

調べてみよう！

がん のこと



「がん」とはどのような病気？

人間のからだは細胞からできています。からだの中で異常な細胞が増えた病気が「がん」です。通常は免疫が働き、がん細胞を死滅させますが、加齢などにより免疫が低下すると、死滅させることが難しくなります。**日本人の2人に1人は「がん」になる**といわれており、誰でもかかる可能性があります。

患者さんの中には「まさか自分だ」と思う人が多くいます。



身近にがん患者さんがいて、辛い気持ちになったら、無理のない範囲で読むようにしましょう。この冊子の内容が、全て当てはまるとは限りません。分からないことは、先生に聞いてみましょう。

「がん」について、お家の人と考えよう！ お家の人に伝えよう！

※お家の人と話せない時は、学校の先生や保健の先生と話してみよう。

○自分の生活習慣を振り返ってみましょう。
(実践していること、できていないことを書いてみましょう)

○お家の人に「がん検診」を受けたことがあるか聞いてみよう。

聞いた人

受けたことが ある ・ ない



○がんについて、分かったこと、考えたことを書いてみよう。

○これから自分が気をつけたいこと、お家の人に伝えたいことを書いてみよう。

発行: 令和4年6月

鹿児島県くらし保健福祉部健康増進課

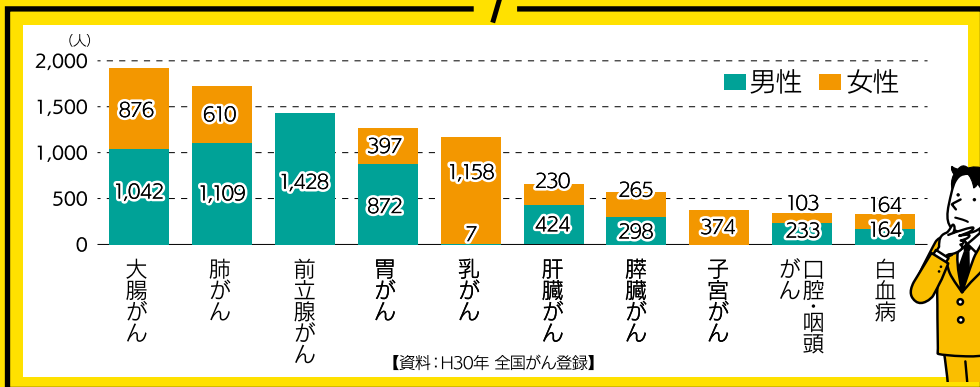
Part 01 | 鹿児島県の「がん」の現状

「鹿児島県の「がん」にかかった人の数」

平成30年に、本県でがんにかかった人の数は、約13,000人で、**大腸がん、肺がん、前立腺がん**の順に多くなっています。



©鹿児島県くりぶー

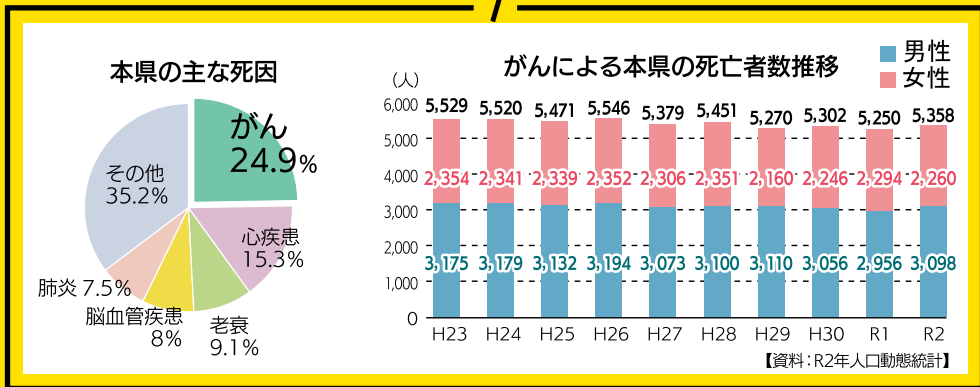


男性女性特有の
がんも多いなあ



「鹿児島県の「がん」で亡くなった人の数」

がんは本県において、昭和58年から死亡の最大原因を占めており、令和2年のがんによる死亡者数は5,358人で、**全死亡者の約25%**となっています。



Part 05 | がん患者さんへの理解を深めよう

「がん」にかかって、多くの人が治療をしながら仕事を続けたり、以前と同じような生活を送れるようになりましたが、**患者さん本人やその家族は心理面、経済面等、様々な不安をかかえています。**

