

がんの基礎知識と予防



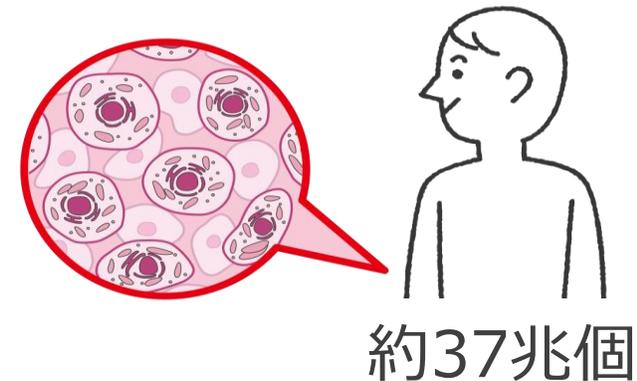
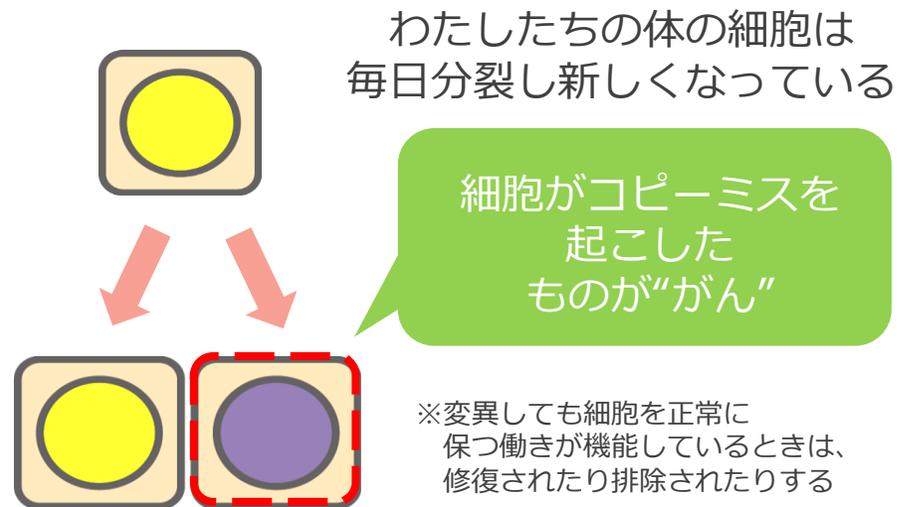
株式会社Avenir

もくじ

-  がんとは
-  生活習慣で気をつけること
-  がんが広がると
-  がんになる割合
-  がんの原因
-  がん検診とは
-  データからみるがん
-  まとめ

