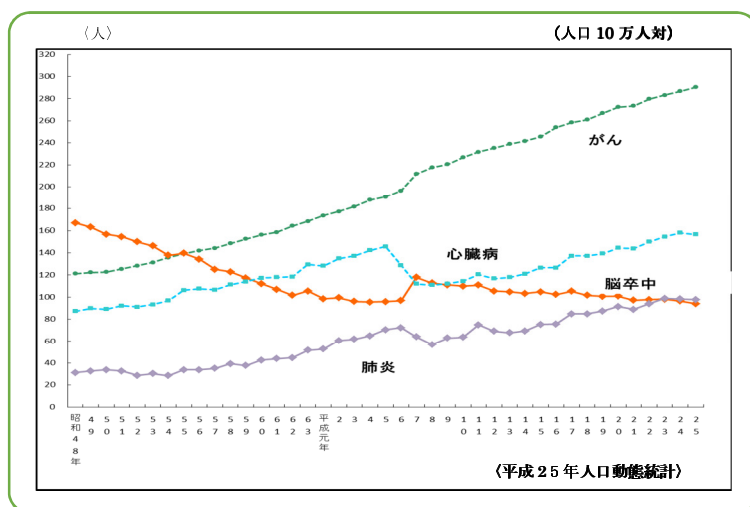




がん は日本人の死亡原因の第1位

日本人の死亡原因の変化



日本人のがんによる死亡率は、昭和54年に脳卒中を上回り、死亡原因の第1位となり、それ以降も増加傾向にあります。決して他人事ではありません。

2人に1人が 将来 がん になる？

現在、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。がん細胞は、年をとるにつれて、発生しやすくなります。また、がん細胞が増えてがんになるまでには、長い年月がかかるので、長生きすればするほど、がんになる可能性が高くなります。

生涯、がん
になる確率

生涯、がんで
死亡する確率

62%

26%



46%

16%



がんにかかりうる確率～累積罹患リスク (2011年データに基づく)
がんで死亡する確率～累積死亡リスク (2013年データに基づく)
がん情報サービス



☆ がんから身を守る方法を知ろう！

☆ がんの学習を通して、今日からできることを考えてみよう！

がんを予防する

右の5つの健康習慣を実践する人は、実践できていない人に比べ、男性で約5割、女性で約4割、がんになるリスクが低くなるという推計が示されました。

5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクはほぼ半減する！



毎日の食事

食べるものに偏りがあると、がんになるリスクが高くなります。栄養のバランスが偏らないよう、好き嫌いをせず、何でも食べるようにしましょう。

- ・バランスのとれた食生活を
- ・塩辛い食品を控えめに
- ・野菜やくだものを豊富に

《野菜・くだものの重さの目安》

ブロッコリー 1切れ75g	にんじん1/3 100g	かぼちゃ 1切れ25g	みかん(中) 80g
キャベツ葉 1枚70g	きゅうり1本 100g	トマト1個 120g	りんご1個 200g

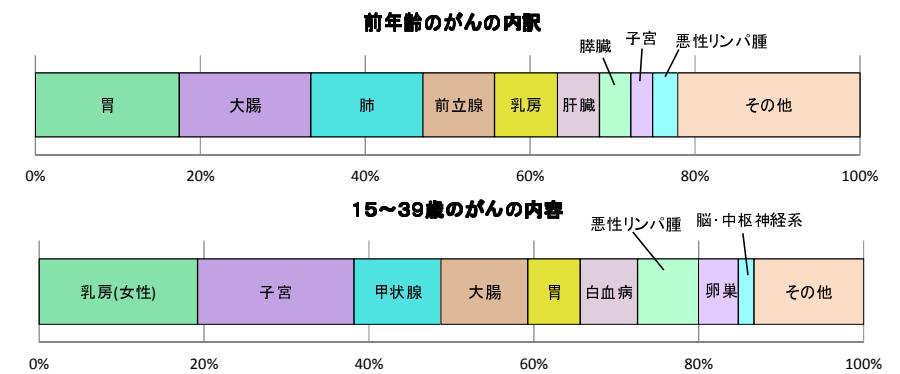
出典：五訂増補日本食品成分表、毎日の食事のカロリーガイド五訂増補-外食編/ファストフード・コンビニ編/市販食品編/家庭のおかず編(女子栄養大学出版部)

