

受けましょう がん検診

「がん」って
なに？

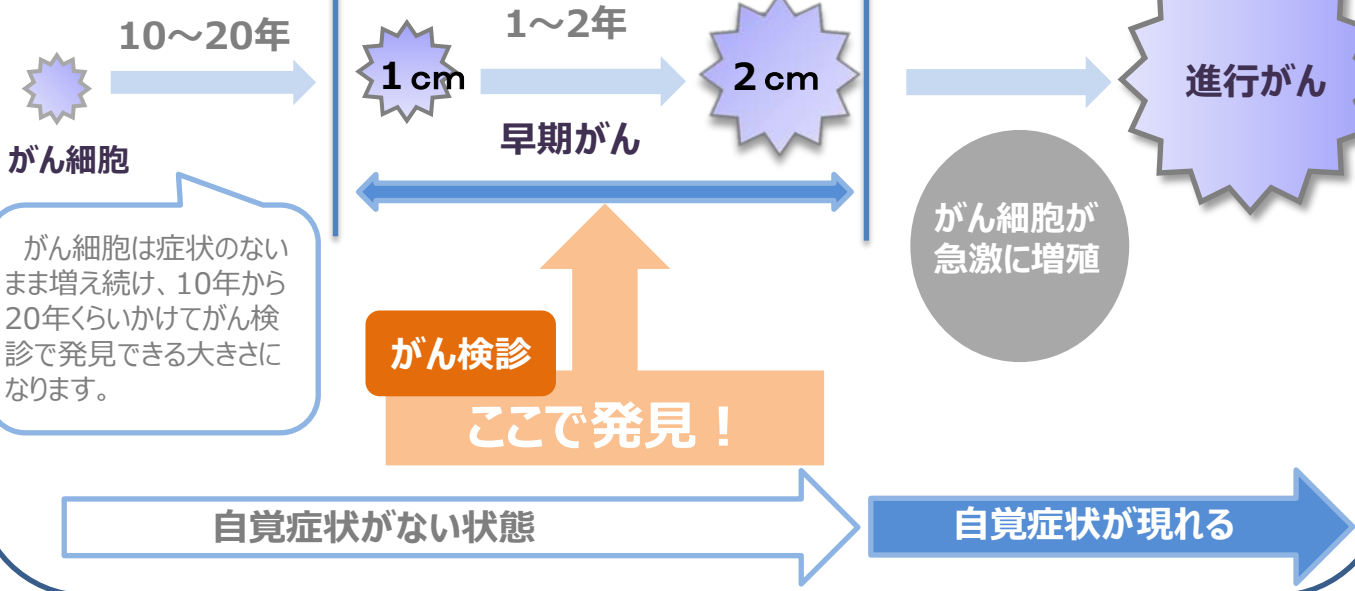
人の体は37兆個の細胞があり、細胞は毎日分裂して新しくなっていますが、設計ミスが起こることがあります。

ミスは修理されますが、ミスが見逃されて増え続けると、がん細胞ができてしまいます。

がん細胞は体からの命令を無視して増え続け、周囲の大切な組織を壊したりします。

資料：日本対がん協会「がん読本」

がんの経過



「がん」は日本で
多い病気

生涯で、**2人に1人**はがんにかかります。がんは、だれでもなる可能性のある病気です。

どんな「がん」が
多いの？

	男性	女性
1位	前立腺	乳
2位	大腸	大腸
3位	胃	肺

がん罹患数が
多い部位
(2019年 全国)

早期がんなら
約9割が治る

がんは早く見つけると治すことができるようになってきました。

がんを早期に発見するには症状がなくても定期的に検査をする「がん検診」が大切です。

がん検診には利益(メリット)と不利益(デメリット)がある

がん検診には不利益(デメリット)もあることから、総合的に利益が上回ると判断できるがん検診を受ける必要があります。

(資料：日本対がん協会)

メリット

● 早期のがんを発見できる

早期であれば治せる可能性が高く、治療も軽くすむことが多いので、身体的負担、経済的負担は少なくてすむ

● 救命の効果がある

早期発見、早期治療による救命が可能。早期発見の場合と、自覚症状が出てから発見された場合とでは5年後の生存率に差が出る

● がん以外の病気も見つけて、治療に結び付けられる

がんになる前段階のポリープや潰瘍、異型上皮などが見つかることもある。経過を観察して必要に応じて治療することで、がんになるのを防ぐことができる。

デメリット

● **がんが100%見つかるわけではない**
がんの場所や種類によっては見つけづらいことがある






● **検査によって身体に負担がかかってしまう**

×線検査で使うバリウムによる便秘など

● **不必要な検査、治療を受けてしまう可能性がある**

検診で見つかるがんには、その後進行がんにならず、生命に影響しないがんもある。治療が本来不要だった可能性もある。

利益(メリット)が不利益(デメリット)を上回り、がんの死亡率を減らすことができると認められた「がん検診」は、下の表のとおりです。

検診の種類	対象者	受診間隔	主な検査方法
 胃がん	50歳以上 ※当分の間、胃 エックス線検査 は40歳以上も 可	2年に1回 ※当分の間、 胃エックス線検 査については年 1回の受診も可	胃カメラ検査 ・口、または鼻から内視鏡を挿入し、直接胃の内部を観察する検査です。 胃エックス線検査 ・バリウムを飲んで、胃のエックス線写真を撮ります。
 大腸がん	40歳以上	年1回	便潜血検査 ・自宅で2日分の便をとって提出します。 ・便に血が含まれていないかどうかを検査します。
 肺がん	40歳以上	年1回	胸部エックス線検査 ・肺のエックス線写真を撮ります。 喀痰細胞診(痰の検査) ・痰の中にがん細胞が入っていないかどうかを調べる検査です。
 乳がん	40歳以上	2年に 1回	マンモグラフィ(乳房エックス線検査) ・専用の装置(マンモグラフィ)により、乳房のエックス線写真を撮ります。
 子宮頸がん	20歳以上	2年に 1回	子宮頸部の細胞診検査 ・子宮の頸部(入口)を専用の器具で擦って細胞をとり、異常な細胞がないか、顕微鏡で調べます。