県内のがん診療連携拠点病院などには、「**がん相談支援センター**」という相談窓口があり、治療や仕事など生活すべてのことについて無料で相談ができます。

また、がんの経験者がピア(仲間)として相談支援を行う活動【**ピア・サポート**】や、交流する場【**患者サロンや患者会**】もあります。

がん患者やその家族も含めて誰もが暮らしやすい社会をつくるためにも、がんについて正しく理解し、周りで支え合っていくことが大切です。



いのちの授業

NPO法人がんサポートがごしまは、2010年から「いのちの授業」を実施しています。がん患者である語り手が、小・中・義務教育学校・高等学校へ出向き、自分ががんになった経験を通して、子どもたちに「命の大切さ」「自分らしく生きること」について伝えています。



みんなで理解を深めよう！

©鹿児島県くりぶー

助けてもらった恩返しの日々

CASE 02 | 三好 綾さん

(乳がん・罹患時27歳)

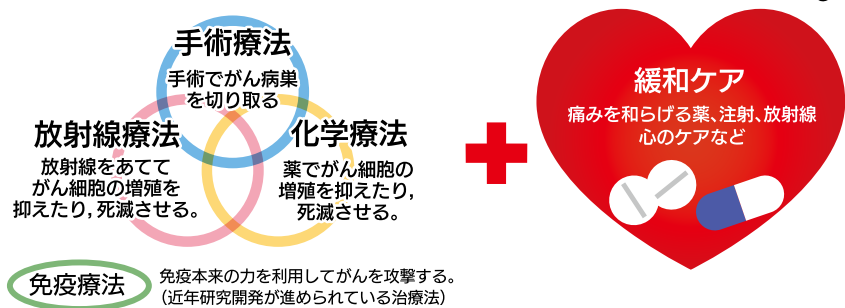
「若いからかわいそうですが、乳がんです。」と突然のがんの告知を受けたのは27歳の時でした。がんになって怖くて泣いた夜もあったし、大変なこともあったけれど、家族や友達、医療者の皆さん、同じがんの仲間たちの助けがあり、手術と抗がん剤も頑張って終わることが出来ました。がんだと言われたのが桜の季節だったので、春になると「ああ、今年も生きていられた」とほっとしたり、頑張ろうと思ったりします。



がんになった後、がん患者と家族の患者会を立ち上げ、仲間たちのために、助けてもらった恩返しをする日々です。また、がんになってから出会った、最後まで生き残り旅立った仲間たちのことも心に置きながら、ともに生きていこうと思います。

Part 04 「がん」の治療について知ろう

「がん」の主な治療には、**『手術療法』『放射線療法』『化学療法(抗がん剤など)』**等があり、がんの種類や進行度を踏まえて、単独あるいは組み合わせて行います。
 また、がんに伴う心と体の痛みを和らげる**『緩和ケア』**も行います。
 患者さんとお医者さんがよく話し合い、治療方法を選ぶことが重要です。



県内には、「がん診療連携拠点病院」(国指定：6か所)、「地域がん診療病院」(国指定：6か所)、「鹿児島県がん診療指定病院」(県指定：15か所)などがあり、県民が身近なところで質の高い治療を安心して受けられるようになっています。



患者さんの体験談

人の思いやりや優しさに触れた

CASE 01 | 高橋 眞由美さん

(子宮頸がん・罹患時49歳)