野菜・くだもの不足にならないように！
1日野菜 350g+くだもの 200g を目安にしましょう。

がんを見つける

若い世代としては、乳がんと子宮がんが多い！

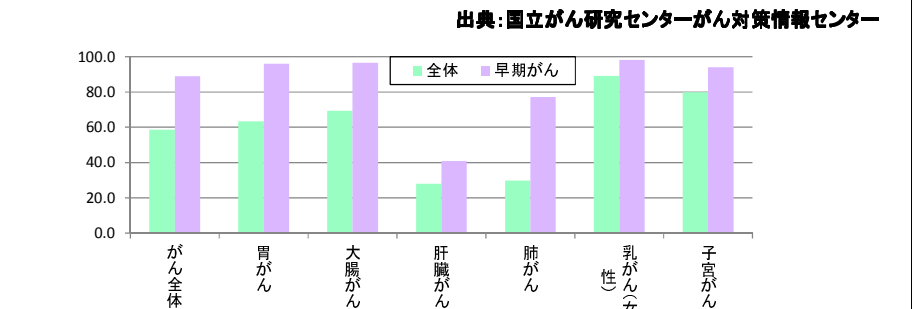
年齢階級別実測罹患率(2010年)



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

日本人の3大がんは、胃がん、大腸がん、肺がんです。これらのがんは、生活習慣である程度予防が可能です。一方、15～39歳のがんでは、女性の乳がんと子宮がんが約4割を占めています。この2つは、早期発見・早期治療をすることにより、死亡率を減少させることができます。

早期のがんは9割治る



「5年相対生存率」 がんと診断されてから5年後の生存者の割合を算出し、これを患者と同じ性・年齢・出生年の一般の人が生存する確率で除し、百分率(%)で表記したもの、データ：2003～2005年診断例の5年相対生存率

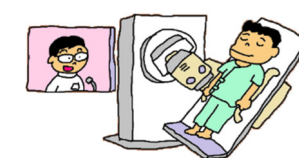
がんを早期に発見する方法 = がん検診 症状が出る前にがん検診を受けることが大切

生活習慣などに気を付けていても、がんになる可能性はゼロではありませんが、多くのがんは、がん検診で早く見つけて、早く治すことができます。

厚生労働省が推奨しているがん検診の対象年齢と検診間隔

胃がん検診

胃バリウム検査
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



大腸がん検診

便潜血反応
40歳以上
年1回



乳がん検診

視触診
マンモグラフィ
40歳以上
2年に1回



子宮がん検診

細胞診
20歳以上
2年に1回



がんを防ぐ`生活習慣、

たばこ

たばこは大人になっても吸わない！
他者のたばこの煙をできるだけ避ける

肺がん

がん細胞を作る原因と関係が深いのは、たばこです。

たばこの煙には、約200種類もの「発がん物質」が含まれています。喫煙は、肺のほか、胃、肝臓など、さまざまながんになるリスクを高めます。

自分でたばこを吸わなくても、他人が吸うたばこの煙(副流煙)を吸ってしまうと、肺がんになるリスクが高まることもわかっています。

資料提供：佐藤功
(香川県立保健医療大学教授)



たばこを吸わない人の肺



たばこを吸っている人の肺

太り過ぎない やせ過ぎない

太り過ぎもやせ過ぎも、がんになりやすくなります。太りすぎたりやせすぎたりすると、様々な病気にもかかりやすくなります。

BMI値 = (体重 kg) / (身長 m)²
男性は 21～27
女性は 19～25



定期的な運動

子どものころから運動する習慣を身につけ、大人になっても運動を続けることが大切です。



30分以上の運動
を週2日以上

お酒

お酒は1日あたりの適量を守り、飲み過ぎないことが大切です。

・1日のアルコール量：23g
《日本酒1合→23g・ビール500ml→20g》
・飲めない人は、無理に飲まない
(未成年の飲酒は未成年者飲酒禁止法で禁止されています。)