がんとは

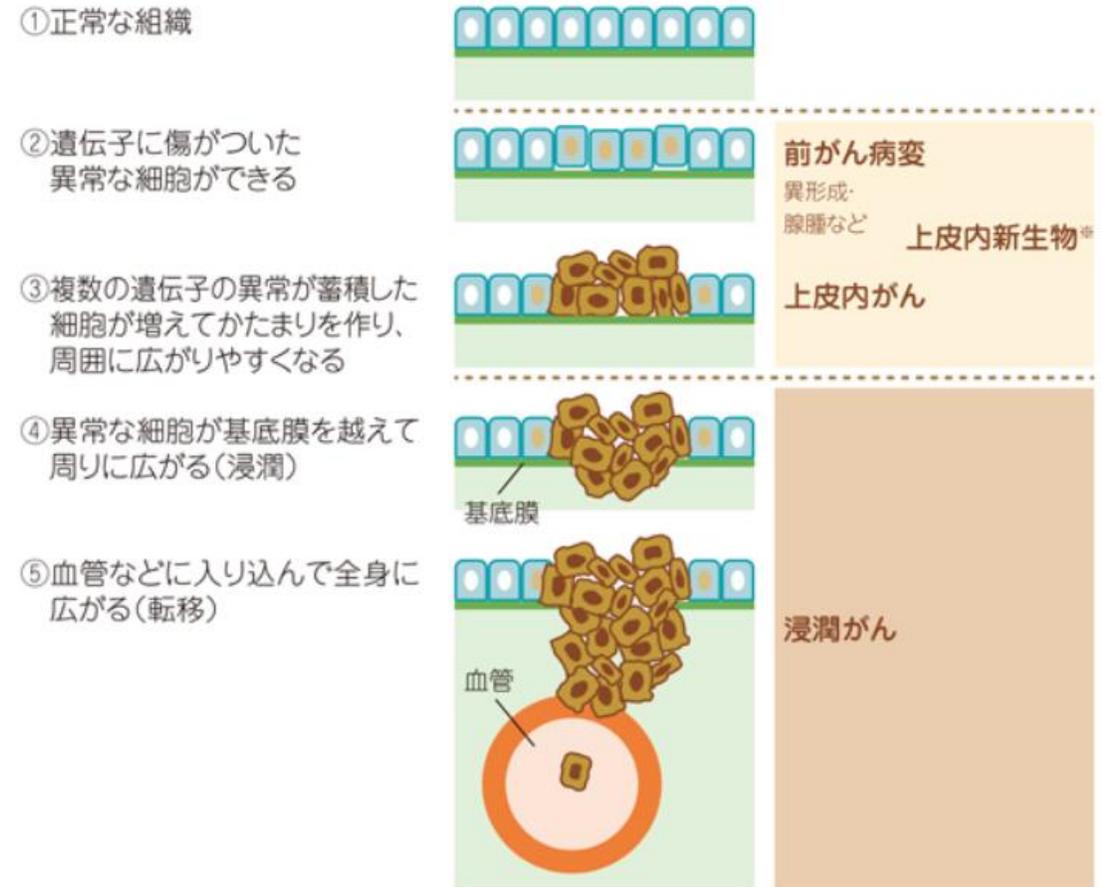
がんとは、**細胞が分裂する際に変異し悪性化した細胞**の事です。
ある遺伝子に突然変異が起こると、細胞は**止めどなく分裂を繰り返します**。この細胞のことを、**がん細胞**といいます。



出典:文部科学省 がん教育推進のための教材 補助教材(より一部改変)

がんが広がると

細胞がとめどもなく分裂を繰り返した結果、本来あるべき場所から周囲に広がり(浸潤)、やがて血管やリンパ管などを介して全身へ広がっていきます(転移)。



引用:がんの基礎知識:「がん情報サービス」国立がん研究センターがん対策情報センター)

