本当に知っていますか

がんのこと

日本人の2人に1人は「がん」になる？
リスクを減らす生活習慣とは？
がんになったら生活はどうなる？

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。

「がん」とはどのような病気か

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。

※ここでいう「がん」は，通常の上皮性の「癌」に加え，肉腫や白血病などの悪性腫瘍を含みます。

「がん」の種類とその特徴

「がん」はすべての臓器に発生する可能性があり，一般的にはその発生した臓器などから名称が決められます。また，「がん」という名称は用いられていませんが，白血病なども，がんの一種です。

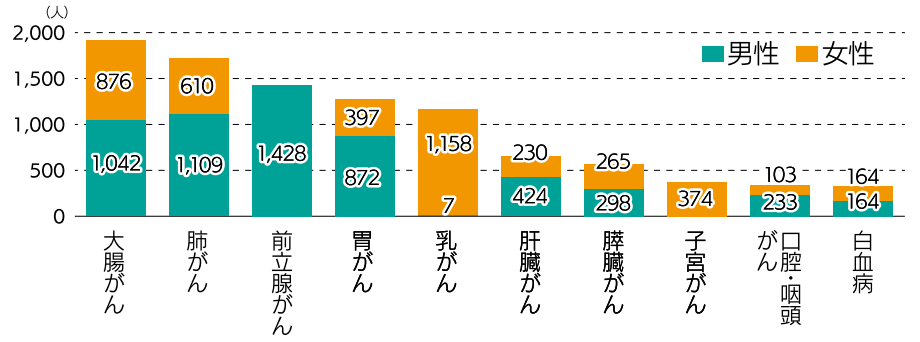
「がん」はその種類や状態によってそれぞれ特徴があり，治りやすかったり治療が難しかったり，あるいは発見しづらかったりします。

がんの名称	特徴など
胃がん	ピロリ菌の感染，高塩分の食事や喫煙などが発病に関連しています。
大腸がん	運動不足や肥満，大量の飲酒，腸内細菌のアンバランスなどが発病に関連しています。
肺がん	我が国では死亡者数が最も多く，特に男性に多いです。 最大の原因は喫煙であり，喫煙者の肺がん罹患率は，男性では非喫煙者の4～5倍になります。受動喫煙も発病に関連しています。
肝臓がん	主な原因は，B型及びC型の肝炎ウイルスの感染です。 大量の飲酒や喫煙も肝臓がんになるおそれがあります。
膵臓がん	膵臓は体の深部に位置し他の臓器に囲まれているため，早期発見が難しく，膵臓がんと分かったときにはすでに進行している場合があります。
乳がん	乳房内にがんのかたまりができるため，しこりや皮膚のくぼみなどの有無を自己チェックすることも大切です。
子宮頸がん 子宮体がん	子宮のがんには，子宮の入口（頸部）にできるものと，子宮本体（体部）にできるものがあります。頸部にできるものは，初期の段階では症状がないことが多いです。
前立腺がん	診断方法が普及したことで，前立腺がんと診断される人が増加しています。 かなり進行した場合でも適切に対処すれば，通常の生活を長く続けることができます。

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

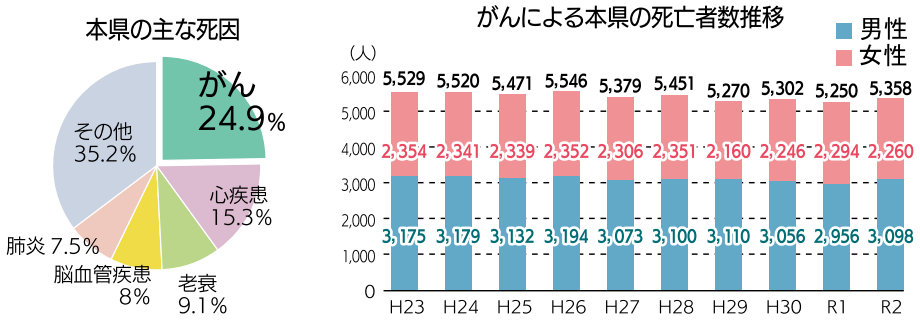
平成30年に，本県でがんにかかった人の数は，約13,000人で，**大腸がん，肺がん，前立腺がん**の順に多くなっています。



