

がんは死亡原因のトップ

がんは昭和56年以降、死亡原因のトップとなっています!

(厚生労働省「令和元年人口動態統計」より)

およそ3人に1人はがんで亡くなっている

<死亡者総数1,381,093人のうち>

1位 **がん**



376,425人
27.3%

2位 **心疾患**



207,714人
15.0%

3位 **脳血管疾患**



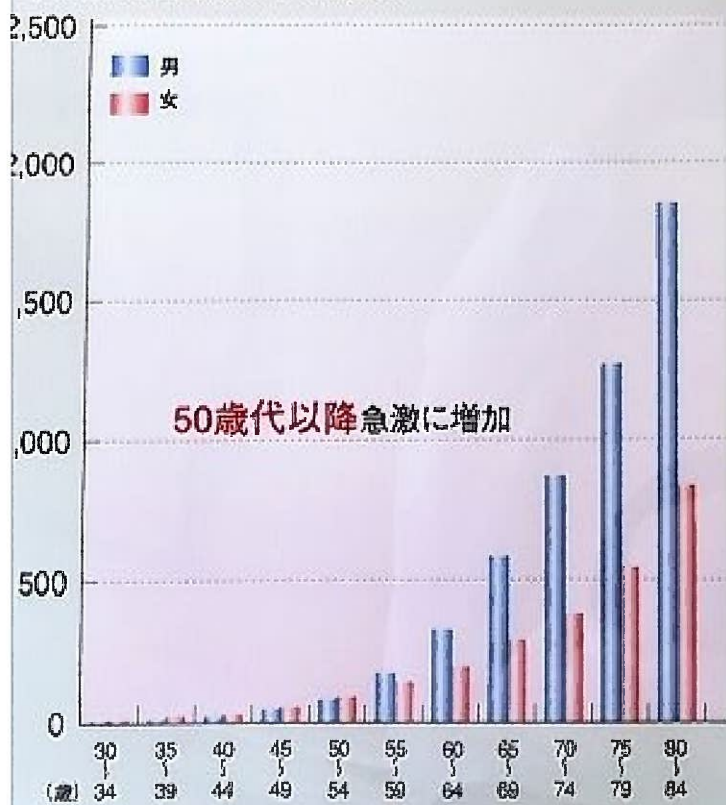
106,552人
7.7%

こんなに増えているがんの死亡数

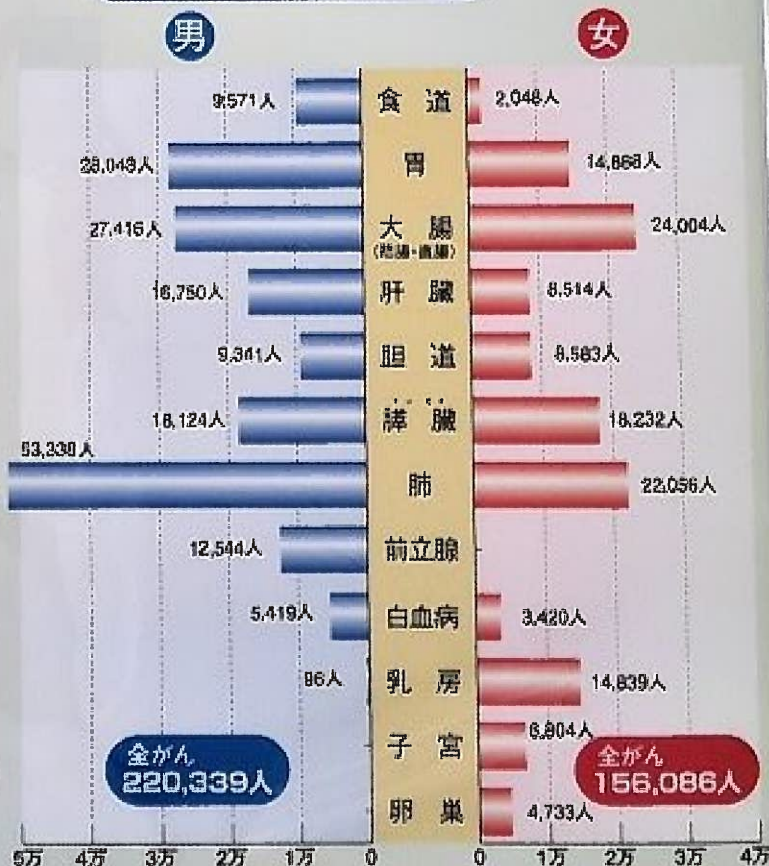


年齢とともに増えるがん

年齢別死亡率(人口10万対)



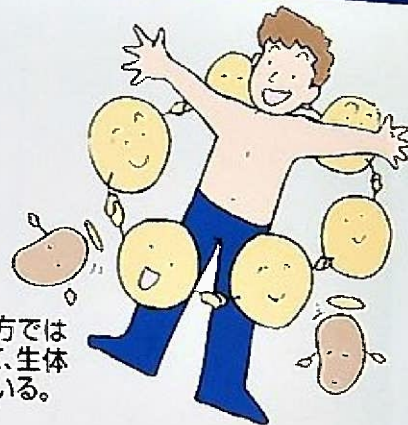
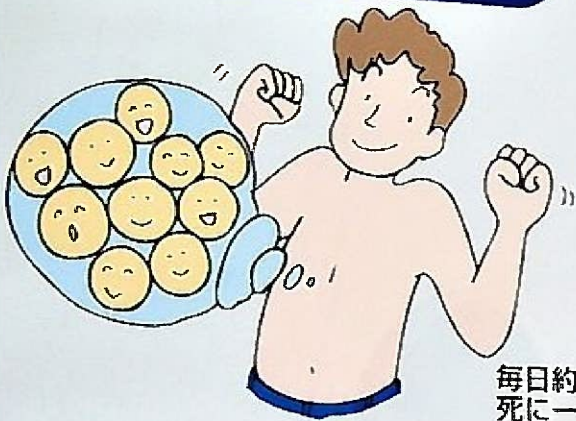
部位別がんの死亡数