がんの原因①

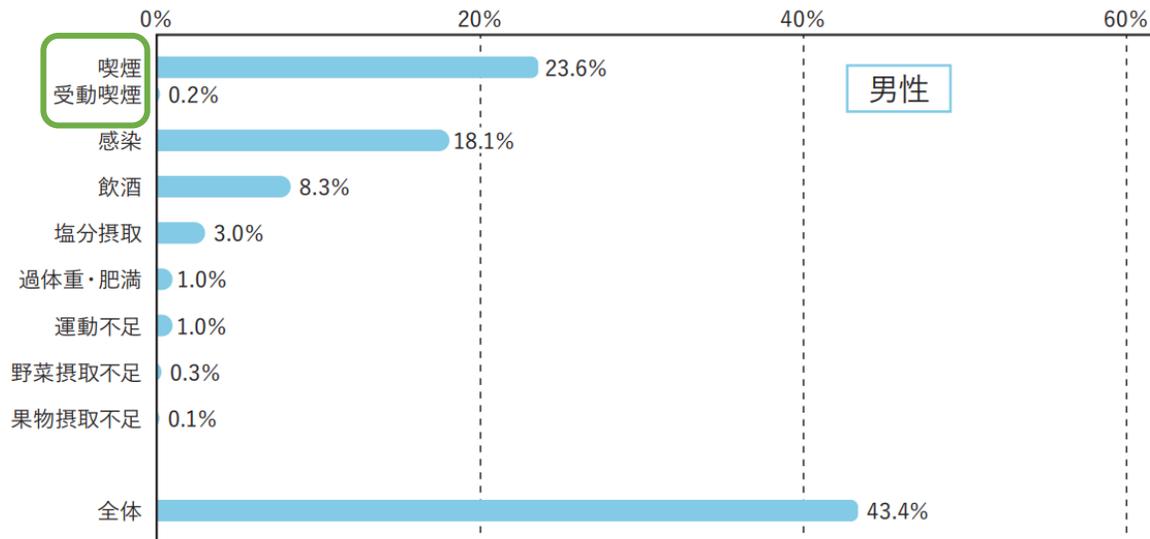
がんの原因 3タイプ

細菌
ウイルス

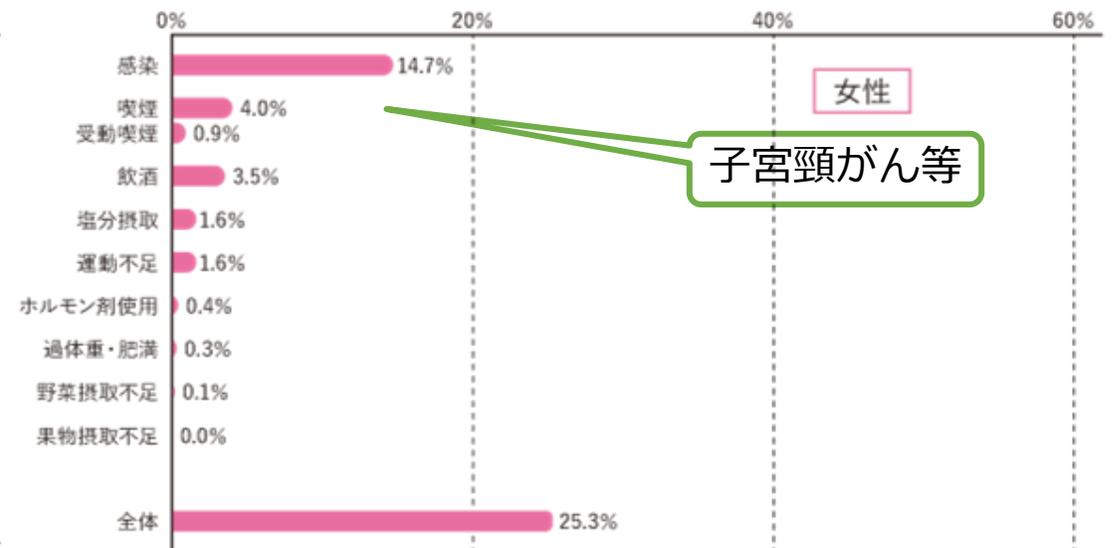
生活習慣

遺伝的原因

男性の場合



女性の場合



出典： 国立がん研究センター科学的根拠に基づくがん予防 Inoue M, et al. Burden of cancer attributable to modifiable factors in Japan in 2015. Glob Health Med. 2022; 4(1): 26-36. が作成(より一部改変)

がんの原因②

細菌
ウイルス

感染とは？

日本人のがんの原因の約20%を占めると推測されており、血液検査等で簡単に調べることができます。

細菌やウイルスへの感染が発症の原因となるがんと主な検査/治療法

がんの種類	原因となる細菌・ウイルス	検査方法	治療
胃がん	ヘリコバクター・ピロリ菌 60歳以上の約60% 以上が感染の可能性あり	尿素呼気検査 便検査 血液検査 尿検査 内視鏡検査 等	胃薬と抗生剤の2種類を内服 等 約90%が除菌できる
肝臓がん	B型・C型肝炎ウイルス	血液検査 画像検査 肝生検（肝臓の細胞の 一部を専用の針で採取） 等	抗ウイルス薬を1～2種類の 内服や注射薬 等
子宮頸がん・陰茎がん 外陰部がん・膣がん 肛門がん・口腔がん 中咽頭がん	ヒトパピローマウイルス 女性の80%が 感染している可能性あり	細胞診 等	手術 等 免疫によって自然に 排除されることもある

