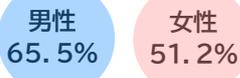


健康だより Vol.14

令和5年7月5日発行
宮城県教育庁福祉課福祉健康班

～がん検診、受けていますか？～

<生涯でがんと診断されるリスク>



日本人の2人に1人は、生涯でがんに罹患するといわれています。また、若い年齢層でのがんも増加しており、働く世代においても、がんは身近な病気となってきています。

1、日本人のがんの傾向

日本人に多いがんは、次の通りです。大腸がんは男女とも年々増えており、近年では、胃がん・肺がんを抜き、最も多いがんとなっています。女性の場合、子宮がんや乳がんの死亡数も増えています。

男性

- 1位 前立腺がん
- 2位 大腸がん
- 3位 胃がん
- 4位 肺がん
- 5位 肝臓がん



前立腺がんも、年々増加。進行はゆっくりですが50歳以降でリスクが高くなります。

肺がんのうち2割は、進行が速く、転移しやすい小細胞肺がんです。喫煙者は注意を！

女性

- 1位 乳がん
- 2位 大腸がん
- 3位 肺がん
- 4位 胃がん
- 5位 子宮がん



中高年、特に40歳代後半で乳がんの罹患率が大きく増加しています。

子宮がんの中でも、20歳～40歳代の若い年齢層で、子宮頸がんの増加が目立ちます。

上記以外にも、食道がん、膵臓がん、悪性リンパ種など、高齢化以外の要因で増加しているがんがあります。

女性で増えているがんのうち、子宮頸がんはウイルス感染との関係が深く、乳がんや子宮体がんは、女性ホルモンとの関係が深いです。

2、がんを予防するために

がんの原因としては、遺伝、喫煙、飲酒、生活習慣など、様々な要因が考えられてきました。国立がん研究センターでは、日本人を対象とした多くの研究をもとに、「5つの健康習慣」に「感染」を加えた6つの要因を「日本人のためのがん予防法」として推奨しています。



感染症をコントロールすることで 予防できるがんもあります

日本人のがんの原因で、感染によるものは、女性では1番多く、男性では喫煙に次いで多くなっています。下記のウイルス・細菌とがんの発生は関連があるとされています。

B型・C型肝炎ウイルス → 肝細胞癌
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1型 (HTLV-1)
→ 成人T細胞白血病リンパ腫

ウイルス感染が必ずがんになるとは限りませんが、適切な対応をとることで、がんのリスクを減らすことができます。感染の有無を検査することやワクチン接種を受けること、医師の助言を受けることは大切ながん予防の一つです。

3、がん検診のすすめ

がん検診は、予防しきれないがんを無症状のうちに発見し、治療につなげることのできる唯一の手段です。厚生労働省が勧めているがん検診は、早期発見することで死亡率の低下が証明されているものです。

<厚生労働省が推奨している5つのがん検診>

胃がん検診
50才以上
2年に1回

肺がん検診
40才以上
年1回

大腸がん検診
40才以上
年1回

乳がん検診
40才以上
隔年

子宮頸がん検診
20才以上
隔年

その他の部位のがんについても、簡単に受けられるがん検診はあります。特に、男性の前立腺がんは年々増えているため、市町村でがん検診を実施している場合もあります。自分の体質やリスクを考慮し、選択していきましょう。

多くのがんは、初期は無症状です。下記の症状がある場合は、検診を待たずに専門医の受診をお勧めします！

胃がんの症状

- ・胃の痛み
- ・胃部不快感
- ・胸やけ
- ・食欲不振

肺がんの症状

- ・咳や痰
- ・血痰
- ・胸痛
- ・息苦しさ

大腸がんの症状

- ・血便
- ・便秘・下痢
- ・便が細くなる

乳がんの症状

- ・乳房のえくぼ
- ・形が非対象

子宮頸がんの症状

- ・不正出血
- ・おりものの変化
- ・骨盤周囲の痛み



出典)がん情報サービス(国立がん研究センター)、がんの統計2023、日本医師会

がんが進行し、転移をしてからでは、治療も難しくなります。今の生活を維持できるよう、定期的ながん検診を受けましょう。

生活習慣病を知ろう ～大腸がん～

大腸がんは、この40年で約7倍に増えています。高齢化の影響もありますが、主に食の欧米化が要因です。食生活の乱れや便秘傾向が続くと、腸内細菌のバランスが悪くなり、腸そのものの免疫力も低下してきます。免疫力が低下すると、発がん性物質への抵抗力が弱まり、ポリープやがんがでやすい環境にもなります。特に、便がとどまるS字結腸や直腸で異常が起こりやすいため、便秘にならない生活を意識し、腸内細菌のバランスを整えることが、大腸がんの予防にもつながります。

「腸内フローラ」「腸活」など、最近では腸内環境に着目した健康情報も多くあるため、参考にしてみてください。

【腸内環境を整えるために】

○ 食物繊維をとる

野菜・果物だけではなく、海苔、きなこなど取り入れやすいものでも良いです。工夫しながら、毎日口にできるようにしましょう。

○ 発酵食品を食べる

加工品の中でも発酵食品は良い効果をもたらします。納豆や味噌、ヨーグルトなど毎日1つは摂りましょう。

○ 便秘予防

毎日の活動や運動で、便通を維持しましょう。

○ 「超加工食品」を食べすぎない

気軽に食べられ便利ですが、ほとんどは高カロリーで脂肪・塩分が多いです。中でも、ソーセージ・ハム・ベーコンを使ったものは、細胞のがん化を促進させる腸内細菌を増やすため、摂りすぎに注意しましょう。



忙しい朝は、ヨーグルトとバナナだけでも効果あり！味噌おにぎりや、きな粉ヨーグルトなど、簡単に摂れるものは続けてみてください。



【令和5年度 教育庁本庁の衛生管理目標 (について)】

年間目標は『いきいきと働きやすい職場づくり』

7月～9月の目標は「こころとからだ メンテナンスを大切に」です。

定期健康診断やストレスチェックの実施時期です。生活習慣や自覚症状を意識し、自分のからだと向き合しましょう。

※本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご参考ください。