がん(悪性腫瘍)とは

約60兆個の細胞から成り立つ
わたしたちのからだ

それぞれの細胞が一定の調和のなかで、
バランスよく役割を

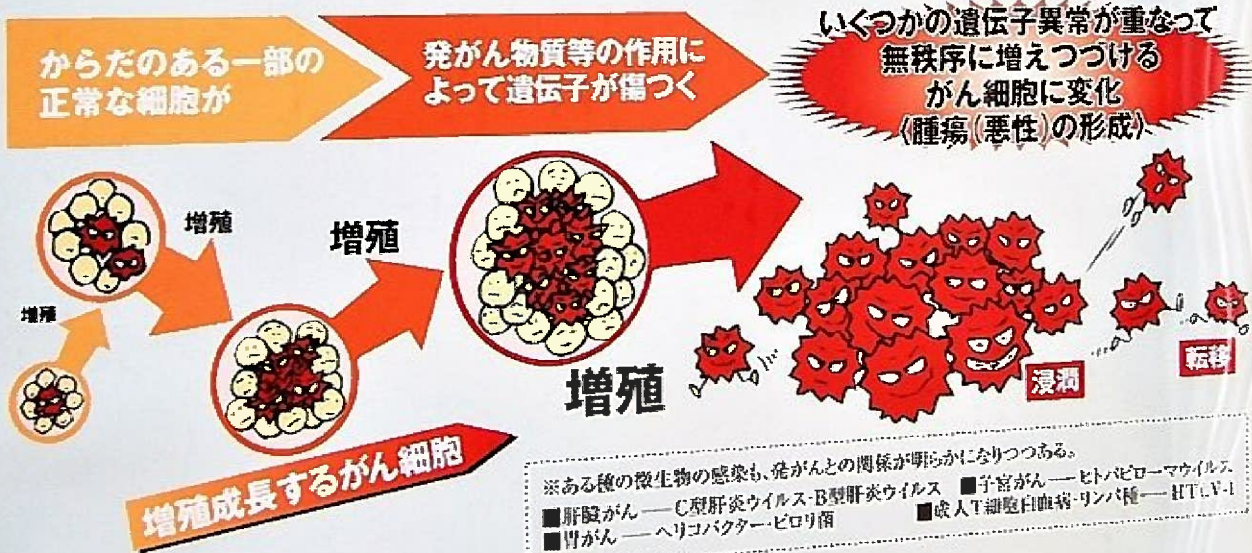


毎日約2%の細胞が、一方では死に一方では再生されて、生体としての機能が保たれている。

がんはこうして発生

1つの細胞の中には、約3万個の遺伝子がある。その中に、主として増殖にかかわる「がん遺伝子・がん抑制遺伝子」も含まれている。たばこや食物に含まれる発がん物質等の作用によってこうした遺伝子に傷

がつき、それが重なっていくつかの遺伝子異常が蓄積されて、がん細胞になると考えられている(多段階発がん説)。



がんの特性

- 1 増殖しつづける..... がん化した細胞は、生体の調和を無視して勝手に増えつづけて腫瘍を形成し、生命を脅かす。
- 2 近くの組織に浸潤する..... まわりの正常な組織に侵入し広がっていく。
- 3 離れた組織へも転移する..... 血液やリンパ管の流れに乗って離れた別の組織へ定着し、そこでも増殖する。

指導・監修 国立がんセンター研究所がん情報研究部長 祖父江友孝(医学博士) 企画・制作 社団法人日本家庭計(財)北海道健康づくり財団

がんを防ぐための12か条

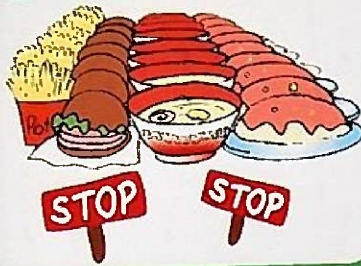
積極的に実行すれば、がんの約60%を防ぐだろうといわれています。
 毎日の生活を見直し、がんの危険因子を遠ざけましょう。

(国立がんセンターによる)

1 バランスのとれた栄養をとる
 —いろいろな食卓に—



2 毎日、変化のある食生活を
 —フンパターンではありませんか?—



3 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに
 —おいしい物も適量に—



4 お酒はほどほどに
 —健康的に楽しませよう—



5 たばこは吸わないように
 —特に、新しく吸いはじめない—



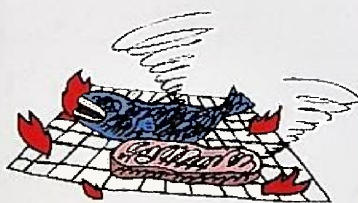
6 食べものから適量のビタミンと
 繊維質のものを多くとる
 —緑黄色野菜をたっぷり—