【資料：H30年全国がん登録】

鹿児島県の「がん」で亡くなった人の数

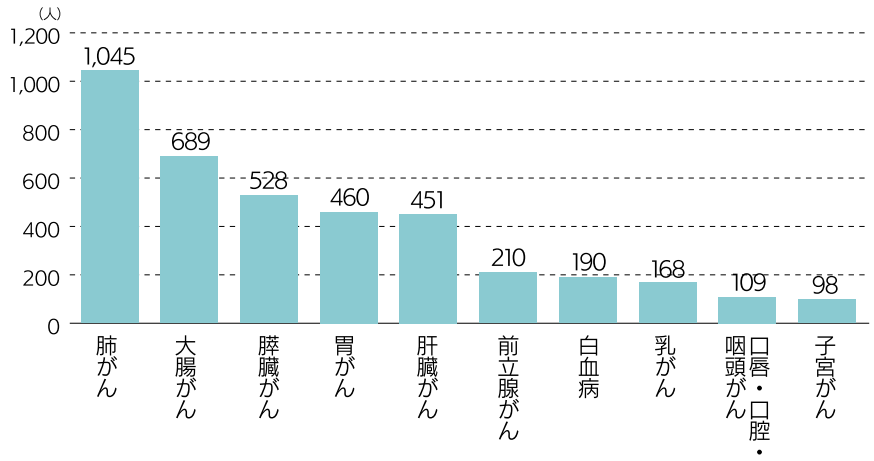
がんは本県において，昭和58年から死亡の最大原因を占めており，令和２年のがんによる死亡者数は5,358人で，**全死亡者の約25%**となっています。



