

「がん」を知り、「がん」と向き合い、「がん対策」に前向きな会社になるために。

がん対策のススメ2017

[Dr.中川のがん通信 Vol.1]



日本は、2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなる世界トップクラスのがん大国です。

がんの6割が治る今、がんを抱えながら働く人も増えています。

これから一緒に、がんについて学んでいきましょう!

ぜひ、あなたの大事なご家族や、職場のみなさんと読んでみてください。

[検診とは?]

がん対策は、良い生活習慣とがん検診

日本人の死因第1位は「がん」です。1981年以降、他の疾患を大きく引き離して着実に増加してきています。現在はがんによる死亡者は年間37万人です。また、継続的にがん治療を受けている人は、男性約88万人、女性約75万人で、計約163万人となっています。

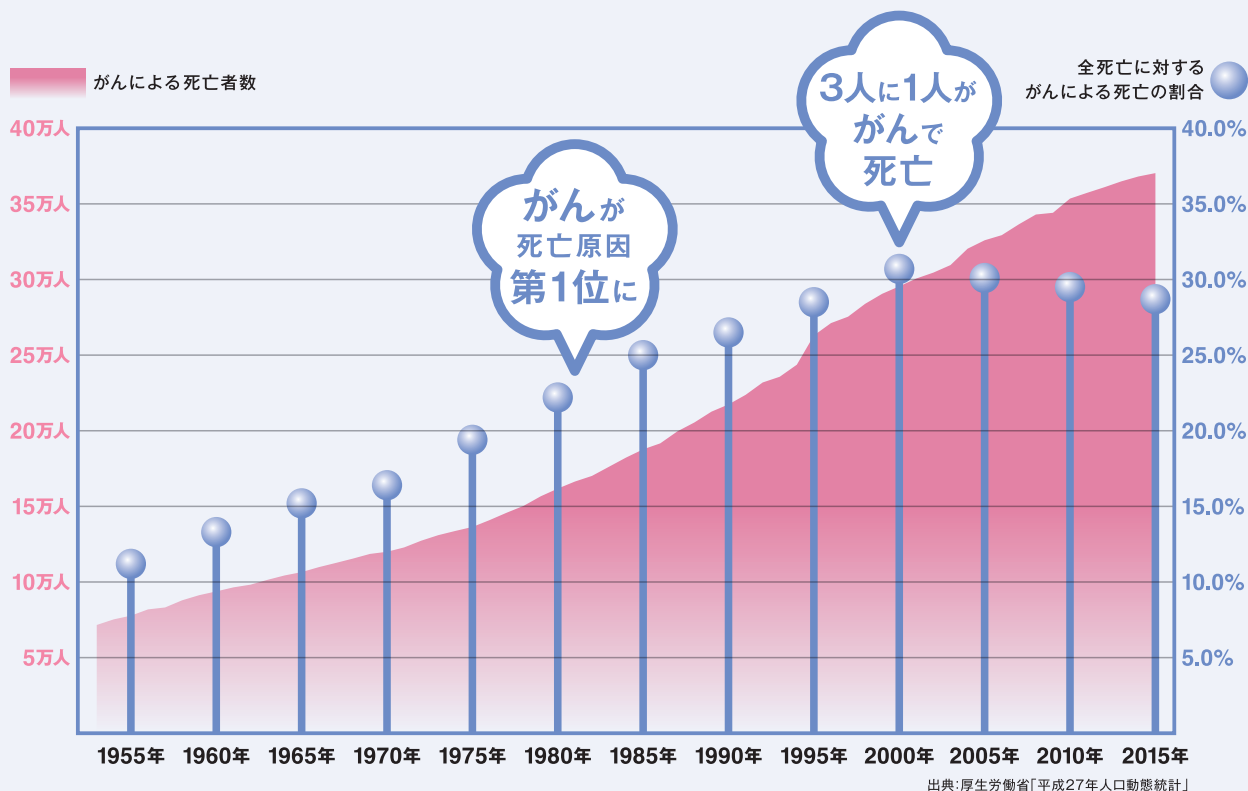
がんを交通事故にたとえると、「安全運転」が「良い生活習慣」に相当します。一方、万が一事故が起きた時でも死亡を減らすためのものが「シートベルト」で、これが「がん検診」にあたります。