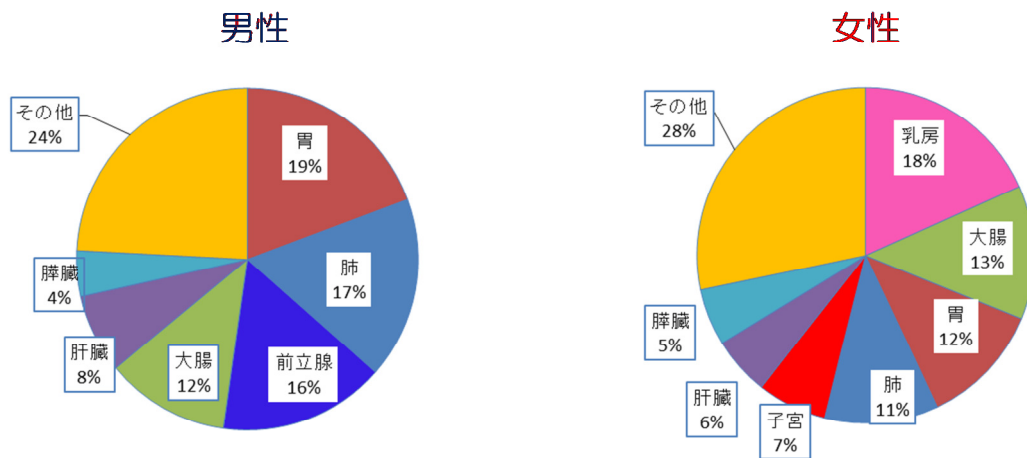


がんから 身を守るためには 正しい生活習慣と がん検診



奈良県の がん の現状

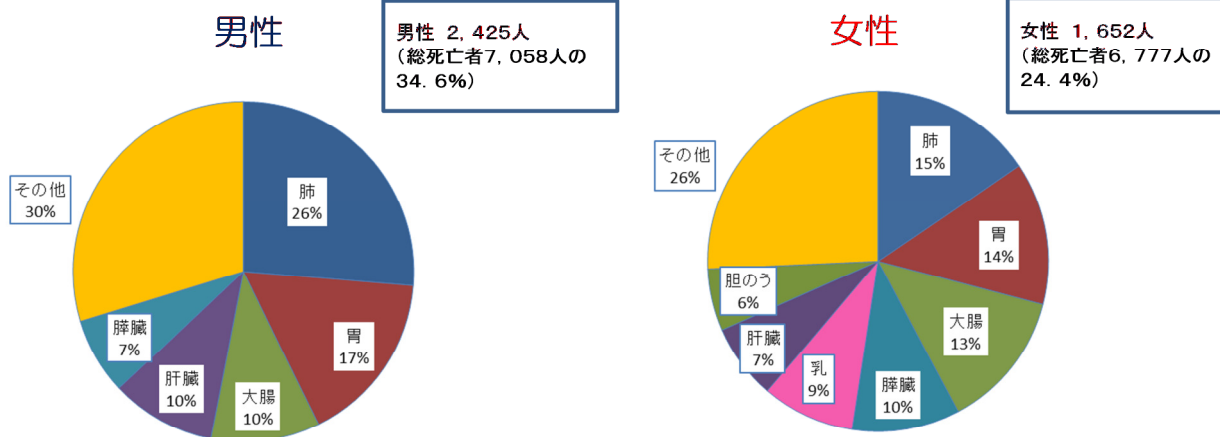
がん部位別の罹患割合*



出典：奈良県地域がん登録(2011年)

*がんの罹患率については、地域がん登録でしか把握できないが、奈良県地域がん登録データ(2011年)は国立がん研究センターで認められている最高基準には達していない。全国推計値として国立がん研究センターが公表している全国データも、精度を満たした14県のデータからなっており、熟成度は低い。

がん部位別の死亡割合



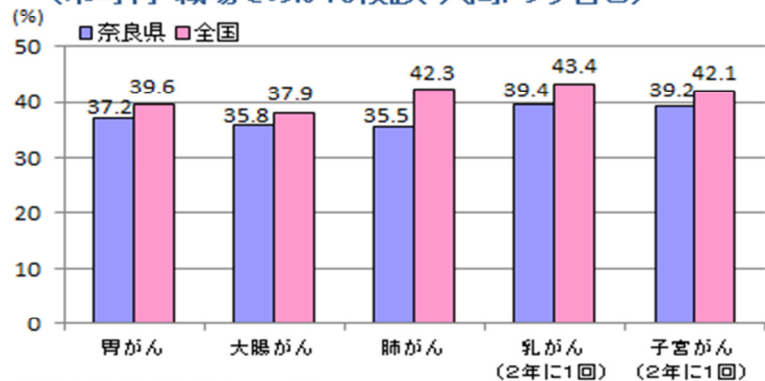
出典：人口動態統計(平成26年)

《検診を受けなかった理由》

- 1 位「時間的余裕がないから」
- 2 位「面倒だから」
- 3 位「健康なので、必要ないと思うから」
- 4 位「病気で医師にかかっているから」
- 5 位「費用がかかるから」

