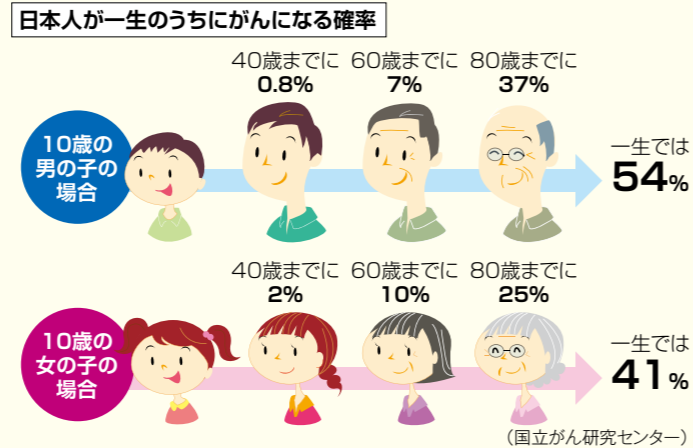


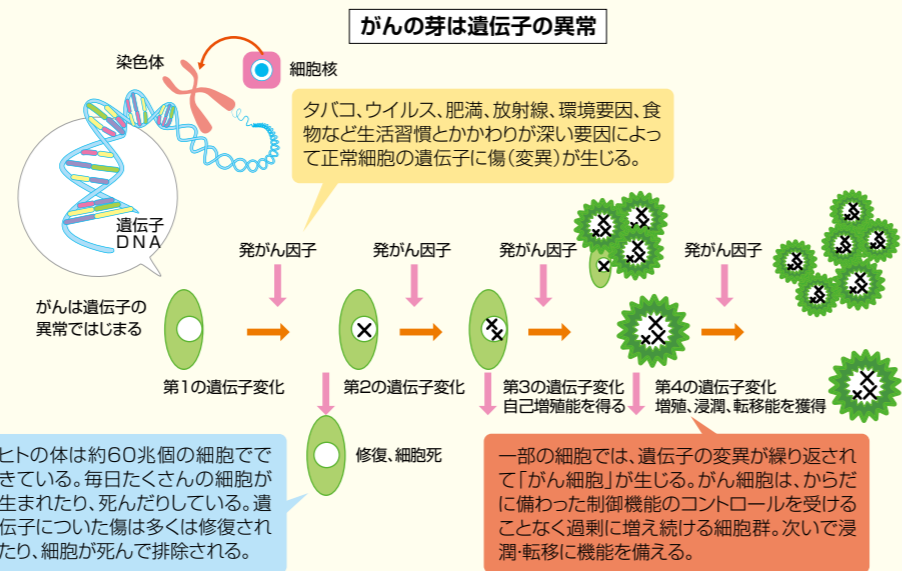
# がんから自分を守るために **がん予防と検診のススメ**

昭和56年以来、がんは日本人の死因のトップ。国民の3人に1人ががんで亡くなり、2人に1人ががんにかかる時代です。がんは日本人にとってだれでもなる可能性がある病気というわけです。また、高齢者だけの病気でもありません。しかし、恐れることはありません。がんイコール「死」ではなく、がんは予防できる病気・治る病気になりつつあるのです。がんを知って、がんから自分を守るためにできることから始めましょう。

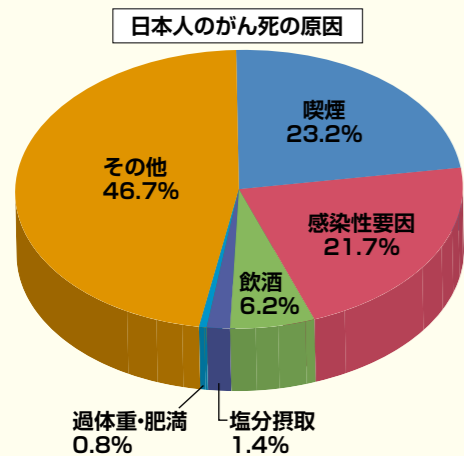


## がんはどこから生まれるの？

ヒトの体は約60兆個の細胞からできており、毎日たくさんの細胞が死んだり、生まれたりしています。遺伝子が傷つき、がんの芽となるでき損ないの細胞もたくさん生まれますが、これらの細胞のほとんどは、修復されるか、死んでしまいます。一部がタバコ、アルコール、ウイルス・細菌、不適切な食生活などを通じて遺伝子がくり返し傷を受けて、ひたすら増え続けるがん細胞に変わっていきます。それから10年～20年かけて1cm大の腫瘍に育ち、その後1年～5年の短期間で5～6cmの大きさになります。



