

2人に1人はがんになる！日本人の死因で41年連続第1位

日本人の2人に1人は何かしらのがんにかかり、4人に1人ががんによって亡くなっています。がんは予防策も必要ですが、細胞のコピーミスによって、1日1000個以上が作られるがん細胞、完璧に予防出来るわけではありません。



2021年がん死亡者数は、38万1505人。

がんのリスクを上げる行動をしないことと、早期発見することが重要となります。

5つのがん（胃がん・子宮頸がん・乳がん・肺がん・大腸がん）は、検診を受けることで早期発見が出来て、死亡率を下げると科学的に証明されています。

がん罹患数の順位 1位前立腺 2位大腸 3位胃 4位肺 5位肝臓  
がん死亡数の順位 1位肺 2位大腸 3位胃 4位膵臓 5位肝臓



男性

がんになる確率は生涯で65%

がんで死亡する確率は生涯で27%

がん罹患数の順位 1位乳房 2位大腸 3位肺 4位胃 5位子宮  
がん死亡数の順位 1位大腸 2位肺 3位膵臓 4位乳房 5位胃



女性

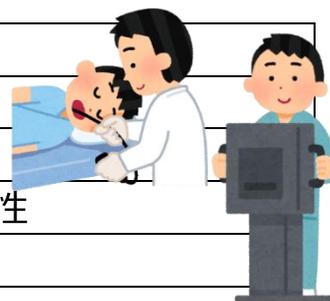
がんになる確率は生涯で50%

がんで死亡する確率は生涯で18%

会社の健康診断は「5つのがん検診」に対応しています。

ボルテックスグループは、協会けんぽに加入しており、35歳以上の方には生活習慣病を実施。毎年胃がん・肺がん・大腸がん検診をしています。また、けんぽの補助対象年齢時に付加健診・乳がん・子宮頸がん検診が受診出来るよう、個々にご連絡しています。

対象	効果のある検診方法
胃がん	バリウム検査 胃カメラ：35歳以上
子宮頸がん	子宮頸部細胞診：20歳以上の偶数年齢女性
乳がん	マンモグラフィ（乳房X線）：40歳以上の偶数年齢女性
肺がん	胸部X線
大腸がん	便潜血検査：35歳以上



★オプションで追加するなら前立がんの早期発見にPSA検査がおすすめです。非常に有用な検査となっています。（50歳以上の男性に推奨・家族歴がある場合は45歳以上）

がんは、予防+健診での早期発見が重要です。



## がんのリスクを上げることが確実にいわれている事

- ① **たばこ**      ② **肥満・成人後の体重増加**      ③ **多量の飲酒**



★ **がん全体の4割は喫煙が寄与している**と言われています。

たばこ煙は、DNAの損傷・炎症・酸化ストレスを与え、受動喫煙も肺がんの原因となることが明らかとなっています。

★日本における喫煙率は、男性が25.4%で、女性は7.7%（2022年）となっています。ポルテックスセイグンの喫煙率は2022年度36.4%→2023年度**32.7%**（2023年度は春の健診のみで集計）とまだまだ高いのが現状です。（運輸業の喫煙率は高い傾向があると言われています）

★7月号で、**内臓脂肪が肥大化すると、がんになりやすい**と掲載しました。

喫煙者はメタボになりやすい。腎臓病・糖尿病になりやすい等のデメリットが多くありますが、禁煙すればすぐに効果があり、長期間持続する健康につながります。

→やめたいけれどやめられない場合、あなたの意志が弱いのではなく、「ニコチン依存症」という脳の病気です。健康管理室や禁煙外来にご相談を。

★**エタノールは、発がん性が示されているアセトアルデヒドに代謝されるため、がんの原因と考えられています。**飲酒により栄養が偏り免疫機能を抑制することもがんの原因となります。

●逆に、リスクを下げる**ことが確実にいわれているのが**

- ① **食物繊維を含む食品を摂取する**
- ② **中～高強度の身体活動（中強度とは、うっすら汗ばむ程度の運動）となります。**

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象としたこれまでの研究を調べ、日本人のがんの予防にとって重要な、「**禁煙**」「**節酒**」「**食生活**」「**身体活動**」「**適正体重の維持**」「**感染**」の6つの要因を取りあげ、「**日本人のためのがん予防法**」を定めました。このうち感染以外は生活習慣に関わることです。右図の5つを実践することで、がんになる確率を低くすることが出来ます。

