医師監修済み

健康だより

産業保健サービス株式会社

気になる病気　がん

広報誌『厚生労働』2023年1月号　https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202301_00001.html

日本では健康増進法に基づいて、市区町村が努力義務として住民にがん検診を実施しています。
国が「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」で定めているがん検診は以下5つです。

胃がん健診

検査項目
問診＋胃部X線検査
or
問診＋胃内視鏡検査

対象者　50才以上
※当分の間、胃部X線検査については40才以上に対し実施可

受診期間　2年に1回
※当分の間、胃部X線については年1回実施可

肺がん健診

検査項目
質問（問診）、
胸部X線検査、及び
喀痰細胞診

対象者
40才以上

受診期間
年1回

大腸がん健診

検査項目
問診、及び
便潜血検査

対象者
40才以上

受診期間
年1回

乳がん健診

検査項目
質問（問診）及び、
乳部X線検査（ﾏﾝﾓｸﾞﾗﾌｨｰ）
※視診・触診は推奨しない

対象者
40才以上

受診期間
2年に1回

子宮がん健診

検査項目
問診、視診
子宮頸部の細胞診
及び、内診

対象者
20才以上

受診期間
2年に1回

がん検診の種類

1：市区町村のがん検診【対策型検診】
お住まいの市区町村が実施しているがん検診に申し込みましょう

2：職域健診【対策型検診】
職場の定期健康診断と併せてがん検診が行われることもありますが、
会社の義務ではありませんので実施していないこともあります。

3：人間ドックなど【任意型検診】
医療機関などが任意で提供する医療サービスです。
基本的には全額自己負担ですが、様々な検診方法があります。
その中には有効性の確立していない検査方法が含まれる場合もありますが
自分の目的や好みに合わせて検診を選択できる利点があります。

がんは、年齢や性別で罹患率が大幅に異なります。
100人に1人程度罹患する年代もあれば、10万人に数人の年代もあります。
がん検診の目的は、がんを早期に見つけて治療することです。
がんに罹患する可能性が低い年齢で検診を行うのではなく、罹患率が高くなる年代から検診を行っています。

がん検診Q&A　日本医師会

がん治療は、今

がんが「治る病気」になってくるとともに、
どう治すかが問われるようになっています。

治療法の選択肢が増え、どう治すかを患者さん自身が決定する時代になっています。

納得のいく治療のためには、医師から十分な説明を受けるとともに、自分の希望や考えをきちんと伝え、一緒に考えることが大切です。

治療の基本は手術ですが、手術後の生活を考え、できるだけ機能を温存する治療を目指しています。

がんの排除だけを治療目的とするのでなく、がんがあっても体に悪さをしない程度に抑え、共存をはかる考え方も出てきています。

患者さんひとりひとりに適した治療を行う「オーダーメイド医療」を目指しています。

日本医師会ﾊﾟﾝﾌﾚｯﾄより
こんなときどうする？ガンと言われたら

がん罹患数の順位（2019年）

厚生労働省　がんの統計'19
元データ：全国癌登録罹患データ

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

血液検査【PSA】
PSA検査は前立腺がんを早期発見するための検査です。
血液検査でPSA値を調べることによって前立腺がんの可能性を調べます。

【直腸診・経直腸エコー】
直腸診は、医師が肛門から指を挿入し前立腺の状態を確認する検査です。
経直腸エコーは、超音波を発する器具を肛門から挿入して検査します。

がんを予防しよう

- 飲むなら節度ある飲酒を　**節酒**する
- タバコは吸わない　**禁煙**する
- 食事はバランスよく　**食生活を見直す**
- 日常生活を活動的に　**身体を動かす**
- 適正な範囲内に　**適正体重を維持する**
- 感染検査でリスクが分かるものもある　**感染症の検査を受ける**

喫煙はがんだけでなく、循環器疾患をはじめさまざまな病気のリスクとなります。
タバコを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが1.5倍高まることが分かっています
受動喫煙も、肺がんの確実なリスク因子とされています。

禁煙は一人でやろうとせず、専門医に相談してみよう！

待っていますよ
一緒に頑張りましょう

禁煙外来

飲酒をする場合は1日純エタノール量換算で23ｇ程度までとしましょう。
厚労省では「節度ある適切な飲酒」を1日平均純アルコール20g程度、
「生活習慣病リスクを高める飲酒」を1日平均純アルコール男性40g以上
女性は20g以上と定義しています。

種類	量	純アルコール換算（g）
チューハイ3%	350ml缶	8.5
	500ml缶	12
チューハイ7%	350ml缶	20
	500ml缶	28
チューハイ9%	350ml缶	25
	500ml缶	36

毎晩飲みすぎて
いるかもしれん…

お父さんは明日からはビール
500mlまでよ、頑張りましょう

種類	量	純アルコール換算（g）
ビール	コップ1杯	7
	中ジョッキ1杯	13
	350ml缶ビール	14
	500ml缶ビール	20

種類	量	純アルコール換算（g）
ハイボール7%	350ml缶	20
	500ml缶	28
ハイボール9%	350ml缶	25
	500ml缶	36

種類	量	純アルコール換算（g）
日本酒	1合（180ml）	22
	お猪口(30ml)	4
焼酎20%	1合（180ml）	29
焼酎25%	1合（180ml）	36

厚労省e-ヘルスネット　各酒類のドリンク換算表より
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-02-001.html

国立がん研究センターの研究報告によると、仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、何らかのがんになるリスクが低下していました。

積極的に手伝って
身体を動かすとしよう！

厚生労働省は、18歳から64歳の人の身体活動について
「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」
それに加え、「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分行うこと」推奨しています。

現時点では、がんを確実に防ぐ単一の食品や栄養素はありません。
食べものや栄養について、様々な研究が行われていますが、確実にがんのリスクとされている食品は少ないです。

減塩しよう
塩蔵食品は胃がんリスクを上げる「可能性が大きい」と報告されています。

熱い飲食物は冷ましてから
飲み物や食べ物を熱いままとると食道がんのみならず、食道炎のリスクを上げるという報告が数多くあります。

野菜や果物を摂取しよう
食道がんについては野菜と果物をとることで、がんのリスクが低くなることが期待されます。
また胃がんおよび肺がんもリスクが低くなる可能性があります。

牛豚羊の赤肉や
加工肉の摂りすぎ
は注意が必要と
言われますよね。

感染もがんの主要な原因です。
ウィルス・細菌感染と、がんの発生が関連があるとされています。
感染したら必ずがんになるわけではありません。
それぞれ感染状況に応じた対応をとることでがんを防ぐことに繋がります

ウィルス・細菌	種類
B型・C型肝炎ｳｨﾙｽ	肝細胞がん
ﾍﾘｺﾊﾞｸﾀｰﾋﾟﾛﾘ菌	胃がん
ﾋﾄﾊﾟﾋﾟﾛｰﾏｳｨﾙｽ	子宮頸がん
ﾋﾄT細胞白血病ｳｨﾙｽ1型	成人T細胞白血球ﾘﾝﾊﾟ腫

BMI計算　https://keisan.casio.jp/exec/system/1161228732

適正体重を維持することはがんへのリスク管理の一つです。
糖尿病や高血圧、高脂血症などは、やせるほどリスクが低下しますが、がんを予防するためには、太り過ぎないこととともに、やせすぎないことも大切です。
男性はBMI値21～27、女性は21～25の範囲になるよう体重管理するのが良いようです。
※肥満学会の標準体重（18.5－25.0）と異なる

「科学的根拠に基づくがん予防」がんになるリスクを減らすために　https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html