がん検診受診率

(市町村・職場でのがん検診、人間ドック含む)



※がん検診受診率は40～69歳
(子宮がん検診受診率は20～69歳)

出典：平成25年 国民生活基礎調査

がん ってどんな病気？

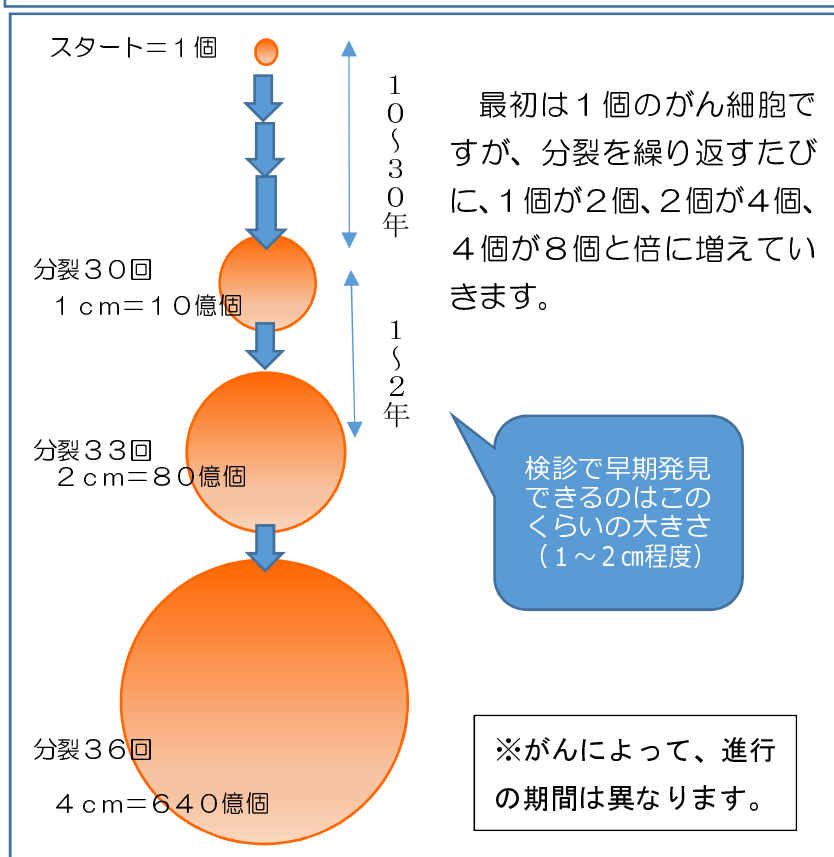
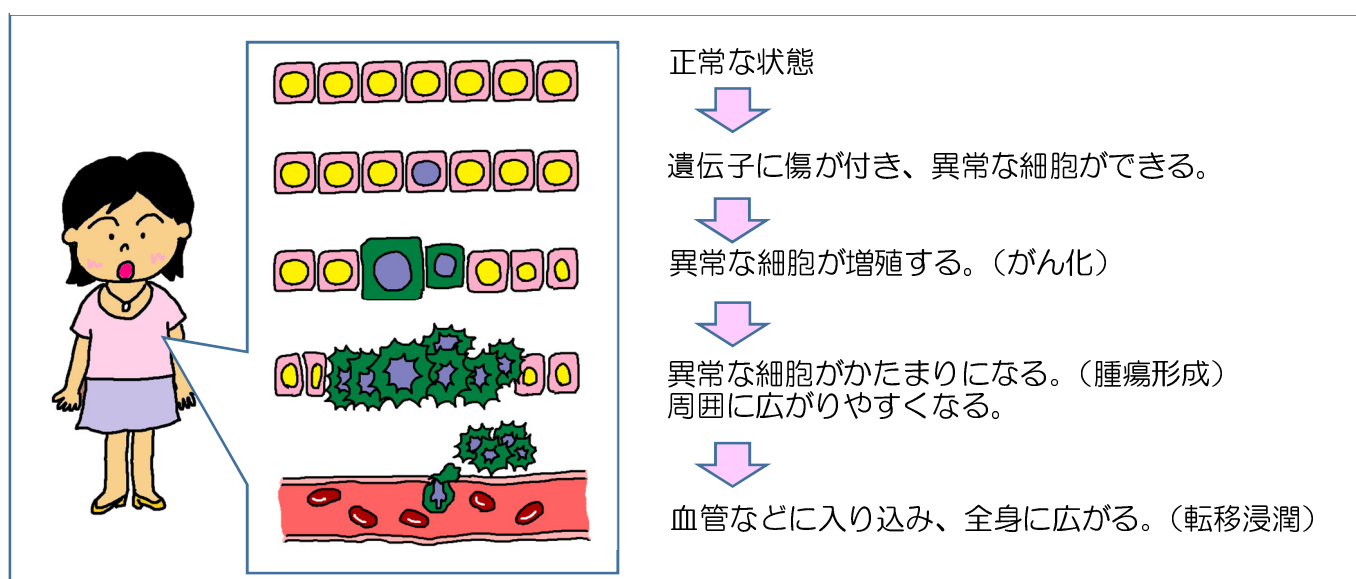
がん細胞とは

