

がんについて知ろう！

・がんとは？

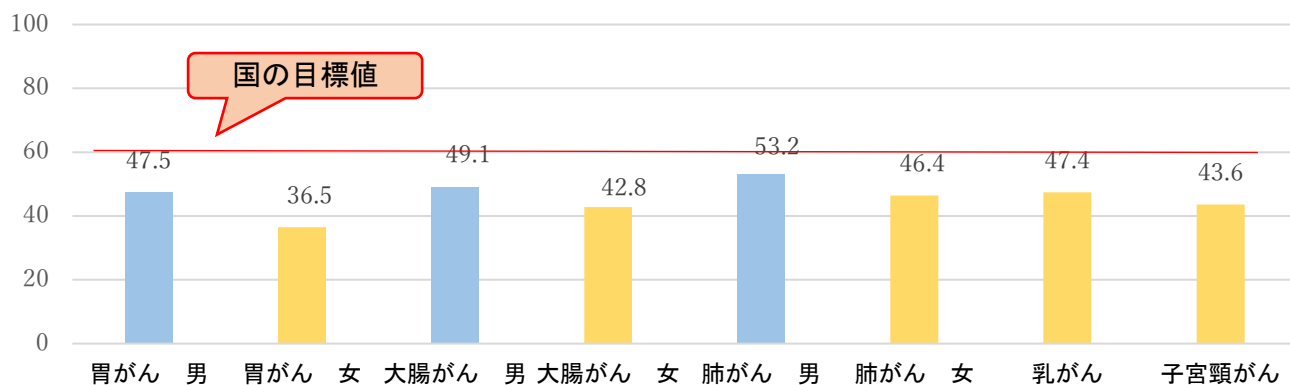
がんは、悪性腫瘍と呼ばれることがあります。悪性腫瘍とは、**異常な細胞の塊**ということです。異常な細胞が増えることで、臓器が正常に機能しなくなったり、痛みを生じることがあります。また、異常な細胞が周囲にしみこむように広がったり、血液などを介して他の器官や臓器に新しい腫瘍をつくることで**最終的には全身を蝕みます**。

2人に1人が、がんになることがわかっています

・がん検診の受診率

がん検診の受診率は年々増加していますが、男性の肺がん検診を除くと**50%以下**なのが現状です。がん検診は、自覚症状がない段階でがんを早期発見することで、**適切な治療に早期に繋げる**ことが目的です。早期発見することで治療の幅も広げることができます。まずは検診を受診し、精密検査が必要な場合は速やかに受診しましょう。

男女別 がん検診受診率 (%) 2022年



出典：2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況より

・各がん検診の実際

国の指針に基づいて行われるがん検診

- ・胃がん検診：問診を行い、**胃のレントゲン撮影**もしくは、**胃の内視鏡検査**を行います。
- ・大腸がん検診：問診を行い、**便潜血(採便し、血液が混じっていないか診る)検査**を行います。
- ・肺がん検診：問診を行い、**胸部のレントゲン撮影**および**痰を採取し、細胞の検査**を行います。
- ・乳がん検診：問診を行い、**乳房のレントゲン撮影**を行います。
- ・子宮頸がん検診：問診・**視診**・**内診**を行い、**子宮頸部の細胞の検査**を行います。



個人で受診できる補助的な検査

- * 腫瘍マーカー：**採血・採尿**で簡単に調べられ、がん診断の**補助**として用いられます。しかし、この検査だけではがんの有無を確実に検査することはできません。

・がん予防

1 禁煙

喫煙は、肺・口腔内をはじめとし数多くのがん罹患するリスクを **1.5 倍** 高めます。また、ご自身ががん罹患するだけでなく、副流煙が出ることで周囲の人もがん罹患するリスクを高めてしまいます。

大切な人を守るためにも禁煙 しましょう。

2 節酒

適量の飲酒をしている人とそれ以上の飲酒(純エタノール量換算 69g 以上=日本酒 3 合程度)をしている人を比較すると **60%程度** がんになるリスクが高いことが分かっています。1 日あたりの飲酒の適量は **日本酒 1 合程度** です。休肝日を設けながら、適量の飲酒を楽しみましょう。

3 バランスの良い食事

「塩分が多い食品」、「野菜や果物の不足」、「熱すぎる飲み物・食べ物」はがんになるリスクが高いことが分かっています。可能な限り避けることで体に優しい生活を送りましょう。

がん対策のための食生活

- ・ 1 日当たり：塩分は **7g** 以下に抑え、野菜は **350g** 以上摂取する、熱いものは **冷まして食べる**

がん検診に急げ！

自治体のクーポンや健診オプションを活用しよう！

早期のがんは自覚症状がないことも多く、早期発見が困難です。

がん検診を受診する事で早期発見し、少しでも早く治療に繋げることが大切です！



今月のミニコラム

3 月には世界緑内障週間があります！



世界緑内障連盟と世界緑内障患者連盟は、3 月上旬の 1 週間を世界緑内障週間と定めています。世界緑内障習慣では、世界中で市民公開講座や緑内障検診、緑内障の啓発が行われています。日本国内でも公開講座が行われたり、啓発活動の一環として緑色のライトアップが各地で行われています。今回は、緑内障について取り上げます。

- ・ 緑内障の患者割合：40 歳以上の **20 人に 1 人**、60 歳以上は **10 人に 1 人以上**
- ・ 症状：目のかすみ、文字を読み飛ばす、目の痛み、頭痛、吐き気 自覚症状が無い場合も多い
- ・ 治療：薬物療法、レーザー治療、手術

健康診断で異常がみられたり、目の症状が現れたらすぐに受診しましょう！

参考資料・HP)

- ・ がん情報サービス 「がん統計 2023」(がん検診受診率 40-69 歳全国) ・ 厚生労働省 「2022(令和 4)年国民生活基礎調査」
- ・ 国立国際医療研究センター病院 「緑内障とは」 ・ 公益財団法人 日本眼科学会 「緑内障治療」