

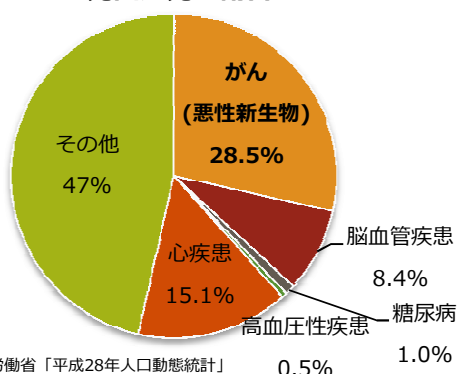


誰にでも起こりうる病気、がん

誰にとっても決して他人事ではない「がん」。日本では、2人に1人ががんを患い、3人に1人ががんで亡くなっているという現状があります。がんは日本人の死因の1位で、その割合は年々増加しています。しかし、がんは早期に発見して治療を行えば、より高い確率で改善が可能です。定期的ながん検診を受けることで、自覚症状が出る前にがんを発見している人もいます。「自分は大丈夫」などと考えず、がんに対して意識を持ちましょう。

1981年以来、日本人の死因の1位を占める“がん”

死因別死亡割合



参考:厚生労働省「平成28年人口動態統計」

男女ともに肺がん・大腸がんが増加傾向にあります。肺がんは喫煙との関連が明らかであり、大腸がんは食生活の欧米化との関連が強いとされています。女性では、罹患率1位の乳がんによる死亡率も増加傾向にあります。乳がんは、早期発見が可能ながんのひとつです。

部位別死亡率
(2013年)

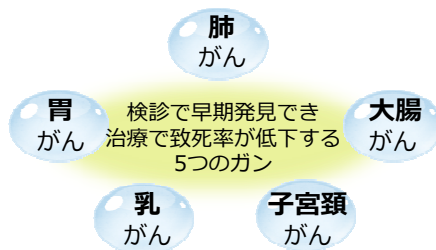
出来ることからはじめよう！～がん予防～

気付かないのが
最も危険

「早期がん」は、自覚症状がほとんどないため気づきにくいものです。しかし、がん検診を受診することで早期発見が可能になります。早期発見により、生存率が各段に上がります。定期的ながん検診を受けましょう。

主ながん検診

検診種類	対象	受診間隔
胃がん	40歳以上	年1回
肺がん	40歳以上	年1回
大腸がん	40歳以上	年1回
乳がん	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回



がん検診は、勤務先で実施される健診や、各自自治体から委託を受けた医療機関等で受けられます。



☆ がんを防ぐための新12か条 ☆

出典：公益財団法人がん研究振興財団発行『がんを防ぐための新12か条2015』

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから



Q がんは遺伝する？

遺伝によるものは、ごく一部のがんのみと考えられています。がんになる要因は、ほとんどが生活環境によるもの！積極的に生活習慣を見直すようにしましょう。

