

# がんについて学ぼう！

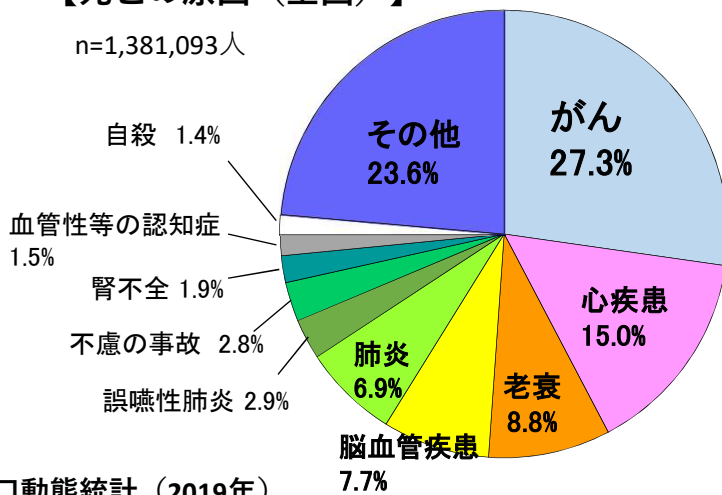
～あなたと大切な人の命のために～



## 1. 「がん」はどんな病気？

### 【死亡の原因（全国）】

n=1,381,093人



人口動態統計（2019年）

現在日本では、年間約37万人（3人に1人）ががんで亡くなっており、死亡原因の第1位となっています。

愛知県でも、昭和55年（1980年）以降、がんは県民の死亡原因の第1位です。また、日本人の2人に1人が生涯で一度はがんになるとされていて、がんは私たちにとって身近な病気です。

### 【がんができる仕組みを知ろう！】

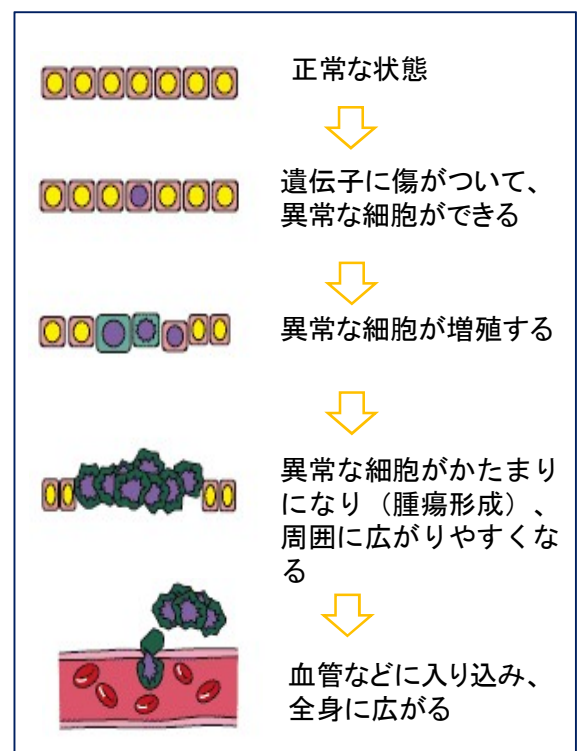
私たちの体は、多くの細胞からできています。細胞は毎日細胞分裂をして、細胞の設計図であるDNAを毎日数千億回コピーしています。しかしコピーミスを起こすことがあります。これが遺伝子の突然変異です。

突然変異を起こした細胞は、多くの場合生きてはいけません。ある遺伝子に突然変異が起こると細胞は死ぬことができなくなり、際限なく分裂を繰り返すことになります。この「死なない細胞」が、がん細胞です。