7 塩辛いものは少なめに
 あまり熱いものはさましてから
 —胃や食道をたわわに—



8 焦げた部分はさける
 —突然変異を引きおこします—



9 かびの生えたものに注意
 —食べる前にチェックして—



10 日光に当たりすぎない
 —太陽はいつでも笑顔です—



11 適度にスポーツをする
 —こらえ、流しましょう—



12 体を清潔に
 —さわやかな気分—



がんを防ぐポイント —たばことアルコール—

たばこはやめましょう

〈たばこは発がんの重大な危険因子〉

たばこには多くの発がん性物質が含まれています。非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡のリスク(男性)は、喉頭がんで32.5倍、肺がんで4.5倍と報告されています。



非喫煙者との比較

(資料: 平山雄 6府県コホート1966~1982)



まわりの人も発がんの危険が高まります

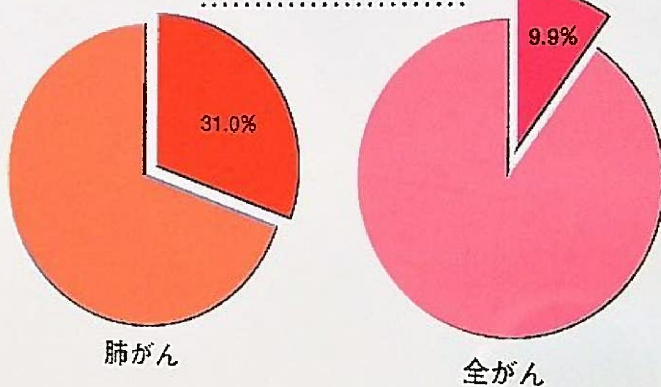
〈火のついていないほうから出る紫煙(副流煙)にはより多くの発がん性物質が含まれている〉

非喫煙者の女性の場合、死因に及ぼす夫の喫煙による妻への寄与危険度は、肺がんが31%を示しています。

※寄与危険度とは、その原因がなければ、がんにならなくて済んだ人の割合を意味します。



妻への寄与危険度



(資料: 平山雄 6府県コホート1966~1982)

お酒はほどほどに

アルコールを大量に飲む地域では、食道がん、肝臓がんの発生が高いという報告があります。また、お酒を飲む機会の多い方は、栄養のバランスを崩しやすくなり、それだけ発がんの危険を高めます。



飲みすぎにたばこが重なると、がんの危険性も一段と高まります。
飲食中のたばこには特に注意を!!

指導・監修: 国立がんセンター研究所がん情報研究部長 祖父江友孝(医学博士) 企画・制作: 社団法人 日本家族計(財) 北海道健康づくり財団

がんを防ぐポイント

—食生活の工夫—

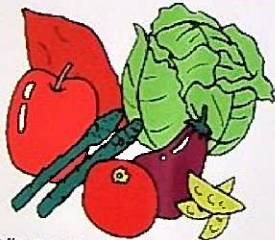
バランスのとれた栄養と毎日変化のある食生活を



毎日食べている食品群のなかには、がん化を抑える物質と引き起す物質がともに含まれています。片よらずいろいろ豊かに多くの食品をとることは、発がん物質の作用が、それだけ相殺され、発がんの危険を遠ざけます。

発がんを遠ざける具体的な食生活

野菜・果物を多くとる



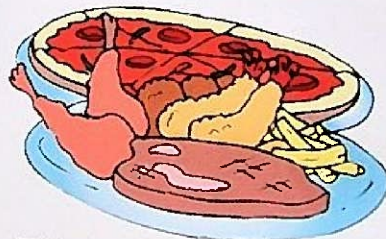
野菜・果物を多くとることで、多くのがんを予防することができます。

食べすぎをさける



ネズミの実験で、腹いっぱい食べさせたグループの発がん率が高かったという結果がでています。

脂肪はひかえめに



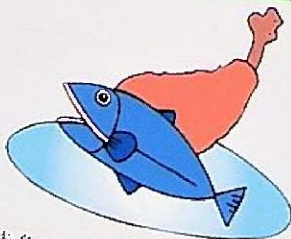
脂肪のとりすぎは、乳がん、大腸がん、前立腺がんと深く関係があることが指摘されています。