がんの原因③

生活習慣

で気をつけること

国立がん研究センターの研究班は、日本特有の**生活習慣**、さらには**ウイルスや細菌の感染への配慮**を踏まえて、科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」を提案しています。



喫煙しない
(受動喫煙も)



お酒は
ほどほどに



バランスの
よい食事



適正体重の
維持

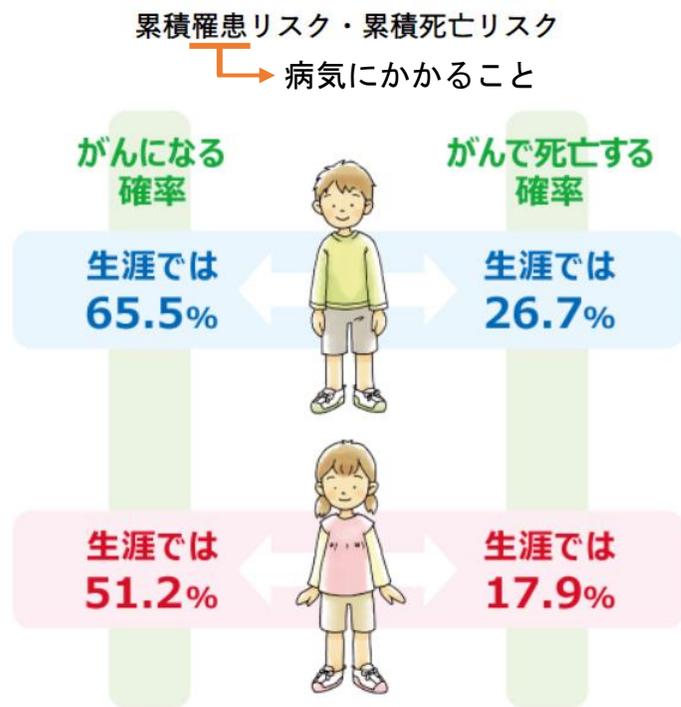


適度な
運動

参考：国立がん研究センター「がん情報サービス」公式HP
https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html

データからみるがん①

日本人の**2人に1人**はなんらかのがんにかかると言われており、すべての人にとって身近な病気です。



男性(罹患数 の順位) 1位：前立腺 2位：大腸 3位：胃	男性(死亡数 の順位) 1位：肺 2位：大腸 3位：胃
女性(罹患数 の順位) 1位：乳房 2位：大腸 3位：肺	女性(死亡数 の順位) 1位：大腸 2位：肺 3位：膵臓
総数 1位：大腸 2位：肺 3位：胃	総数 1位：肺 2位：大腸 3位：胃