## がんになる原因って何？ がんは生活習慣病のひとつ



日本人のがん死の原因は、喫煙、ウイルス・細菌感染（B型・C型肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス、ヘリコバクターピロリなど）、飲酒がおもなものです。アメリカ人のがん死の原因は、喫煙30%、不適切な食事とその結果おこる肥満30%、運動不足5%、飲酒3%と報告されています。アメリカ人とくらべると、日本人は肥満による影響が少なく、飲酒による影響が大きいようです。がんも生活習慣病の一つであることが理解できます。国によって生活習慣や生活環境にちがいはありますが、日本人にとってもアメリカ人にとっても、がんの50%から70%は予防できると考えられています。

数字(%)は、特定のリスク要因への暴露がもしなかったとするとがんによる死亡が何%減少することになったかを示す。(国立がん研究センター2011年資料より作成)

## 日本人のためのがん予防法

がんは生活習慣・生活環境の見なおしにより予防できる病気の一つです。がん研究振興財団は、日本人のがんを防ぐための「新12か条」を提案しています。がんから自分を守るために自分のライフスタイルをチェックして見ましょう。

**喫煙**

1条 **たばこは吸わない**

2条 **他人のたばこの煙をできるだけ避ける**

目標  
たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

**身体活動**

7条 **適度に運動**

目標  
たとえば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加えて、週に1回程度は活発な運動(60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど)を加えましょう。

**受診**

11条 **身体の異常に気がついたら、すぐに受診を**

目標  
やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。

**飲酒**

3条 **お酒はほどほどに**

目標  
飲む場合は1日当たりアルコール量に換算して約23g程度まで(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度)、飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

**体形**

8条 **適切な体重維持**

目標  
中高年期男性のBMI(体重kg/身長m<sup>2</sup>)で21~27、中高年期女性では19~25の範囲内になるように体重をコントロールしましょう。

**情報**

12条 **正しいがん情報でがんを知ることから**

目標  
科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。

**食事**

4条 **バランスのとれた食生活を**

5条 **塩辛い食品は控えめに**

6条 **野菜や果物は豊富に**

目標  
\*食塩は1日当たり男性9g、女性7.5g未満、特に、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうなどに)は週に1回以内に控えましょう。  
\*野菜・果物を1日400g(たとえば野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい)はとりましょう。  
\*飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。

**感染**

9条 **ウイルスや細菌の感染予防と治療**

目標  
地域の保健所や医療機関で、1度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。

**検診**

10条 **定期的ながん検診を**

目標  
1年または2年に1回定期的に検診を受けましょう。検診は早期発見に有効で、前がん状態も発見できます。



## 定期的ながん検診を！ 早く見つけて早く治そう

がんは、生活習慣などに気をつけることによって「なりにくくする」ことができる病気ですが、がん「にならないようにする」ことはできません。多くのがんは、早く見つけることで治療により治せる可能性が確実に高くなります。定期的ながん検診とがん予防法は、がんから自分を守るための車の両輪です。ぜひ、定期的ながん検診を受けてください。

**国が推奨している有効ながん検診**

がん検診の種類	検査方法	対象年齢	検査間隔
胃がん検診	胃X線検査	40歳以上	毎年
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	毎年
肺がん検診	胸部X線検査 喫煙者には喀痰細胞診の併用	40歳以上	毎年
乳がん検診	マンモグラフィと視触診の併用	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	細胞診	20歳以上	2年に1回

宮崎県のがん情報は [こちらから](http://www.msuisin.jp/gan-net/) ▶▶▶ **がんネットみやざき**  
<http://www.msuisin.jp/gan-net/>