塩辛いものは少なめに



胃がんの死亡率の地域差は、塩分摂取量の地域差と密接な関係があります。

赤身の肉(牛肉・豚肉)より魚や鶏肉を



赤身の肉は、大腸がんとの関連が指摘されています。

熱いものはさましてから



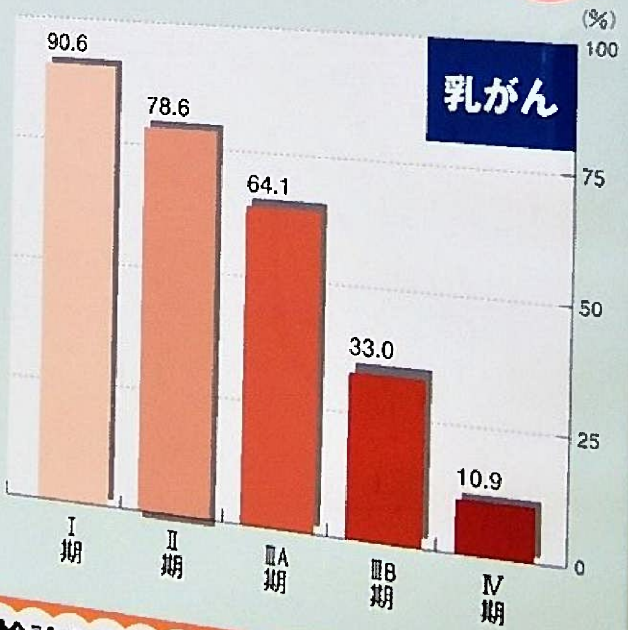
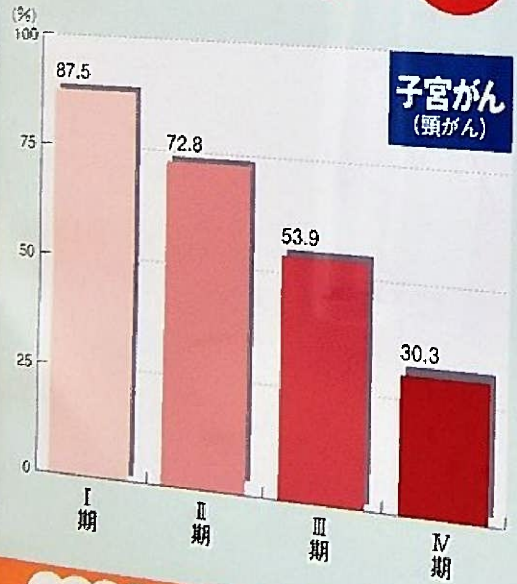
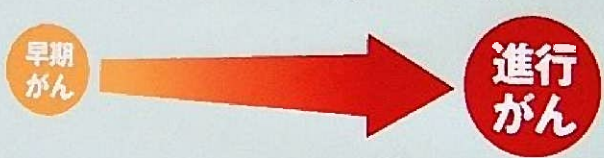
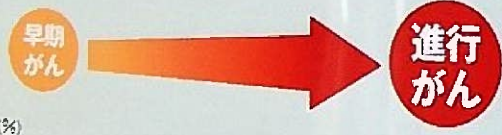
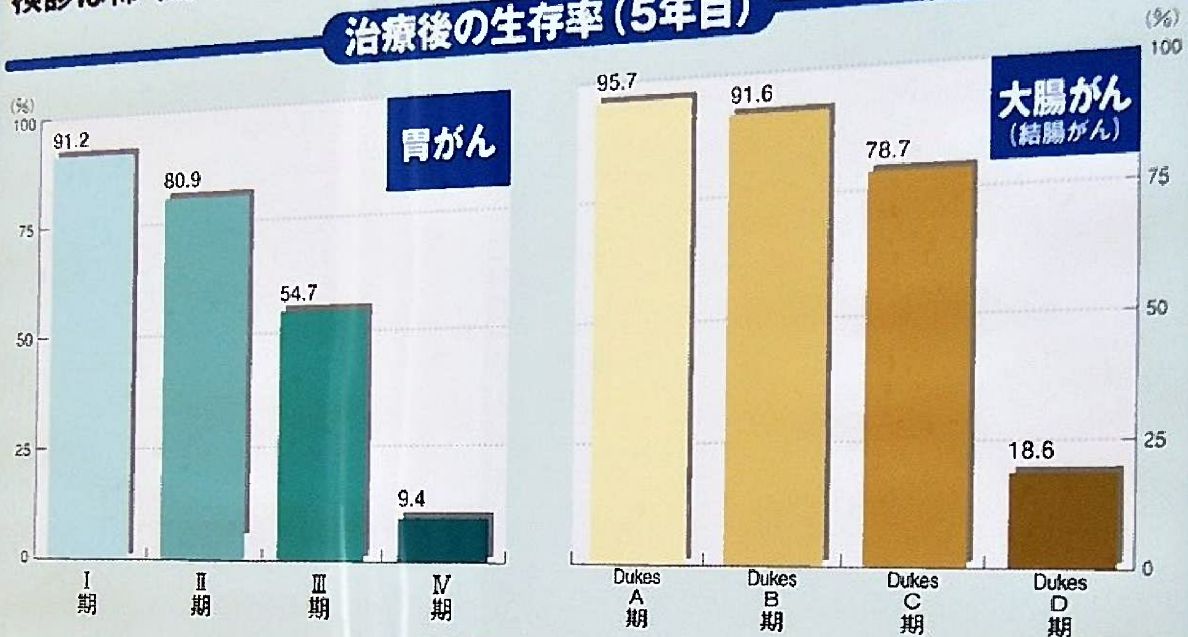
熱いものを食べる習慣は食道がんの発生と関係が深いことが知られています。

自覚症状が無いからこそ、検診を

早期発見・早期治療ほど、がんは克服できます。
 検診は怖くありません。怖いのは検診を受けない人にひそむ進行がん。

(資料:国立がんセンター中央病院)

治療後の生存率(5年目)