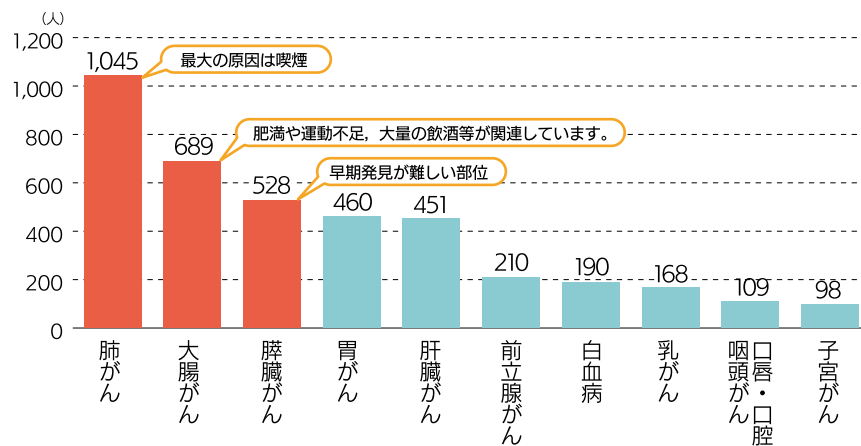
がんと言われた時、すぐには家族には伝えることができず、一人でどう伝えたらいいのか悩んでいました。3日程たったころ、やっと話す覚悟ができ、夕食のあとに3人の子ども達に「子宮頸(けい)がんが見つかって、手術することになったこと。手術をしてみないとその後のことはわからないこと」を伝えました。小学5年生の娘に「お母さん死んじゃうの?」と聞かれた時に「大丈夫!死なないよ」と答えながら涙をこらえるのに必死だったことを覚えています。入院中は家族みんなで助け合って家事を手分けしてくれたり、周りの友人が子ども達のことを気遣ってくれたり沢山の人の思いやりや優しさに触れることができ、何気ない普段の生活や家族の大切さに気づかされた闘病の経験でした。



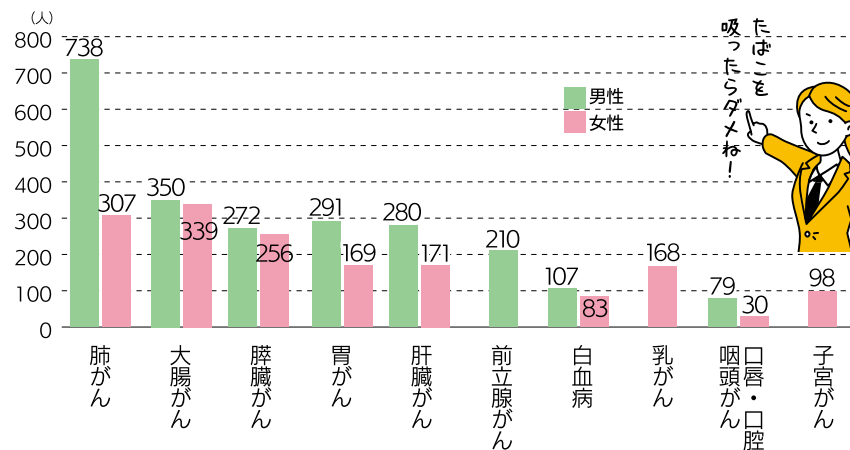
令和2年の部位別の死亡者数は、**肺がん、大腸がん、膵臓がん**の順に多くなっています。



本県のがんの部位別死亡者数(男女計)



本県のがんの部位別死亡者数(男女別)



※がんの部位や進行度によって、亡くなる割合は変わります。

【資料：R2年人口動態統計】

Part 02 「がん」を予防するには

男性のがんの約50%, 女性のがんの約30%は、喫煙、食事などの生活習慣やウイルス・細菌等の感染が原因です。がんには原因がわかっていないものも多く、まれに遺伝や子どもがかかる小児がんもあり、これは生活習慣が原因ではありません。

