

がんを予防しよう

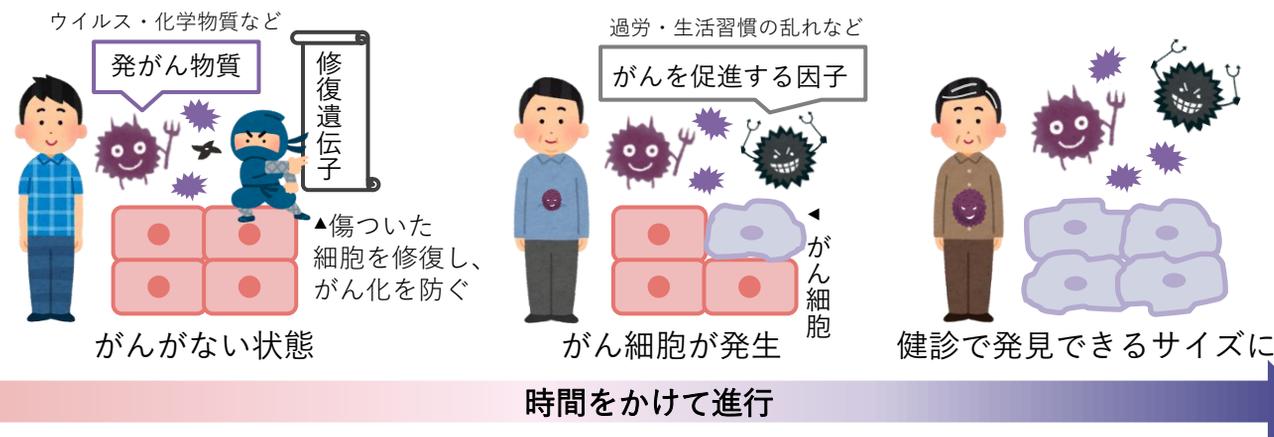


“がん”と聞くとどのようなことを思い浮かべますか？
今やがんは不治の病ではなく、予防できる病気なのです！

がん発生のおしくみ

がんは、正常な細胞の中にある遺伝子が傷つくことでがん細胞が発生し、それが細胞分裂によって増殖することで起こる病気です。

がんのもとになる細胞は誰の体にも存在し、いつ急に大きくなるのかはわかっていません。

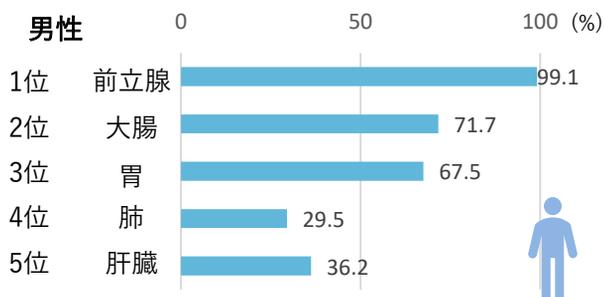


日本人に多いがんは？

日本人の2人に1人が一生のうちのがんと診断され、男性の4人に1人、女性の6人に1人ががんで亡くなるといわれています。

患者数の多いがん(2019年)/5年相対生存率(2009~2011年)

5年相対生存率…あるがんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかを表したもの。



※e-Stat/全国がん登録罹患データより

死亡数の多いがん(2020年)

順位	男性	女性
1位	肺	大腸
2位	胃	肺
3位	大腸	膵臓
4位	膵臓	乳房
5位	肝臓	胃

※人口動態統計がん死亡データより

がん治療は日々進歩しています。
早期に発見・治療ができれば治るがんも増え、
通院や日帰り手術のみで治療できることも
少なくありません。



がん検診を受けましょう

がんが早期のうち、自覚症状がほとんどありません。

「痛みがでたら病院に行こう」と思っていると、進行してしまう可能性もあるため、定期的ながん検診を受けることが大切です。

●アコム健保の健康診断で受けられるがん検診(オプションを含む)●



胃がん

胃部エックス線検査・
胃内視鏡検査



肺がん

胸部エックス線検査



乳がん

マンモグラフィ検査・
超音波検査



大腸がん

便潜血検査



前立腺がん

PSA(腫瘍マーカー)

子宮頸がん

視診、内診、細胞診

子宮がん・卵巣がんなど
CA125(腫瘍マーカー)

※各検査の受診対象者は健康診断項目をご覧ください

精密検査が必要と判定された場合は、放置せずに
必ず検査を受けましょう。受診する科がわからないときは、
相談室までご連絡ください。



がんの予防

がんを予防するには、日頃的生活習慣が重要だといわれています。

国立がん研究センターでは、がんの6つの要因から「科学的根拠に基づいた『日本人のためのがん予防法』」を定めています。

●がんリスクを減らす健康習慣●



禁煙する

吸わない人も
他人のたばこの
煙を避けましょう



節酒する

ビールの場合
1日あたり500ml
(ロング缶1本)まで



食生活を
見直す

減塩する
野菜・果物をとる
熱いものは冷ます



身体を
動かす

歩行または同等以上
の強度の活動を
1日60分



適正体重を
維持する

中高年期の適正BMI
男性21~27
女性21~25

5つの健康習慣

でがんになるリスクが低下

男性で **43%** リスクが低下

女性で **37%** リスクが低下

●「感染」もがんの主要な原因です●



B型・C型肝炎ウイルス

▶肝がん

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

※感染したら必ずがんになるわけではありません。それぞれ感染状況に応じた対応をとることで、がんを防ぐことにつながります。

がんの予防は、正しいがん情報を知ることから！
心配なことは、医療機関やがん相談支援センターに相談しましょう。