「健康だから」・「忙しいから」といって検診を受けずにいると後悔します。
 年に一度のがん検診を必ず受けましょう。

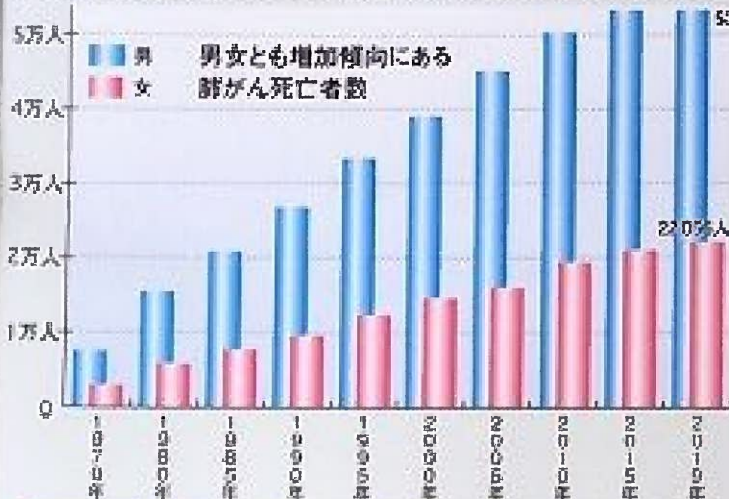
指導・監修:国立がんセンター研究所がん情報研究部長 祖父江友孝(医学博士) 企画・制作:社団法人 日本家族計画 (財)北海道健康づくり財団

肺がん

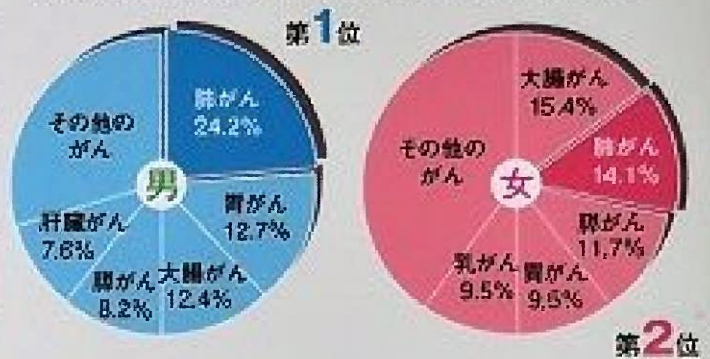
増えつづける肺がん、1993年以降胃がんを抜いてがん死亡のトップ(男)！

〈肺がんは、全がんの中でも対策が求められている最重要課題〉

(令和元年人口動態統計より)



全がん死亡数の中で、肺がんの占める割合



たばこは肺がんの最大の危険因子！

- ・ 1日の喫煙本数が多いほど
- ・ 喫煙開始年齢が若いほど

肺がんになる危険増大

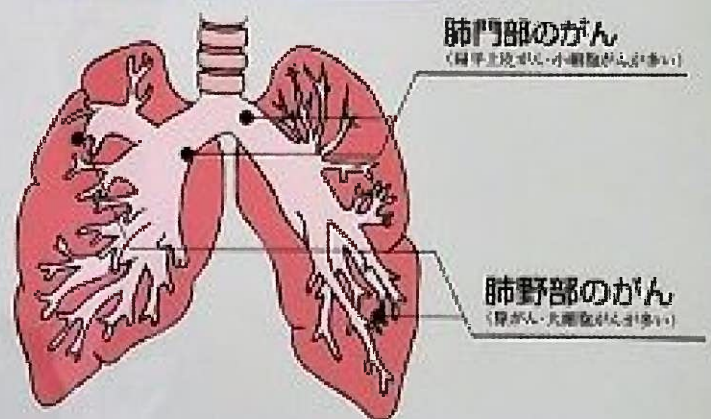
- ▶ 未成年からの喫煙は特に影響があるといわれています。
- ▶ 周囲の人の受動喫煙は、たばこを吸っていることと同じです。

肺がんの危険の高い人

- ・ 1日の喫煙本数×喫煙年数=600本以上の人
- ・ 喀痰・血痰・胸の痛みが1カ月以上も続く人
- ・ 有害な環境で業務をしている人
- ・ 50歳以上の人



肺がんのできる部位



こんな症状が続く場合は迷わず専門医へ

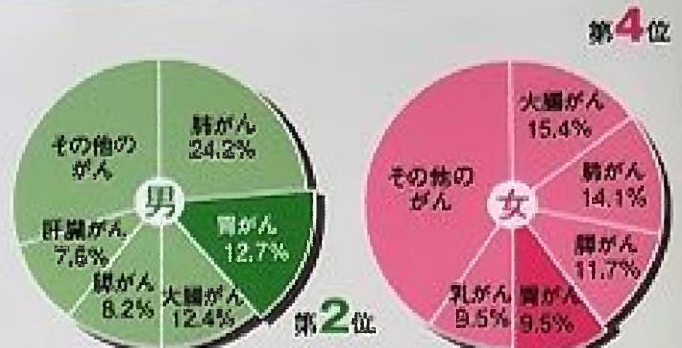
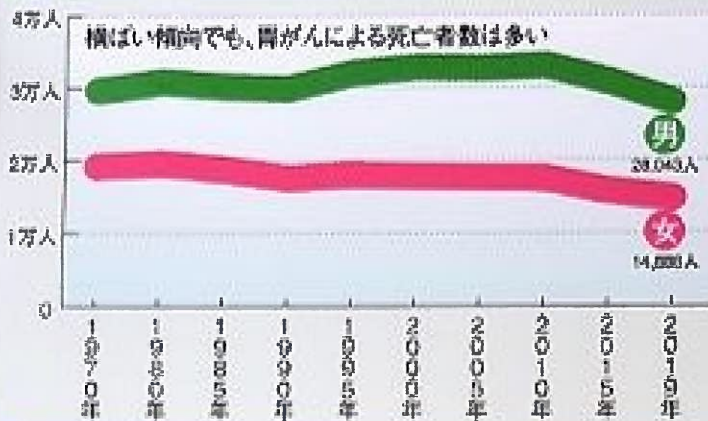
- 咳
- 血痰
- 喀痰
- 発熱
- 胸の痛み
- 呼吸困難