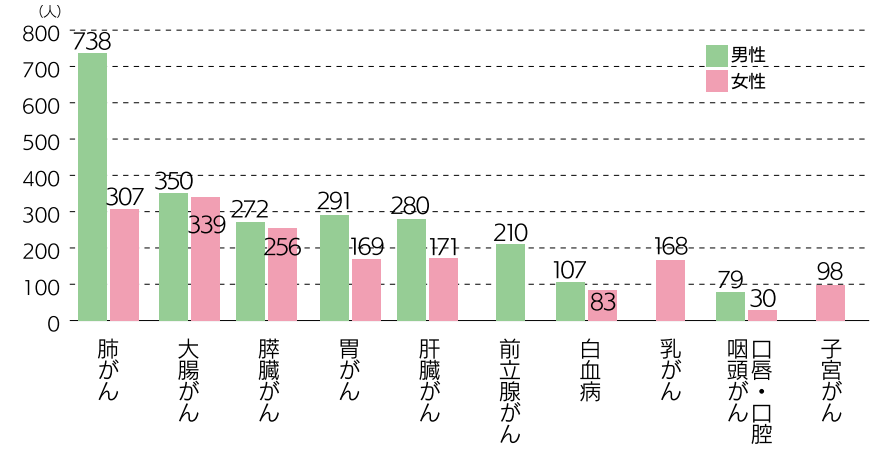
【資料：R2年人口動態統計】

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）

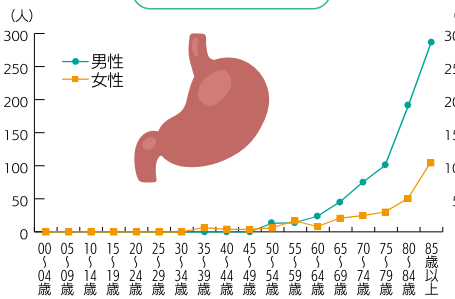


※がんの部位や進行度によって，亡くなる割合は変わります。

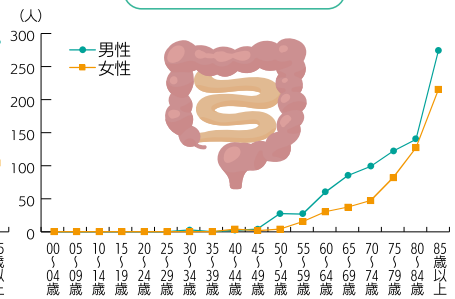
【資料：R2年人口動態統計】

年齢階級別がん死亡率（人口10万人対）

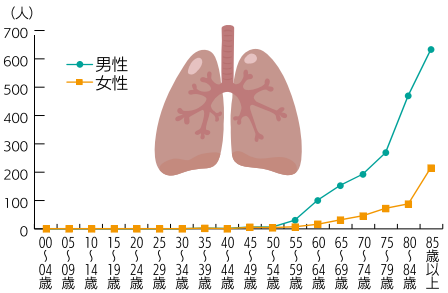
胃がん死亡率



大腸がん死亡率



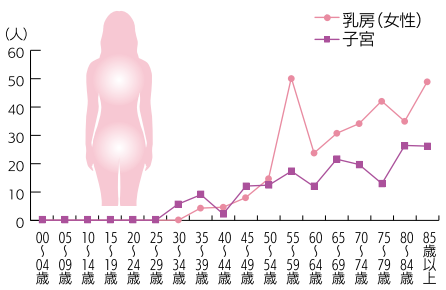
肺がん死亡率



胃がんと大腸がんは男女とも50歳以降に死亡率が増加し，肺がんは男女とも60歳以降に死亡率が増加していますね。

乳がんは35歳以降に子宮がんは30歳以降に増加しています。

乳がん・子宮がん死亡率

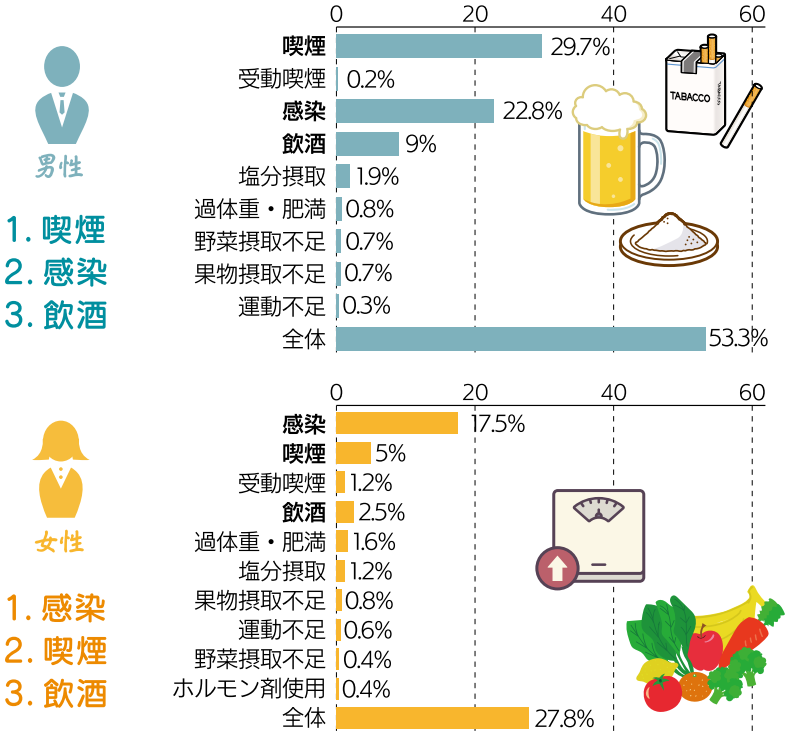


【資料：R2年人口動態統計】

「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。

日本人における「がん」の原因



〔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」〕

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。

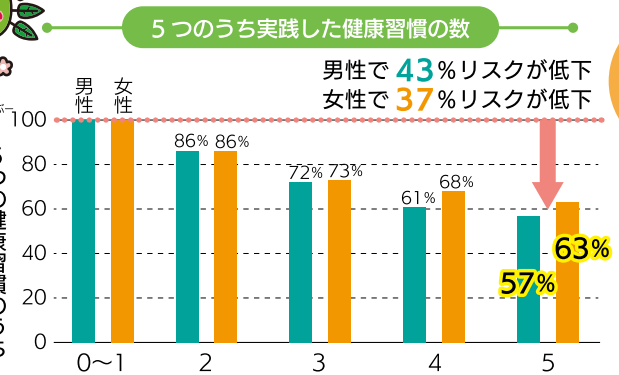
たばこの煙には多くの発がん物質が含まれており，肺がん等の多くのがんにかかるリスクを高めます。他人が吸っているたばこの煙も，できるだけ避ける必要があります。
20歳未満の喫煙は法律で禁じられています。

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。

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。

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。

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。



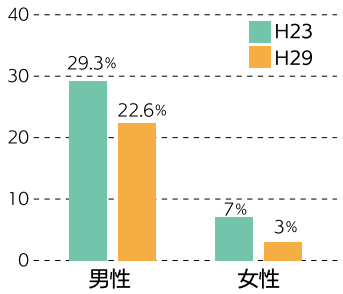
〔資料：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」〕