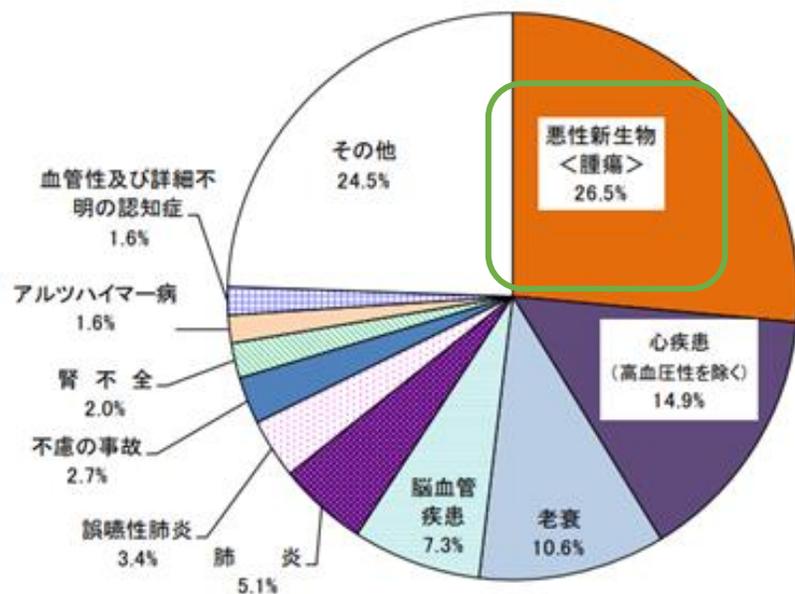
引用：がん情報サービス がんという病気について 国立がん研究センター

全国がん登録罹患データ(2019年)、人口動態統計がん死亡データ(2021)より作成

データからみるがん②

日本人の死因の**第1位はがん**です。毎年**3割**近くの人のがんで亡くなっています。

主な死因の構成割合（令和3年(2021)）



早期に発見し適切に治療を行えば、治らない病気ではなくなってきました。がんについて正しく理解し、命を大切にしてほしいと願っております。

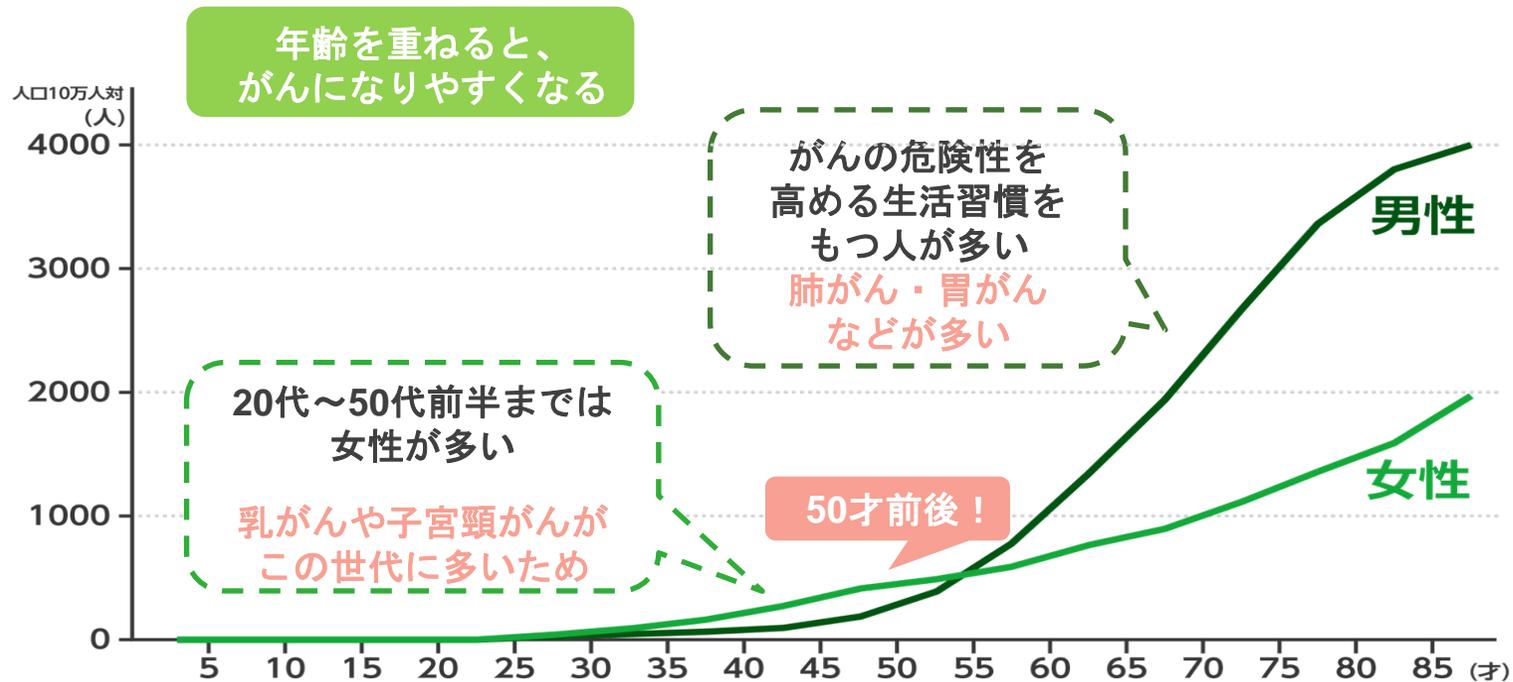
がんによる死亡数は
増え続けている



引用:令和3年(2021)人口動態統計月報年計(概数)の概況(厚生労働省)