禁煙にチャレンジしましょう
無症状でも年に一度は、がん検診を必ず受けましょう

胃がん

高齢化の影響もあり、年間男女合計で4万人以上もの人が亡くなっている

(令和元年人口動態統計より)

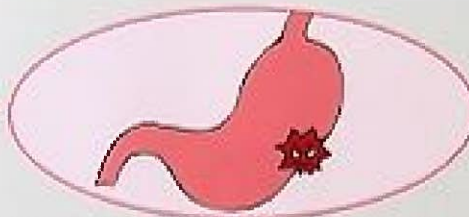


全がん死亡数の中で、胃がんの占める割合

胃がんの危険因子は、塩分の過剰摂取と野菜・果物の摂取不足

促進因子

塩辛い物のとり過ぎ



促進因子

野菜・果物の不足、偏食

▶ 彩り豊かな食品と変化のある食生活を心掛けることで、発がん作用が相殺され、胃がんの危険を遠ざけます。

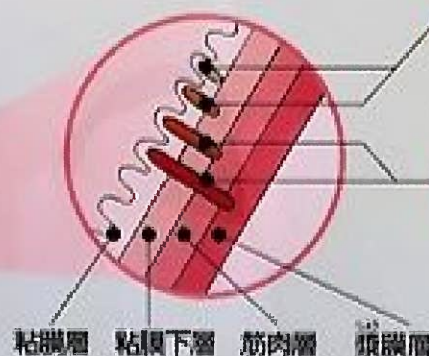
こんな人は要注意

- 塩辛い食品を好む人
- 野菜・果物が嫌いな人
- 偏食傾向のある人
- 胃がんにかかった家族がいる人

こんな症状が続く場合は迷わず専門医へ

- 胃の痛み
- 食欲不振
- 嘔吐
- 体重減少

粘膜層の時期の発見ならほとんど治ります



早期がん

この時期に発見すれば、胃がんはほとんど克服できます。

進行がん

自覚症状が出る頃は、ここまで進行していることが多く、また治りにくくなります。

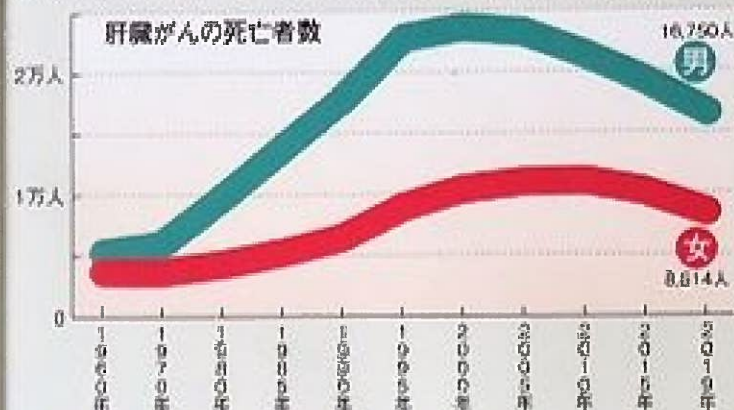
無症状でも年に一度は、がん検診を必ず受けましょう

肝臓がん

日本人に多いといわれる肝臓がん

(令和元年人口動態統計より)

(男性では、肺・胃・大腸に次いで第4位、女性では第6位の死亡率)

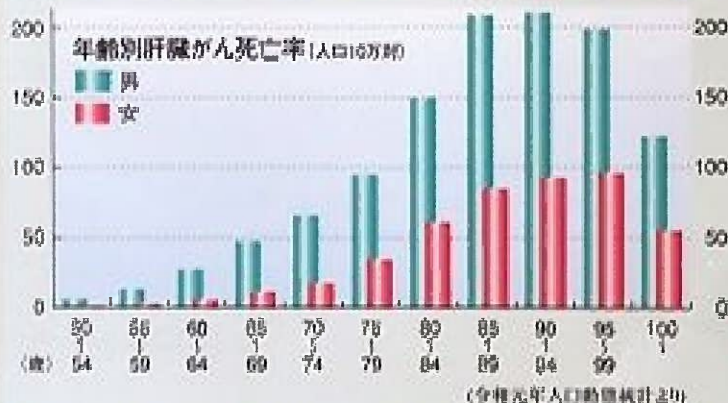


第4位

第6位

全がん死亡数の中で、肝臓がんの占める割合

1945年頃以前に生まれた人は要注意!