がん細胞ができて、免疫細胞ががん細胞を取り除いてくれますが、免疫細胞に見過ごされたがん細胞が増え続けると「がん」になります。

「がん」は、できた部位にとどまらず、体の正常な部分や血管の中に入り込み、広がっていきます（転移）。

**細胞のコピーミスは誰の体でもおこるので、誰でもがんになる可能性があるのです。**



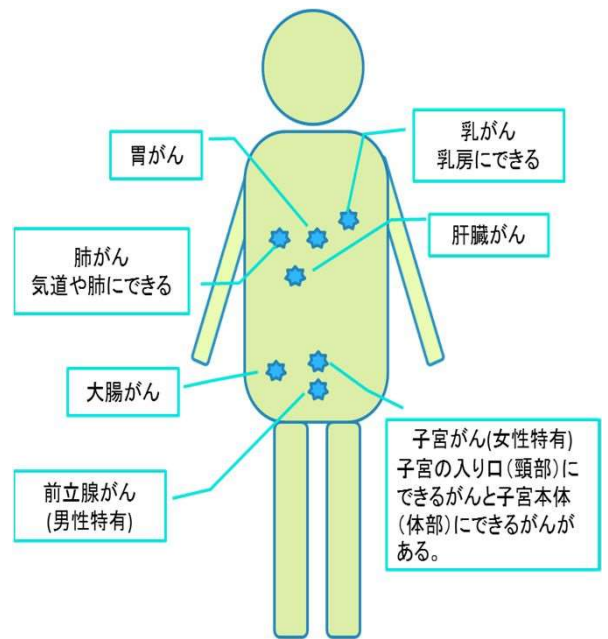
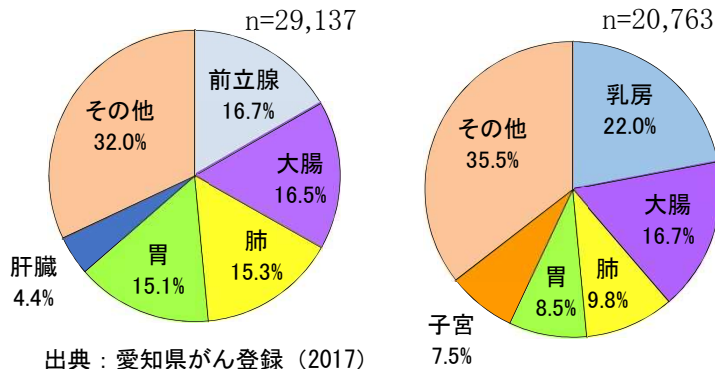
出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

## 【主ながんについて知ろう！】

○ がんは細胞が分裂するときの変異によりできます。そのため、細胞が分裂する全ての臓器にがんができる可能性があります。

○ 日本人に多いがんは右の絵のとおりです。  
また、男女でかかる人が多いがんは異なります。

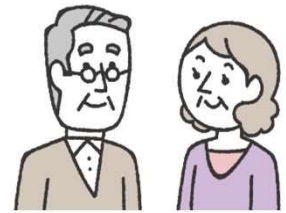
【男性の部位別罹患割合】 【女性の部位別罹患割合】



## 【がんの原因を知ろう！】

○がんになりやすい年齢

人間は老化すると、突然変異が積み重なってがん細胞の発生が増える一方で、免疫細胞の機能が低下してきます。そのため多くのがんは、40歳代から多くなり、年齢が上がるにつれて増えていきます。ただし、若い世代が全くがんにならないわけではありません。



○がんになるリスクを高める原因

がんの研究が進み、がんになるリスクを高める原因が科学的に証明されるようになってきました。でも、がんが発生する原因はひとつではなく、さまざまな原因が長い年月にわたって関係していると考えられています。

### ①生活習慣

喫煙、多量の飲酒、運動不足(大腸がん・乳がん)、塩分の多量摂取(胃がん)など

※喫煙と多量の飲酒は、多くのがんの原因となります。

特に、たばこの「肺がん」への影響は大きく、たばこを吸う人のがんになる確率は、吸わない人に比べ、男性で約4.5倍、女性で約4.2倍高まります。

### ②細菌・ウイルスの感染

ヘリコバクターピロリ菌(胃がん)

ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん)

B型、C型肝炎ウイルス(肝臓がん)

### ③発がん性の物質

放射線、アスベストなど

### ④遺伝性のがん

部位によって異なりますが、全体のがんの1%~5%程度、遺伝性のがんがあることが分かっています。

## 2. 「がん」を予防しよう！

生活習慣を改善することで多くのがんを予防できると考えられています。  
将来がんになりにくくするために健康的な生活習慣を身につけましょう。

5つの健康習慣を実践することで  
がんになるリスクが低くなります



※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/](http://epi.ncc.go.jp/can_prev/)

項目	がん予防法
喫煙	・たばこを吸わない。 ・他人のたばこの煙を避ける。
飲酒	・飲むなら、節度ある飲酒をする。 (1日日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度まで)
食事	・偏らず、バランスのよい食事をする。 (塩分は控えめに、野菜や果物不足にならない、熱い飲み物はとらないようにする。)
身体活動	・日常生活を活動的に。 (歩行などの身体活動を1日60分。息がはずみ、汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行う。)
体形	・成人期での体重を適正な範囲にしましょう。 中高年期男性：BMI21～27 中高年期女性：BMI21～25

