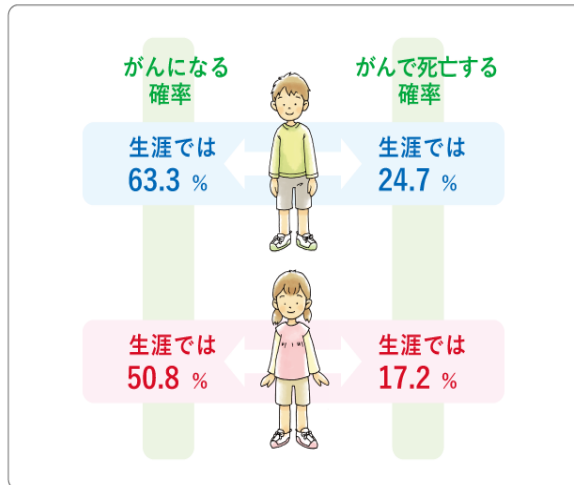


早期発見・治療のための 5 つのガン検診

人間の身体は細胞でできています。細胞は遺伝子をコピーしながら常に新しいものに生まれ変わっています。

しかし何らかの原因で正常な細胞の遺伝子に傷がつきがん細胞に変化することがあります。がん細胞は無秩序に増え続けて周囲の組織に広がり身体の正常な働きを妨げてしまいます。



2021 年データに基づく累積罹患リスク および 2023 年データに基づく累積死亡リスク

現在、**日本人の 2 人に 1 人**は一生のうちに何らかのがんになるといわれています。がんは誰にでもなる可能性のある病期です。

国立がん研究センター「がん情報サービス」などの公表データによれば、2021 年新たにがん（悪性新生物）と診断された人は 988,900 例でした。男性 555,918 例、女性 43,298 例です。

がんは依然として死因の第 1 位であり、男性 63%、女性 51%ががんを経験するといわれています。

しかし、早期に発見された場合の 5 年生存率は 9 割を達しており、検診や生活習慣病の改善によりいくつかのがんは予防・治療ができます。

がん罹患数の順位 (2021 年)

元データ：

全国がん登録罹患データ

(number シート)

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸 3 位、直腸 6 位
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸 4 位、直腸 5 位
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸 2 位、直腸 7 位

日本人のがんのうち生活習慣や感染が原因と考えられる割合は**男性 43.4% 女性 25.3%**です。

国立がん研究センターを中心とする共同研究グループは、日本人を対象に研究し、がん予防にとって重要な下記の 5 つの要因と感染を要因と定めました。

たばこ：肺、食道、膵臓、胃、大腸など多くのがんに関連しています **禁煙**しましょう

お酒：肝臓、食道、大腸、頭頸部がんとの強い関連があります **過度の飲酒を避け**ましょう

食生活：バランスのよい食事では**胃がん**や**食道がん**のリスクを下げます **減塩、野菜・果物を摂り**ましょう

身体活動：男性で**大腸がん**、女性で**乳がん**においてリスクを下げます **週 150 分程度の中強度の運動を**！

体重：BMI は男性で **21.0～26.9** 女性 **21.0～24.9** でリスクが低いです

感染：予防することで**肝細胞がん**、**胃がん**、**子宮頸がん**を防ぐことにつながります。

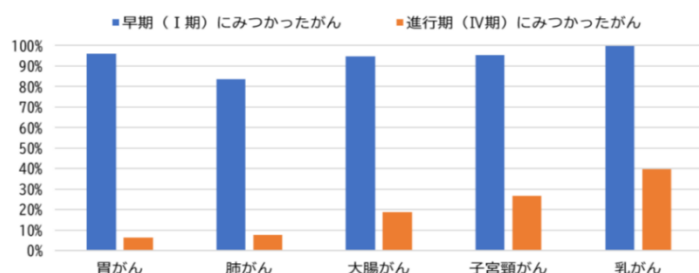
いのちを守るがん検診

医学の発展で早期発見・早期治療により多くが治療可能となっています。その鍵となるのが「がん検診」です。
厚労省の「がん検診の有効性評価に関する検討会」は科学的根拠に基づき、死亡率を減らす効果が確認された下記5つのがん検診を積極的に推奨しています。

がん検診の利益

胃がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん は **90%以上**
肺がん は **80%以上** が治ります。

検診がん種別の病期別5年相対生存率（※2014年診断症例）



胃がん は今や日本特有のガン 原因：ピロリ菌

慢性の胃炎や幼少期のピロリ菌感染から

粘膜内にとどまる早期の胃がんは
無症状のため、内視鏡で数ミリの病変を
直接確認出来る内視鏡の検診が有効
推奨受診間隔：2年に一度（胃部X線は毎年）



乳がん 40歳以上

推奨：2年に一度のマンモグラフィ
マンモグラフィ検査では数ミリの
石灰化の段階で発見でき、ステージの早い段階で治
療すれば生存率が非常に高い
推奨は2年に一度の実施であるが
症状があれば毎年実施 遺伝的要因もあるため
家族歴がある方は医師に相談を



子宮ガン 20歳以上 推奨：2年に一度の細胞診

子宮頸がんの **95%はヒトパピローマウイルス（HPV）の持続感染が原因** 数年かけて浸潤のガンに 初期の頃は
症状が出ないため検診で早期に発見・治療につなげることが
出来る

若年層・家族にワクチン接種が推奨される
HPV 定期接種は小6～高1相当



大腸ガン 40歳以上 推奨：毎年便潜血検査

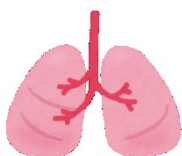
大腸ガンの多くは良性から10年ほどかけてゆっくりガ
ン化する
初期は無症状のため検診にて
早期発見・治療が有効とされる
陽性なら確定検査→大腸内視鏡



肺がん 40歳以上 推奨：毎年レントゲン検査

発生部位によるが末梢型と呼ばれるタイプのガンでは自覚
症状が乏しく進行しやすいため検診が有効

喫煙率がある方は原則禁煙



生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減ら
すことはできますが、すべてのがんを防ぎきることはで
きません。

そのため、がん検診を、適切な年齢、適切な間
隔で受けて適切な治療を受けることが重要です。