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。

成人の喫煙者の割合



【県民の健康状況実態調査】

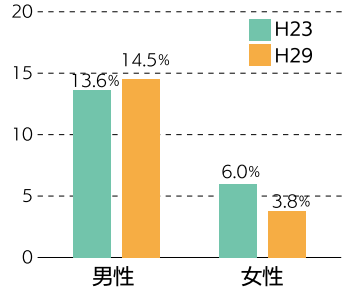
【たばことがんの関連性】

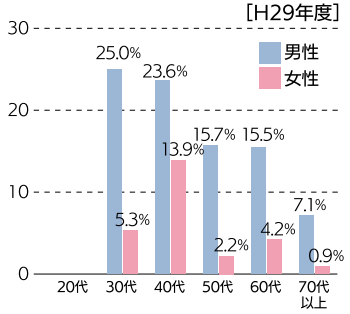
- たばこの煙には約70種類もの発がん物質が含まれており，肺がんや胃がんなど様々ながんになるリスクを高めます。喫煙によるがんのリスクは，吸わない人に比べ，男性で約4.8倍，女性で約3.9倍になるとの報告もあります。
- さらに吸い始める年齢が若いほど，リスクが高くなります。
- たばこを吸わない周りの人のがんや病気になるリスクも高まります。

【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は減少していますが，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。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合



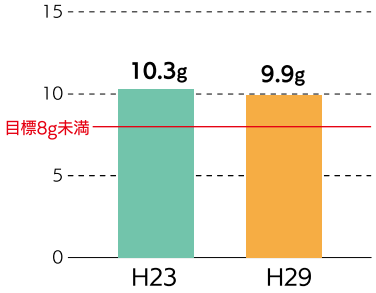


【県民の健康状況実態調査】

【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。

１日の食塩摂取量

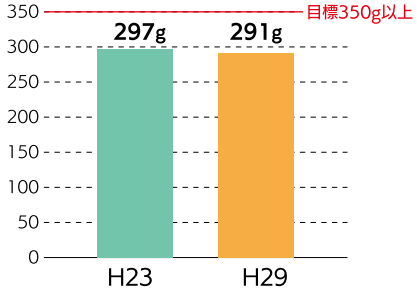


【県民の健康状況実態調査】

【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。

１日の野菜摂取量

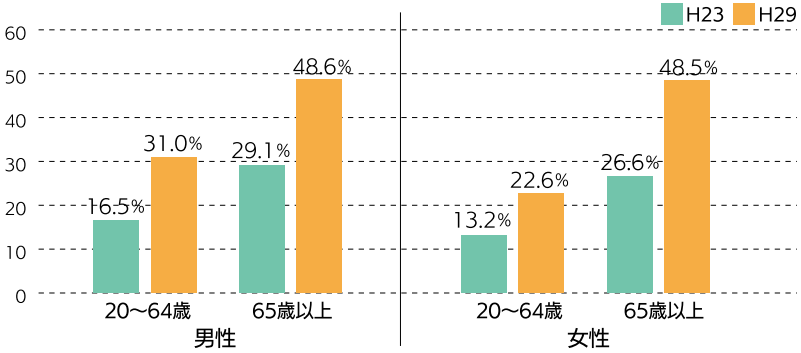


【県民の健康状況実態調査】

【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人）の割合は増加しています。

運動習慣がある者の割合



【県民の健康状況実態調査】

「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		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は，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いても 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

「HTLV-1」というウイルスについて

- HTLV-1（ヒト T 細胞白血病ウイルス）とはヒトに感染するウイルスの一種で，ATL（成人 T 細胞白血病）や HAM（HTLV-1 関連脊髄症）等の病気の原因となるウイルスです。
- 鹿児島県を含む**九州地方にウイルス感染者が多い**と言われています。
- このウイルスは母乳を介して**お母さんから赤ちゃんへ**感染することがあります。
- 母乳からの感染を防ぐには，人工栄養が最も確実な方法として推奨されていますが，感染が全く起こらないとは言い切れません。

鹿児島県　HTLV-1

「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ないまま増え続け，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。