**注意！** 原因がよく分からないがんもあり、がんになった人の全てが、生活習慣がよくないわけではありません。

## 3. がん検診で早期発見を！

どんなに生活習慣に気をつけていても100%  
「がん」を防ぐことはできません。

がんは早い段階では体に症状が出ないことが  
ほとんどですが、がん検診は、症状のないがん  
を見つけることを目的に実施します。

日本では、現在、5つのがんについて、定期的  
な検診がすすめられています。

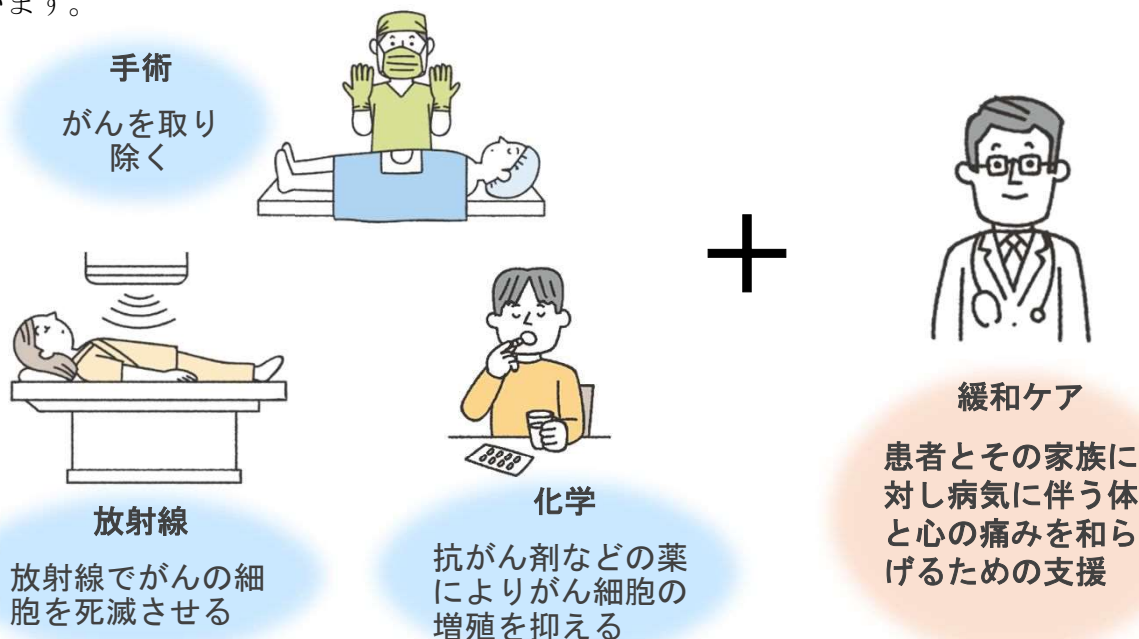


がんの種類	検診方法	対象年齢	受診間隔
胃がん	※胃部X線検査又は胃内視鏡検査	※50歳以上	2年に1回
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	毎年1回
肺がん	胸部X線検査、喀痰（かくたん）細胞診	40歳以上	毎年1回
乳がん	マンモグラフィ	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部の細胞診、視診・内診	20歳以上	2年に1回

※当分の間、胃部X線検査については、40歳以上に対し、年1回の実施でも可

## 4. がんの治療について知ろう！

がんの治療には、主に3つの方法があり、それぞれ単独で、あるいはいくつかを組み合わせて行われます。また、体や心の痛みやつらさがある患者さんには、「緩和ケア」も行います。



## 5. がん患者さんへの理解を深めよう！

- がん患者さんは、治療している間は生活が変わり、体や心に負担がかかります。そのため、**家族や周りの人々の支えが大切**になります。
- がん治療の拠点として地域ごとに指定された病院（がん診療連携拠点病院等）には、治療や療養などについて、無料で相談に応じる「**がん相談支援センター**」が設置されています。愛知県内には、27か所のがん相談支援センターがあります。
- がんの経験者がピア（仲間）として、がんの悩みや不安について、相談や支援を行う活動（**ピア・サポート**）や、がん患者さんやその家族が集まり、交流する場（**患者サロン**）なども広がっています。

がんになっても、治療をしながら、生きがいを持って自分らしく暮らせるよう社会全体でサポートを！



がんについて、もっと調べるには？  
「国立がん研究センターがん情報サービス」 <http://ganjoho.jp/public/index.html>