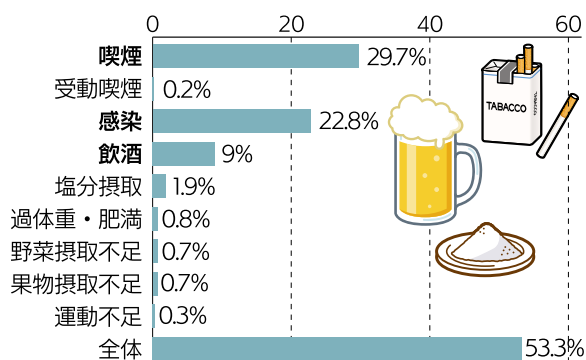
がんにかかった人がみな、生活習慣を原因とするわけではありません。



日本人における「がん」の原因

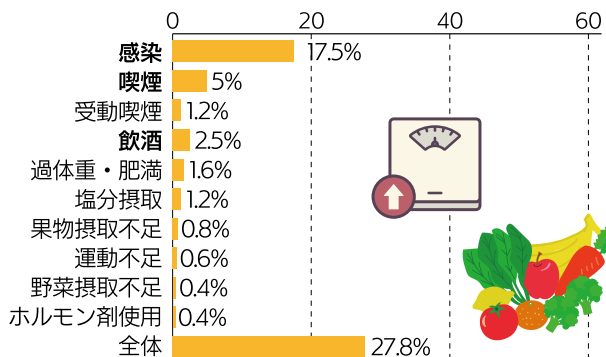
1. 喫煙
2. 感染
3. 飲酒

男女ともに喫煙と飲酒が多いね



1. 感染
2. 喫煙
3. 飲酒

感染は、日本人のがんの原因の約20%を占めると推計されます。



〔資料：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」〕

Part 03 「がん」を早期に発見するためには

「がん」は進行すればするほど治りにくくなる病気です。がん細胞は症状がほとんどいまま増え続け、一般に10～20年ぐらいかけて1cm程度(検診で発見できる大きさ)になります。その後多くはわずか1～2年で2cm程度となり、症状が現れます。

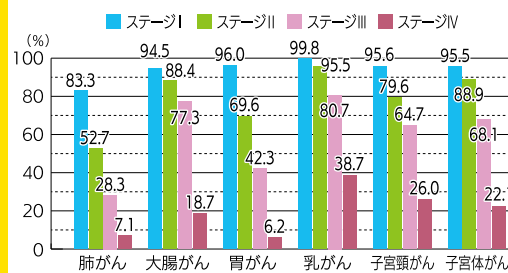
がんの種類によって差はありますが、多くのがんは**早期に発見して治療を開始すれば、約9割が治ります**。早期発見・早期治療は身体への負担が少なく、かかる医療費も少なく済み、治療後も日常生活に戻りやすくなります。

早期に発見するには、症状がないうちから**定期的ながん検診を受けることが重要**です。

対象年齢になったら、必ずがん検診を受けましょう。大切な家族にもがん検診を勧めてください。



がんの進行度別に見た5年生存率



※がんの大きさ、リンパ節や他の臓器への広がりによって多くはステージIからIVまでの進行度に分かれています。

がんのできる部位によって、ステージ(病期)の分類は異なり、ステージ0が存在するものもあります。数字が大きくなるほど、がんが進行している状態を表し、他臓器へ転移があれば、ステージIVになります。

〔資料：がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計報告書2013-2014〕

国が推奨しているがん検診の対象年齢等



鹿児島県の受診率はまだまだ低いのが現状です。

がんの種類	検査方法	対象年齢等	受診間隔	鹿児島県受診率(R元)*2	目標値(R5)
胃がん	胃部X線(レントゲン) 胃内視鏡検査	50歳以上の男女	2年に1回*1	40.8%	50.0%
大腸がん	便潜血(便に血がまじっていないか調べる)	40歳以上の男女	毎年	43.0%	50.0%
肺がん	胸部X線(レントゲン)	40歳以上の男女	毎年	53.9%	53.9%
乳がん	マンモグラフィ (乳房X線(レントゲン))	40歳以上の女性	2年に1回	48.5%	50.0%
子宮頸がん	子宮頸部の細胞をとって調べる	20歳以上の女性	2年に1回	44.3%	50.0%

*1 当分の間、胃部X線検査については、40歳以上、年1回実施可

*2 県受診率については、国民生活基礎調査より(市町村による住民検診、職場検診、人間ドック含む)

「がん」の原因といわれている ウイルスや細菌の感染予防も重要です。

ウイルスや細菌等の感染が原因の「がん」もあり、
検査を受け、予防することが重要です。



ウイルス・細菌

ウイルス・細菌	かかるがんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝臓がん
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(HPV)	子宮頸がん
ヒトT細胞白血病ウイルスI型(HTLV-1)	成人T細胞白血病・リンパ腫

※いずれの場合も、感染したら必ず「がん」になるわけではありません。それぞれの感染の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。