データからみるがん③

年齢を重ねると、細胞分裂の回数が多くなり、**細胞が変異する可能性が高まります**。
また、**細胞を正常に保つ働きが低下**しはじめるため、**50才前後**からがんになる人が増えます。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス『がん登録・統計』

がんのリスクを減らすには

細菌感染

感染を予防する、検査する

- ・子宮頸がんワクチン接種※
- ・B型肝炎ワクチン接種※
- ・肝炎ウイルス検査
- ・ピロリ菌感染検査 など

※小児の無料接種期間あり

※成人も自費で接種できます

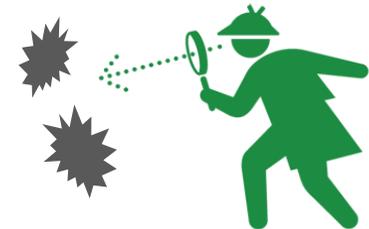
接種にはリスクもありますので、
かかりつけ医にご相談ください

遺伝的要因

検診を受けて早期発見！

がんは早く見つければ治りやすい病気です
「忙しい」を理由にいませんか？

まずは検査を受けましょう！



がん検診とは①

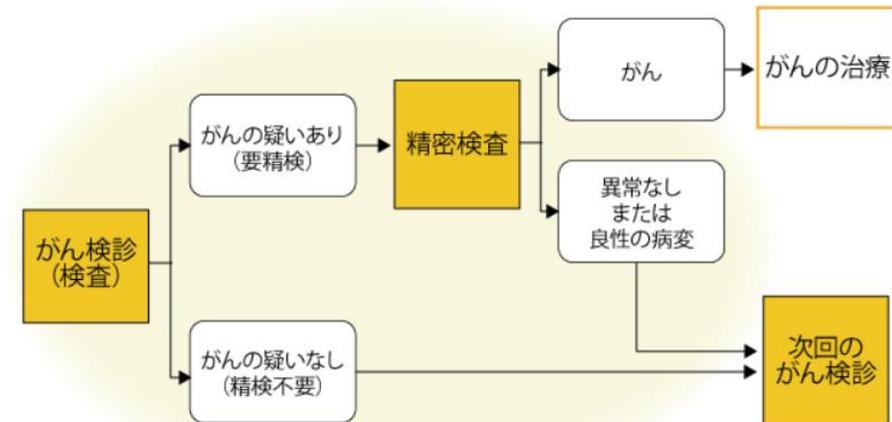
目的：がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させること