がん検診で、「要精密検査」と言われたら、必ず受診する

- 「要精密検査」とは治療の必要性を確認するために、より詳しい検査が必要ということです。
- 検査方法は、内視鏡、CT検査、X線検査、超音波検査などです。
- 検査で疑わしい部位が見つければ、針を刺して組織を採って(生検)、悪性かどうか調べます(組織診)。



がん検診はどこで受けるのか

職場

対象：企業等にお勤めの方

職場でがん検診を受診できる方は職場でがん検診を受けてください。

市町の検診

対象：お住まいの方はどなたでも

受け方は、お住まいの市町のがん検診担当課にお問い合わせください。

検診機関・病院での

人間ドック

対象：どなたでも

ご自分で検診機関を選びたい方は人間ドック等のがん検診を受診してください。

滋賀県内 市町がん検診担当課

職場でがん検診を受ける機会のない方は、市町のがん検診担当課にお問い合わせください。

市町名	がん検診担当課	電話番号	市町名	がん検診担当課	電話番号
大津市	健康推進課	077-528-2748	竜王町	健康推進課	0748-58-1006
草津市	健康増進課	077-561-2323	彦根市	健康推進課	0749-24-0816
守山市	すこやか生活課	077-581-0201	愛荘町	健康推進課	0749-42-4887
栗東市	健康増進課	077-554-6100	豊郷町	医療保険課	0749-35-8117
野洲市	健康推進課	077-588-1788	甲良町	保健福祉課	0749-38-3314
甲賀市	すこやか支援課	0748-69-2168	多賀町	福祉保健課	0749-48-8115
湖南市	健康政策課	0748-72-4008	長浜市	健康推進課	0749-65-7759
近江八幡市	健康推進課	0748-33-4252	米原市	健康づくり課	0749-53-5125
東近江市	東近江市保健センター	0748-23-5050	高島市	健康推進課	0740-25-8078
日野町	福祉保健課	0748-52-6574			

がんに関する情報を 知りたいとき

がん情報ポータルサイト「がん情報しが」(滋賀県のホームページ)

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ganjoho/>

がん情報サービス (国立がん研究センター)

<https://ganjoho.jp/public/index.html>



FOLLOW ME!



Instagram



@JCANCERJP_SHIGA

アカウント：@jcancerjp_shiga

健康づくり財団ではInstagramで各種検診や健康づくりをサポートする内容を発信しています。ぜひフォローしてください。

日本人のためのがん予防法（5+1）

資料：国立がん研究センターがん情報サービス



くわしくはこちらから

1)禁煙する

- タバコは吸わない・・・ がんの予防にはタバコを吸わないことが最も効果的です。
- 他人のタバコの煙を避ける・・・ 受動喫煙でもがんのリスクは高くなります。

2)節酒する

- 多量の飲酒でがんのリスクが高くなる

適度な飲酒量は1日あたり、日本酒1合、ビール500ml程度
女性、お酒に弱い人、高齢者はその半分くらいが適量



3)食生活を見直す

- 減塩する 1日あたりの食塩摂取量は、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満にします。
- 野菜と果物をとる 目安は1日に、野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分です。
- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから食べる



野菜は
1日350g

4)身体を動かす

- 運動習慣を持つ
毎日60分程度のウォーキング + 週に1回60分程度の息がはずみ、汗をかく運動
- 身体活動量を少しでも増やす
仕事や運動などで身体活動量が多い人ほど、がんの発生リスクが低くなります。

5)適正体重を維持する

- 太り過ぎず、痩せ過ぎない 男性はBMI値が21~27、女性は21~25の範囲が適切です
 $BMI = \text{体重(kg)} \div [(\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})]$

6)「感染」も、がんの主要な原因です

○一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝がんの原因の約70%は肝炎ウイルスの長期間の感染です。感染を早期に知ることは肝がん発生予防として重要です。医療機関で一度は検査を受けてください。肝炎ウイルスは飲み薬で排除できる場合があります。

○「ピロリ菌感染疑い」と言われたら、医療機関で相談しましょう

ピロリ菌は、胃粘膜炎症を起こしたりして胃がんを引き起こしやすいことがわかっています。ピロリ菌は薬を飲んで除菌することができます。詳しくは医療機関でご相談ください。

○HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン接種を受けましょう

子宮頸がんの最も大きな原因はヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です。感染をほぼ予防できるのが「HPVワクチン」です。対象は性交渉前の小学6年生から高校1年生です。令和7年3月までは、平成9年度~18年度生まれの女性も受けられます。

滋賀県がん対策推進運動実行委員会

滋賀県がん患者団体連絡協議会、一般社団法人滋賀県医師会、滋賀県がん診療連携協議会、中外製薬株式会社、アフラック生命保険株式会社、東京海上日動火災保険株式会社、第一生命保険株式会社、朝日生命保険相互会社、住友生命保険相互会社、日本生命保険相互会社、大樹生命保険株式会社、株式会社滋賀銀行、びわ湖放送株式会社、滋賀県

事務局：公益財団法人滋賀県健康づくり財団内 TEL 077-536-5210 FAX 077-536-5211

2023年5月