ピロリ菌と胃がんの関連性

胃がんの原因の多くは、「ピロリ菌感染」によるもので、検査を受け、陽性の場合、除菌することで、胃がんの予防にもなります。



健康な胃 ピロリ菌感染 胃潰瘍・胃がん

ピロリ菌検査事業について

県では、平成29年度から令和3年度まで、高校1年生のうち保護者の同意が得られた生徒を対象とし、「ピロリ菌検査事業」を実施しました。
5年間で71,154人の生徒が検査を実施し、陽性者が2,495人(陽性率3.5%)という結果でした。

若年層に比べ、中高年層にピロリ菌保菌者が多いとされており、ピロリ菌に感染していることで、胃がんのリスクが5倍に高まることがわかっています。

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンについて

HPVの感染が子宮頸がんの主な原因と考えられています。
HPVは女性の多くが一生涯に一度は感染するといわれるウイルスで、ごく一部の人でがんになってしまうことがあります。

HPVの感染を防ぐため、小学校6年から高校1年相当の女子を対象にワクチン接種を公費で提供しています。

ワクチン接種をしても、100%予防できるわけではありませんので、20歳になったら子宮頸がん検診を受けることが大切です。

※接種にあたっては、ワクチンの「効果」と「リスク」について確認し、お家の方とも話し合い、検討してください。



鹿児島県 子宮頸がん予防ワクチン



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。

100%予防できるわけではありませんので、日頃から
体の変化などに気をつけておきましょう。

たばこは吸わないようにしましょう！

たばこの煙には多くの発がん物質が含まれており、肺がん等の多くのがんにかかるリスクを高めます。他人が吸っているたばこの煙も、できるだけ避ける必要があります。
20歳未満の喫煙は法律で禁じられています。



暴飲はダメ！

お酒を大量に飲むと、発がん物質が体内に取り込まれやすくなり、アルコールが通過する口の中、のど、食道や、アルコールを処理する肝臓のがんにかかるリスクが高まります。
20歳未満の飲酒は法律で禁じられています。