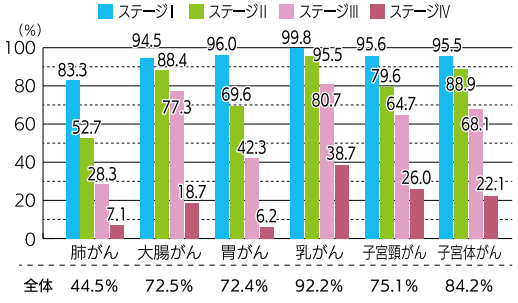
がんの種類によって差はありますが，多くのがんは**早期に発見して治療を開始すれば，約９割が治ります。**早期発見・早期治療は身体への負担が少なく，かかる医療費も少なくてすみ，治療後も日常生活に戻りやすくなります。

早期に発見するには，症状がないうちから**定期的にがん検診を受ける**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。

© 鹿児島県ぐりぶー

がんの進行度別にみた５年生存率



【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】

※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。

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，職域検診，人間ドック含む）

「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，治療と並行して，がんに伴う身体の痛み，心の痛み，社会的な痛み，スピリチュアルな痛みを和らげる『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。

- **がん診療連携拠点病院**
- **地域がん診療病院**

鹿児島県がん診療指定病院

指宿市には，陽子線治療と研究を行う先進医療施設「メディポリス国際陽子線治療センター」があります。

ちょっとブレイク

～がん治療におけるお口のケア～

がん治療前の歯科治療やお口のケアは，がんの手術による傷口の感染や肺炎を予防します。また，抗がん剤・放射線治療で起こるお口のトラブル（口内炎，口の渇き等）を予防し，症状を軽くします。

がんの治療が決まったら，歯科医院を受診しましょう。

がん患者さんへの理解を深めよう

「がん」にかかっても，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，周りで支え合って行くことが大切です。

鹿児島県「がん相談支援センター」一覧

鹿児島県の「がん患者会」一覧

いのちの授業

©鹿児島県くりぶー

NPO法人がんサポートかごしまは，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。

患者さんの体験談

CASE 01 木原 和代さん

（肝細胞がん・罹患時４４歳）

今ある命を精一杯生きる

「これはがんかもしれないから，大きい病院で詳しい検査をしてください。」定期的に受けていた検診で初めてがんの可能性を指摘されたのは 44 歳の時でした。この先どうなってしまうのだろうという不安と，早く発見できてよかったのかもしれないというかすかな希望が入り混じり，一人になるとふと涙がこぼれる日々がしばらく続きました。私の場合は手術で取り除くことができなかったので，がんが大きくなったら 10 日間程度の入院をして治療するということを繰り返しています。はじめのうちは，がんが完全になくなることを望んでいましたが，病気や治療法について調べ，主治医の説明が理解できるようになっていき，病気のことばかり考えている時間がもったいないと感じるようにもなっていました。治療を始めて 3 年目，がん患者仲間に出会い様々な考え方に触れるうちに「今ある命を精一杯生きる」ことに目を向けるようになってきて，子ども達へ「いのちの授業」を伝える活動も始めています。

CASE 02 野田 真記子さん

（子宮頸がん・罹患時34歳／乳がん・罹患時41歳）

仲間の言葉に救われました

「子宮頸がん検診」クーポンが届き，「時間があるので行ってみよう」と軽い気持ちで受診しました。結果は「異状なしだろう」と思っていたら「詳しい検査をしてください」という結果でした。34 歳の時に，「子宮頸がん」の告知を受け，早期発見だったこともあり，手術で治療は終わりました。その時に改めて「検診は大事だ」と思いました。それから欠かさず検診に行くようになりましたが，ふと触った胸の上部の方にしこりがあることに気づきました。41 歳，今度は「乳がん」でした。「なんで？わたしが 2 回もかかるの？」と頭の中が真っ白になりました。いくつかの治療を受け，つらい日々も，「大丈夫。そばにいるよ。」と仲間にかけてもらったこの言葉に救われてきました。がんになったこと，がんで亡くなることは決してかわいそうではなく，「限りある命を，精一杯生きる，生ききる」ことが大切だと旅立った仲間たちに教わりました。これからも自分らしく精一杯生きていきたいと思います。

「がん」について考えよう！

○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）

○「がん検診」を受けたことがありますか。
（対象年齢でない場合はお家の人に聞いてみましょう）

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ましょう。

○今後，自分（お家の人，患者さん）のために，何ができるか書いてみましょう。

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