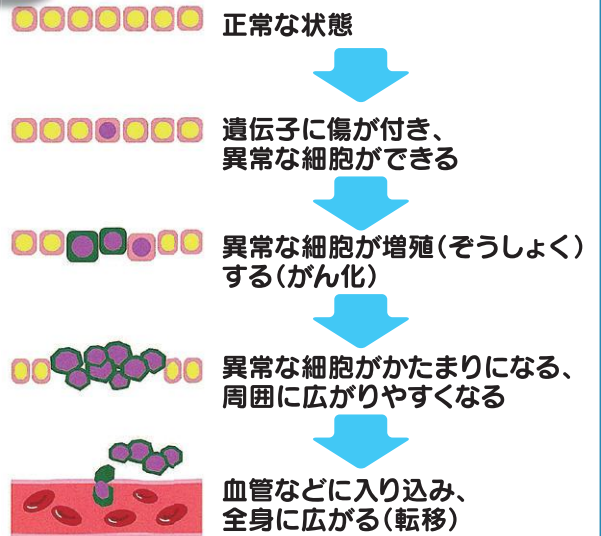


がんを知ろう



どうやってがんになるの？

人間のからだは、細胞からできています。からだの中で、**異常な細胞が増えた病気**が「がん」です。通常は、免疫が働きがん細胞を死滅(しめつ)させますが、年を取るなどにより免疫が低下すると、死滅させることが難しくなります。がん細胞は、**症状がないまま増加し**、10~20年程で1cm程度(検診で見える大きさ)になります。その後は、わずか1~2年で2cm程となり、症状が現れます。日本人の**2人に1人は、「がん」になるといわれており**、誰でもかかる可能性があります、**望ましい生活習慣を続けることで予防ができる病気**でもあります。



＜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」＞



どうやって予防できるの？

5つの健康習慣を実践することでがんになる危険性が低くなります



※国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究グループ 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究 (http://epi.ncc.go.jp/can_prev/)

がんにならないために 5つの健康習慣

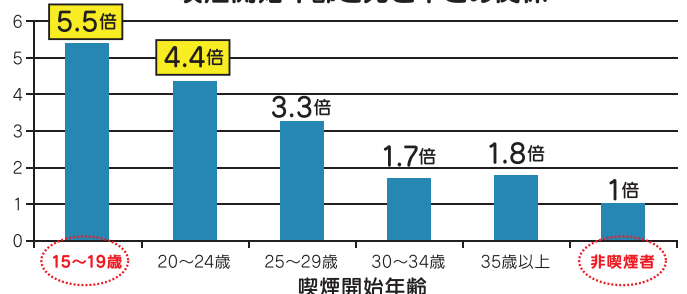


原因 男性のがんの約**50%**、女性のがんの約**30%**は、**喫煙(きつえん)**や**不適切な生活習慣**、**細菌・ウイルスなどの感染が原因!**

まれに遺伝や、原因が分からないがん、子どもがかかる小児がんもあり、これは生活習慣が原因ではありません。

☆特に! 「たばこ」は、がんになる一番の原因! たばこの煙には、多くの発がん物質が含まれており、**吸い始める年齢が若いほど、がんなどの病気になる危険性が高くなります。**また、吸う人だけでなく、周りの人にも害があります。

喫煙開始年齢と死亡率との関係

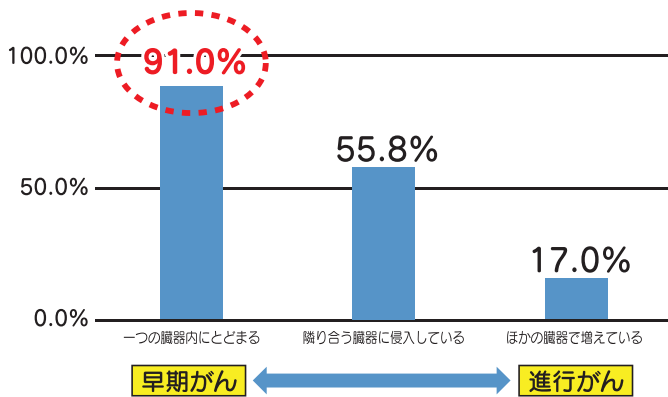


早期発見・早期治療で約9割が治る！



がんは、症状がないまま進行します。**症状がなくてもがん検診を受け早期に発見**することが重要です。検診で早期発見し、治療を行うことで、生存率(せいぞんりつ)が大きく高まります。
大人になったら、定期的に検診を受けましょう。

進行度別5年生存率(2010年) 出典:福井県がん登録



検診でがんが見つかったAさんの話

まさか、自分のがんになるなんて…。
毎年受ける職場の検診でがんが見つかりました。
早期発見で、早期治療につながり、今は元気に職場復帰しています。これからも検診を受けたいです。

■感染症の予防も大切！

ウイルス等の**感染が原因のがんは**、検査を受け予防することが大切。
例えば胃がんの多くは、**ピロリ菌感染**によるもので、検査を受け、除菌することで、胃がん予防にもなります。



がんは早期発見がカギです！！

昨年のがん検診で異常がなくても、今年の検診で、がんが発見されるかもしれません。



※この図は、がん進行のイメージ図です。
がんの種類および年齢を含め、個人差があります。

自覚症状が出るまでに見つけた早期がんの約9割は治すことができます！

福井県では、どのくらいがんにかかっているの？

～2015年の1年間に、新たにがんと診断された患者数と割合～(出典:福井県がん登録)

男性 3,766人

1位 大腸がん	689人(18.3%)
2位 胃がん	650人(17.3%)
3位 肺がん	560人(14.9%)

女性 2,821人

1位 乳がん	558人(19.8%)
2位 大腸がん	451人(16.0%)
3位 胃がん	323人(11.4%)

支え合うことが大切！ (患者さんの手記より)

「友人という時間は、病気とは何の関係もない自分でいられる時間です。何でも話をして、一緒に笑って、共に過ごすことで「患者」としてではない、これまで通りの「自分」を取り戻せるような気がします。」

家族へのメッセージ

家族からのメッセージ



○がんについて調べてみよう

国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」(<http://ganjoho.jp>)

発行:2019年5月 福井県健康福祉部健康増進課