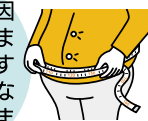
食事はバランスよく！

塩分の多い食べ物のとり過ぎは、胃がんにかかるリスクを高めます。逆に野菜や果物の摂取は、食道がんや胃がんにかかるリスクを低くする可能性があります。



適正体重を知ろう！

肥満はがんの原因になる場合があります。日本ではやせすぎもがんの原因になるといわれています。体重を適正な範囲に保つことは、がんを予防するためにも重要です。

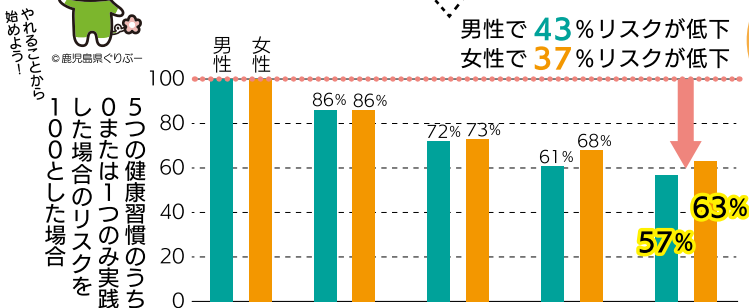


適度な運動を習慣に！

運動不足は大腸がんや乳がんなどにかかるリスクを高めます。生涯を通じて適度な運動を日常生活に取り入れることで、がんの予防が期待できます。



5つのうち実践した健康習慣の数



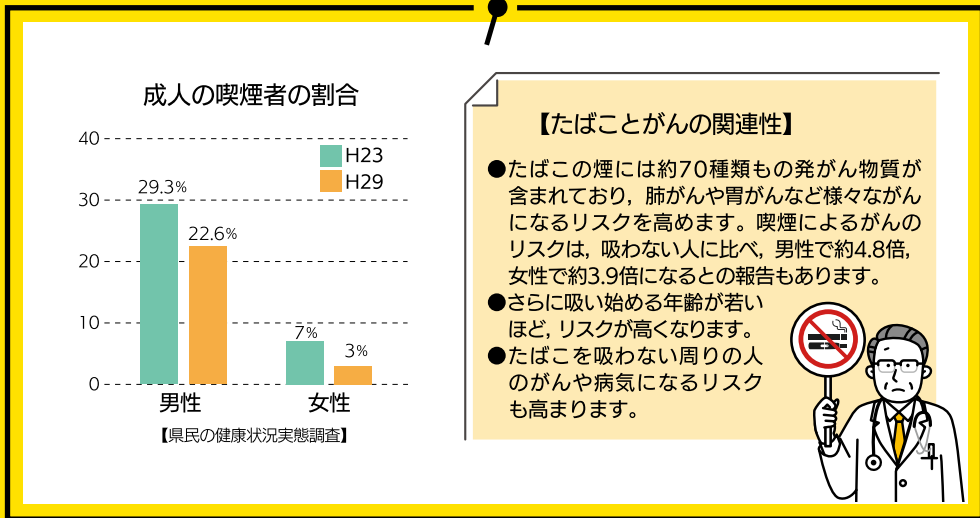
実践と継続が
大切です！



(資料：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」)

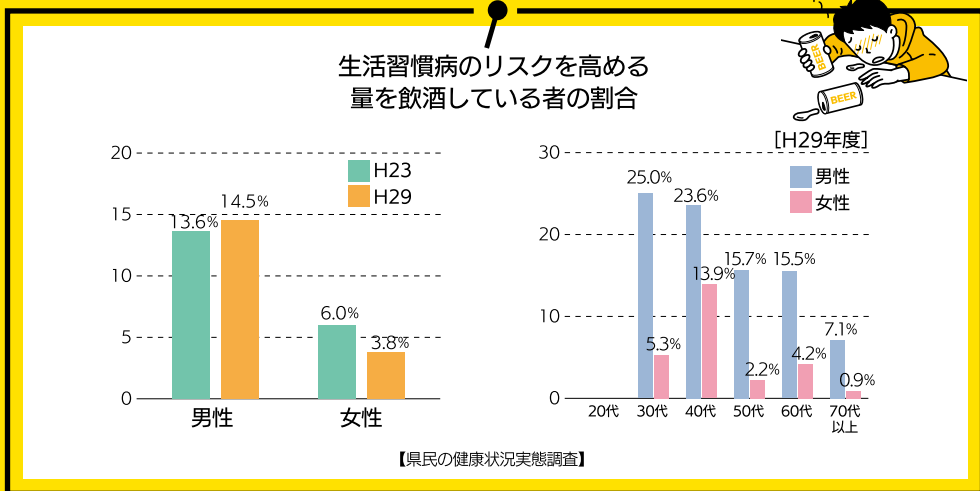
『鹿児島県民の生活習慣』

【喫煙の状況】 「成人の喫煙者の割合」は、男女ともに**減少傾向**にあります。



【飲酒の状況】

生活習慣病のリスクを高める飲酒（1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）をしている人の割合は女性**減少**していますが、男性は**増加**しています。特に、30～40歳代の男性が多い状況にあります。



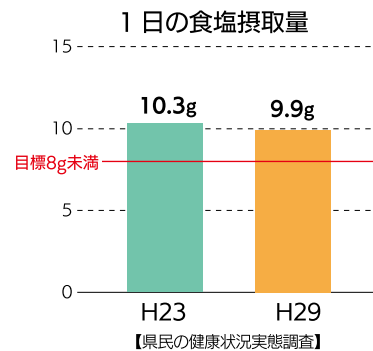
【食物・栄養】

塩分は控えて、野菜をしっかり食べましょう！



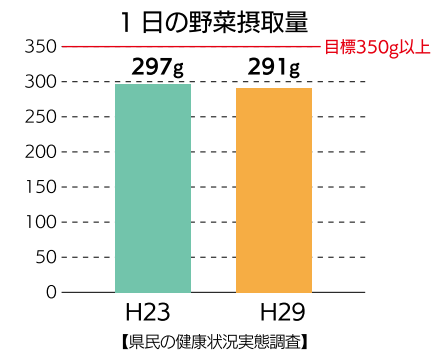
【食塩摂取量】

1日あたりの食塩の平均摂取量は減少していますが、目標（成人1人当たり8g未満）には達していません。



【野菜摂取量】

1日あたりの野菜の平均摂取量は横ばいですが、目標（成人1人当たり350g以上）より約60g不足しています。



【運動習慣】

運動習慣がある人（1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者）の割合は増加しています。