方法：問診、X線、内視鏡検査など
検診により異なる

例)胃がん→問診に加え、胃部X線検査
または胃内視鏡検査のいずれか

国が推奨するがん検診5種類
(肺がん、大腸がん、胃がん、
乳がん、子宮頸がん)検診

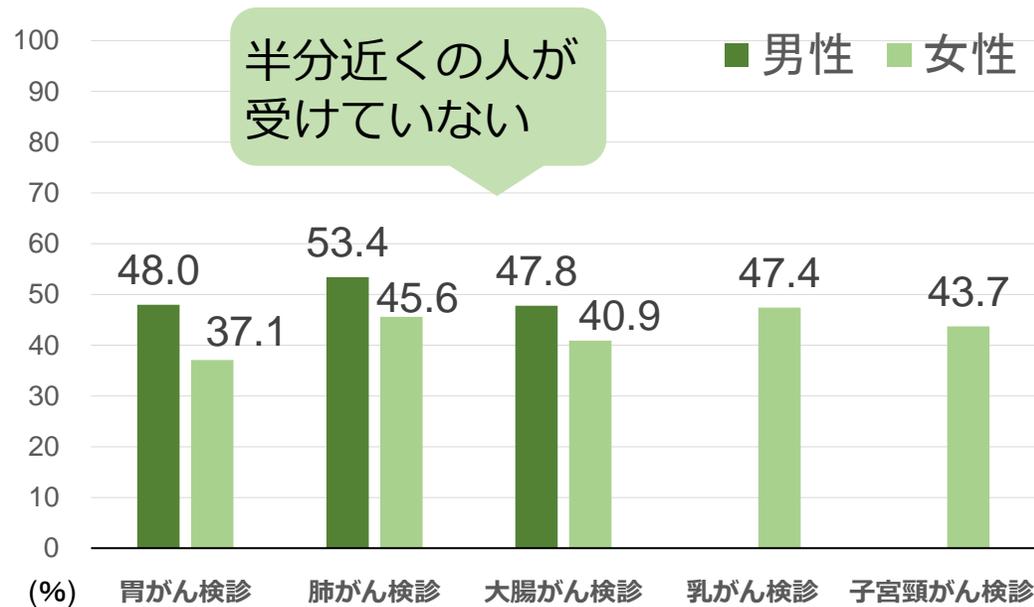
図1 がん検診の流れ



引用:国立研究開発法人国立がん研究センター がん検診について

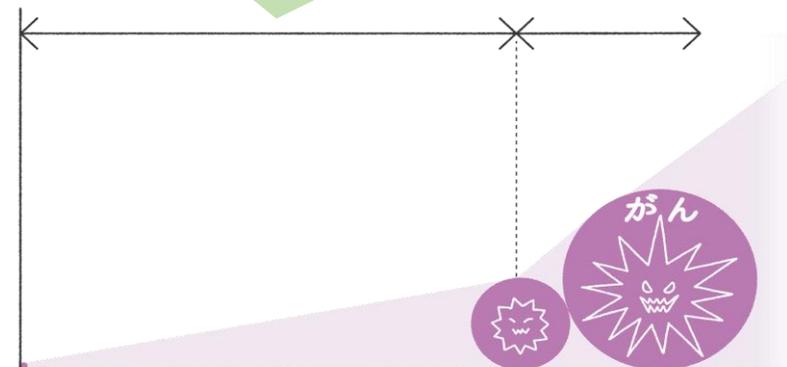
がん検診とは②

検診でがんを早期発見できると**約95%**の人が治ると言われています。
しかし、がん検診の受診率は**50%前後**と、まだまだ低いです。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

小さいうちに
見つかりと治りやすい



がん検診とは③

メリット

治せる可能性が格段にUP！
がんになる前段階の病気も発見できる
【例】ポリープや潰瘍、異形上皮
(粘膜が正常な形状でないこと)等



デメリット

100%見つかるわけでない
結果的に必要のない治療や検査を招く
可能性がある。検査に伴い偶発症がお
こる可能性がある。

メリットのほうが大きい

がん検診とは④

種類	検査項目 (※問診は必須)	対象者	受診間隔
胃がん	胃部X線 (バリウム) または胃カメラ	50歳以上 ※胃部エックス線検査は40歳 以上実施可	2年に1回 ※胃部X線検査は年1回実施可
肺がん	胸部X線	40歳以上	年1回
大腸がん	便検査	40歳以上	年1回
乳がん	乳房X線 (マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	視診、子宮頸部の細胞診お よび内診	20歳以上	2年に1回

検診で異常が見つかったら**必ず精密検査へ!**

まとめ

- がんは2人に1人が罹患する国民病。
正しい知識を身に付けて自分事として捉えましょう！
- がんでは大切なのは予防行動と検診での早期発見。
生活習慣を見直し、早めに検診を受け未来の健康を守りましょう！