▶ 男性は加齢とともに増える傾向が特に強く、死亡率が女性の2倍近くに上ります。

肝臓がんに至る前段症状は、ほとんどが慢性肝炎・肝硬変



▶ 肝臓がんの原因のほとんどは、C型肝炎ウイルスの感染によります。

こんな人は特に注意を

- C型肝炎ウイルス・B型肝炎ウイルスに感染している人(キャリア)
- 慢性肝炎・肝硬変の人
- 輸血歴のある人



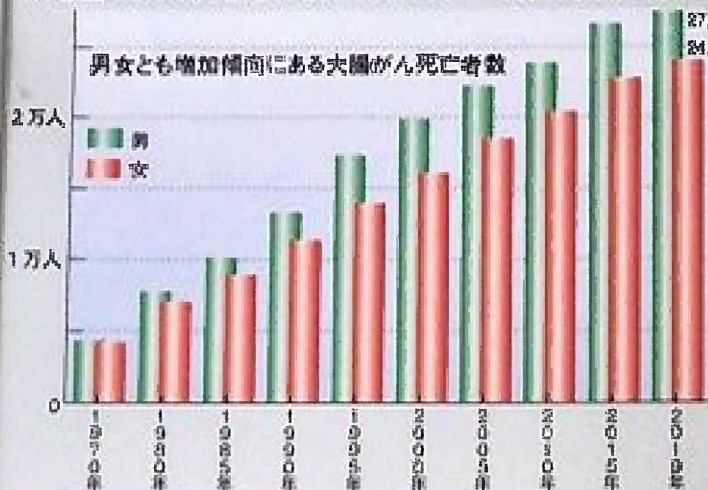
肝臓は「沈黙の臓器」、一度はC型肝炎ウイルス検査を受けましょう

大腸がん

増加の一途をたどる大腸がん

(令和元年人口動態統計より)

〈死亡数は男性では肺・胃に次いで第3位、女性は第1位となっています〉

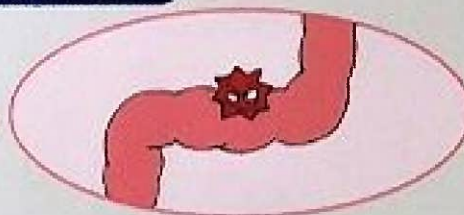


全がん死亡数の中で大腸がんの占める割合

増加の原因は生活習慣の欧米化!

促進因子

肉類など動物性脂肪の過剰摂取



促進因子

野菜・果物の摂取不足
運動不足



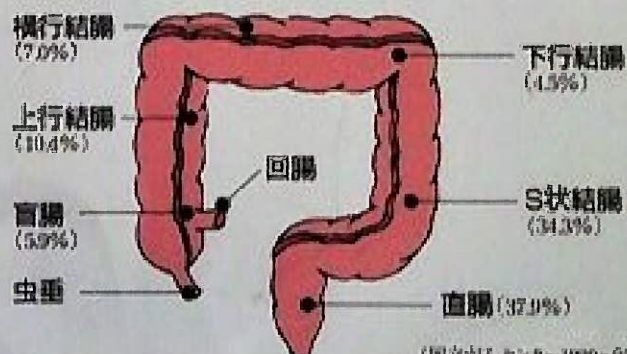
▶ 動物性脂肪の摂取を控えたり、野菜・果物を多くとることは、大腸がんの危険を遠ざけます。

こんな症状が続く場合は迷わず専門医へ

- 下痢と便秘を繰り返す
- 腹痛
- 便に粘液が混じったり血便が出る
- 出血がある(痔と間違いないので注意を)

大腸がんのできる部位と頻度

- 最もできやすい所は、直腸、次いでS状結腸。この2カ所で、約7割に上ります。便が長く腸内にとどまり、便中の発がん性物質が腸内に悪い作用を及ぼすためと考えられています。



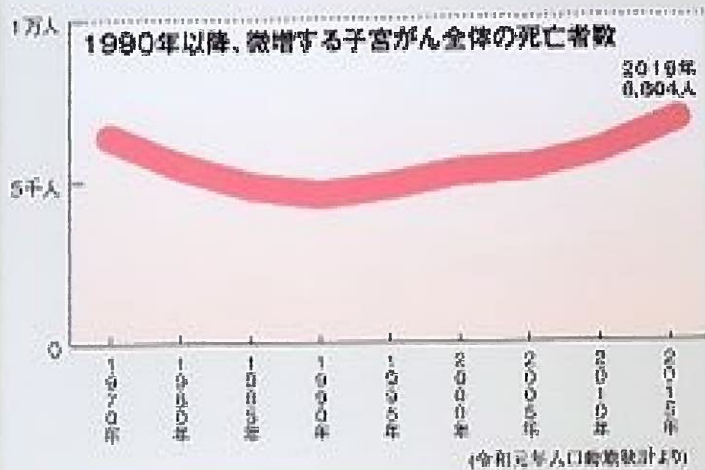
(国立がんセンター1990-95年1,400例の集計)

大腸がんの検査は簡単です。無症状でも年に1回は必ず検査しましょう

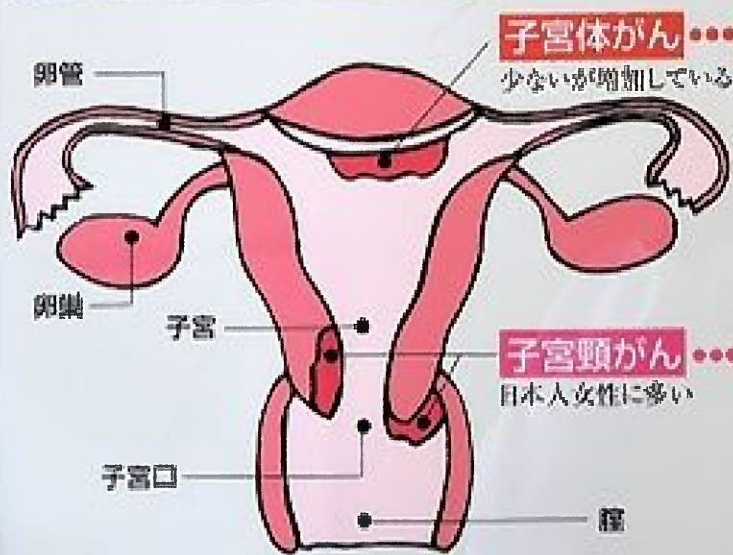
潜血検査: 検便により、便の中に目に見えない微量の血液が混じっていないか調べます