がんは普通の細胞が「がん細胞」に変わり、増え続けたものです。通常の細胞には寿命がありますが、がん細胞は死なない細胞で増え続け、がんができた臓器を侵したり、他の臓器に転移するなどしていきます。そのため、治療をしないと、がんが進行し、死に至ることがあります。

がん細胞はどうやって増えるの？

がん細胞ができる原因は、普通の細胞が細胞分裂の際にコピーミスを起こすことです。

コピーミスの最大の要因は老化で、高齢になるほどがんになりやすいのですが、たばこや偏った食事などの生活習慣もコピーミスを起こしやすくなります。



がんは早い段階では、体に症状が出ないことがほとんどです。たとえば、乳がんではたった1つの細胞が1 cmのがんになるのに10年~30年という年月がかかります。しかし、**1 cmのがんが2 cmになるには、1年半しかかかりません。**早期がんを発見できる期間はとても短い(1~2年)ので、タイミングを逃さないよう、定期的にがん検診を受けることが必要です。

がん を治す

がんの治療法

がんのおもな治療には「手術療法」、「放射線療法」、「薬物療法」の3つがあります。がんの種類や患者さんのからだの状態に合わせて、一番よい治療方法が選ばれます。治療方法を選ぶときは、お医者さんと患者さんの間でよく話し合うことが必要です。

手術療法

がんができた部分を切り取る治療方法。がん細胞を残さず取り除くために、まわりの部分もいっしょに切り取ることがあります。最近では、内視鏡（ないしきょう）や腹腔鏡（ふくくうきょう）などの小さなカメラのような器具を使って体に大きな傷を付けない方法や、手術で切る部分をなるべく小さくする方法が行われています。



放射線療法

放射線で、がん細胞を攻撃する治療方法。放射線を機械で何回かに分けて少しずつがんのある場所に正確に当てていきます。がん細胞は、放射線的作用によって増えるのが止まり、やがて死んでいきます。



薬物療法

抗がん剤などの薬を用いて治療する方法。抗がん剤は、血液とともに全身をめぐる、がん細胞を攻撃して細胞が増えるのを止め、死なせる薬です。

抗がん剤には、毛が抜ける・吐き気などの副作用が知られていますが、吐き気をおさえる薬など、症状をやわらげる方法もあります。



手術療法

放射線療法

薬物療法

同時進行

緩和ケア

患者のからだや心の痛みをおさえる

がんと診断されたときから「緩和ケア」が行われることがあります。緩和ケアとは、からだの痛みや心のつらさをやわらげることです。患者さんは、緩和ケアで少しでも楽になって、前向きに治療に取り組むことができます。



《がんに関する情報サイト》

・奈良県のがん情報

奈良県がん情報提供ポータルサイト「がんネットなら」 <http://www3.pref.nara.jp/gannet/>

奈良県健康長寿応援サイト「すこやかネットなら」 www.sukoyakanet.pref.nara.jp

病気と向き合うサイトなら <http://www.narakenko.info/ja/node/30>

・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>

・科学的根拠に基づくがん検診 ganjoho.jp/data/public/qa_links/brochure/.../301.pdf

・生活習慣改善によるがん予防法の開発に関する研究 http://epi.ncc.go.jp/can_prev/

主な がん について

肺がん

たばこの関係が深い

肺がんは、日本人に多くかかるがんであり、死亡者数が多く、特に男性に多いがんです。
肺がんの原因で関係が深いのがたばこで、たばこを吸う人が肺がんになる確率は、吸わない人の4～5倍にもなります。