交通事故を避けるための心がけは、安全運転。がん対策で大切なのは生活習慣の改善です。禁煙、節酒、バランスの良い食事、運動などを心がける

ことで、がんになるリスクを4割程度まで減らすことができます。

しかし、どんなに安全運転を心がけても、相手が無謀な運転をすれば運悪く事故に巻き込まれてしまうこともあります。そのときに命を救ってくれるのがシートベルトやエアバッグです。

同様に、どんなに完璧な生活習慣でも、がんのリスクは3分の1程度までしか下がりません。完全になんかを防ぐことはできないからこそ、「運悪く」がんになった場合には、早期発見で完治を目指す必要があります。



定期的ながん検診で早期発見

かつて、がんは不治の病と思われていましたが、現在は約6割以上のがんは治ります。早期がんに限れば、大半のがんが9割以上の確率で治ります。

では、早期に発見するためには、どうしたらよいでしょう。多くの日本人が「身体にわずかでも異変を感じたらすぐに病院に行くこと」と答えますが、残念ながらこれは間違いです。実際には、がんは

早期にはほとんど症状が現れないため、身体にわずかでも異変が現れたときには、手遅れになっていることも少なくありません。

早期発見のためには、症状の有無によらない定期検査、つまり定期的ながん検診を受けることが大切です。がん検診は、がんで命を落とさないための特効薬です。





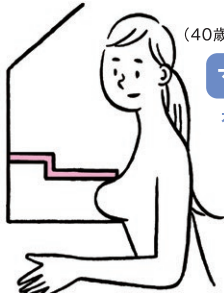
国の指針に従い検診を

がん検診によりがん死亡を減少させるためには、有効な検診を正しく実施しなければなりません。まずは国が定める指針に従うことが大切です。子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診は、死亡リスクを下げるということが国際的にも証明されています。胃がん検診、肺がん検診も有効性があるとして推奨されています。これらのがんは多くの

がんの中でも、特に検診に向いています。がんによって検診の対象年齢や頻度、方法が異なりますので、下のイラスト「がん検診の種類」を参考に、ご自分が受ける検診を確認してください。

安全運転とシートベルトが二段構えで事故の被害を防ぐのと同じように、がん対策も「よい生活習慣」と「がん検診」の二段構えで臨みましょう。

がん検診の種類

 <p>胃がん検診 (50歳以上の男女/2年に1回) ※当分の間、胃部X線検査については、40歳以上、年1回の実施も可。</p> <p>胃部X線検査</p> <p>胃内視鏡検査</p>	 <p>肺がん検診 (40歳以上の男女/1年に1回)</p> <p>胸部X線検査</p> <p>高危険群には 喀痰細胞診も併用</p>	
 <p>大腸がん検診 (40歳以上の男女/1年に1回)</p> <p>便潜血検査</p>	 <p>子宮頸がん検診 (20歳以上の女性/2年に1回)</p> <p>細胞診</p>	 <p>乳がん検診 (40歳以上の女性/2年に1回)</p> <p>マンモグラフィ</p> <p>視触診併用も可</p>

出典:がん検診のススメ 第3版



中川 恵一

東京大学医学部附属病院 放射線科准教授、厚生労働省がん等における緩和ケアの更なる推進に関する検討会委員、文部科学省「がん教育」の在り方に関する検討会委員

東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室専任講師、厚生労働省の「がん対策推進協議会」委員などを経て、現職。著作には「がんのひみつ」などがんに関する著書多数。日本経済新聞でコラム「がん社会を診る」を連載中。

厚生労働省委託事業

がん対策推進企業アクション事務局

E-mail: info@gankenshin50.mhlw.go.jp

facebook @gankenshin50



詳しくは **がんアクション** 検索

<http://www.gankenshin50.mhlw.go.jp>



7ブロックセミナー開催決定!

要精密検査を控えていますか?

Q&A