子宮がん

子宮入り口辺りにできる子宮頸がん、奥にできる子宮体がん^{リウガ}に分類される他のがん^{リウガ}に比べて若年の罹患率が高い



子宮がんのできる部位



▶ 子宮頸がん検診では、がんになる前の正常でない細胞の段階で発見が可能です

こんな症状が続く場合は迷わず専門医へ

- 性交時の出血
- 不正出血
- 黄色または血性のおりもの

こんな人は気を付けましょう

- ① 出産歴がない
- ② 30歳以上で月経不順である
- ③ 肥満である
- ④ 高血圧・糖尿病を患っている
- ⑤ 閉経年齢が遅かった

※食生活の欧米化・運動不足・高齢化により増えつつあります



- ① 性体験が早かった
- ② 性交渉の相手が多い
- ③ 妊娠・出産回数が多い
- ④ 非衛生環境での性交渉経験がある

※性交渉や産後と関連があり、ヒトパピローマウイルスの感染ががんに関与しているといわれています

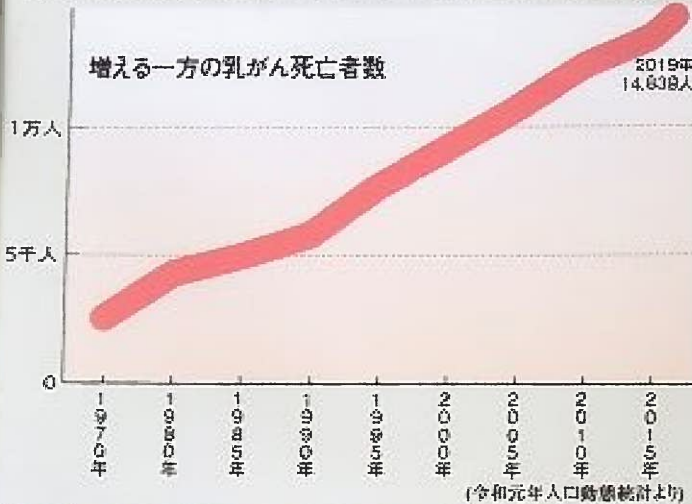


初期には自覚症状がないことが多い子宮がん
必ず定期検診を受けましょう

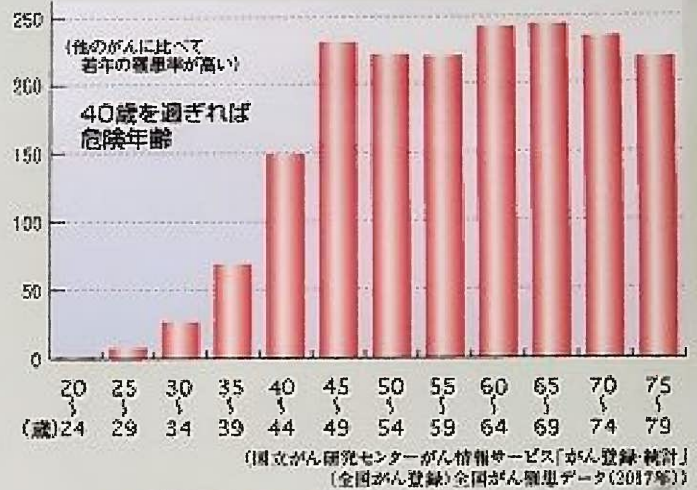
乳がん

乳がんは女性のがんのトップになると予測されています！

〈年齢調整罹患率ではすでに胃がんを抜いて第1位〉



年齢別乳がん罹患率(女)(女性人口10万対)



増加の主な原因は、食生活の欧米化！

▶動物性脂肪のとり過ぎなどによる太り過ぎに注意しましょう。



こんな人は気を付けましょう

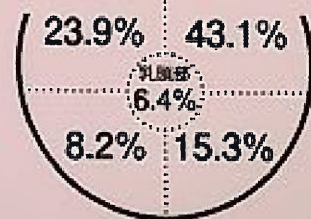
- 肥満の人
- 油っこい料理をよく食べる人
- アルコールを多く飲む人
- 運動不足の人
- 初潮が早く閉経の遅い人
- 出産経験のない人
- 高齢で初産の人



乳がんのできやすい部位

▶外側の上、次いで内側の上方に特に発生しやすい。

全体にまたがるもの (4%)



注:2部以上にまたがる症状があるため100%を越える
出典:聖マリアンナ医科大学乳癌内分産科診療科
(1975~2006年、4151症例)

こんな症状に気付いた場合は迷わず専門医へ

- 乳房や脇の下の小さなしこり
- 乳房や乳首の形の変化
- 乳首から血のような液

自己触診法を身に付け、毎月1回自分で触診する習慣を付けましょう
無症状でも、必ず定期的に検診を受けましょう

北海道健康づくり財団

指導・監修:大阪大学大学院医学系研究科社会医学講座 教授 祖父江友孝 企画・制作:一般社団法人 日本家族計画協会©複製・複写・転載禁止/217-23