肝臓がん

肝炎ウイルスの感染が主な原因

肝臓がんの主な原因は、B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスの感染です。医療技術の進歩などで、新たにB型・C型肝炎に感染する人は減っています。
また、お酒の飲み過ぎでおこるアルコール性肝炎や食べ過ぎなどで肝臓に脂肪がたまり過ぎた脂肪肝の人も、肝臓がんになるおそれがあります。

大腸がん

食生活の欧米化とともに増加

大腸がんは、がんの場所により、結腸がん、直腸がんに分けられます。日本人が多くかかるがんです。
運動不足や肥満、お酒の飲み過ぎは、大腸がんを招きやすいとされます。

乳がん

自分で発見することができるがん

まれに男性もなりますが、患者のほとんどが女性です。女性の12人に1人がなるとされ、女性では最も多いがんです。
乳がんは自己チェックで発見できることがあります。乳がんができると乳房内にがんのかたまりができますので、乳房をやさしく円を描くように触ることでしこりの有無を確かめたり、鏡で見て皮膚のひきつれ（くぼみなど）がないかどうかを発見できます。早期発見がされやすいので治りやすいがんでもあります。

セルフチェックの方法



胃がん

日本人に多いがん

胃がんは日本人に多いがんです。
ヘリコバクター・ピロリ菌という細菌の感染が胃の粘膜を萎縮させるなどにより、発がんにかかわっていると考えられています。
胃がんは手術による治療効果が高いがんです。

子宮がん

子宮がんは、子宮の入り口（頸部）にできるがん、子宮本体（体部）にできるがんがあります。子宮頸がんの発生原因はヒトパピローマウイルス（HPV）の感染ですが、感染のほとんどは性交渉によるもので、近年、若い世代での感染が増えています。

「感染」も、がんの主要な原因です

右のウイルス・細菌感染は、がんの発生と関係があるとされています。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。）

国立がん研究センター がん対策情報「科学的根拠に基づくがん予防」より抜粋

ウイルス・細菌の種類	がんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん

《小児がんについて》 小児がん情報サービス : <http://ganjoho.jp/child/index.html>

がんは基本的には高齢になるほど増えますが、15歳以下の子どもが罹患する、「小児がん」も存在します。
代表的な小児がんは、白血病、脳腫瘍、悪性リンパ腫、神経芽腫（がしゅ）などです。
小児がんは、医学の進歩に伴って、治癒する割合が増えています。

がんを経験した先生のお話

今から19年前の夏、40歳という区切りの年に初めて人間ドックを受診する機会を得て、早期の「大腸がん」が見つかりました。当時、学年主任を務めていた私は体調も良く、全く病気とは縁のない状態でした。人間ドックで提出した検便で、潜血反応が認められるとのことから、夏期休業を利用して地元
の公立病院で大腸の精密検査を受ける事になりました。

まず、大腸内にバリウムを入れてレントゲン撮影を行う「注腸透視検査」を行ったところ、主治医から気になる影が写るとのこと、さらに診断の精度高めるため、直接大腸内にカメラを挿入する「大腸ファイバー検査」を実施。その時、モニター画面に直径5mm程度の隆起物が写り、その場で早期の大腸がん（直腸がんでステージⅡb）と診断され、開腹手術の実施が決まりました。

手術日を決める診察の際、院長先生が「よくこの大きさで発見できましたね。本当に幸運ですよ。」とおっしゃったのが今でも脳裏に残っています。すなわち、「がん」は早期の段階では自覚症状が全く出ない病気であって、この段階では発見しにくいものなのです。残念ながら、自覚症状が出てから発見されるがんは、少なくともある程度の進行が認められる「進行がん」となっていると思われます。

がんになった人は誰も「まさか自分がんになるとは！」と思うでしょう。しかし、現在は2人に1人が「がん」になる時代です。「がん」は決して怖い病気ではありません。でも決して侮^{あなど}ることのできない病気です。

私自身が「がん」を経験して、「がん」を克服する上で一番大切なのは、「がんをどのステージ（進行度合い）で発見するかにかかっている。」とつくづく思います。今では、早期に発見できればほぼ完治できる時代になっています。高校生の若いときから「がん」に関心を持ち、がんになるリスクを低くする生活習慣を実践するとともに、正しい知識をもって「がん検診」を受けることで、大切な自分の命、そしてかけがえのない家族や友人を「がん」から守りたいものです。

奈良県立吉野高等学校 上田裕康 校長



若いうちから、がんについての正しい知識や検診の必要性について知ることは、とても大切です。

今日からできることを考えてみよう！



自分ができること

身近な人に対してできること