

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「まさか自分が」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！

○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。

○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
令和6年7月改訂

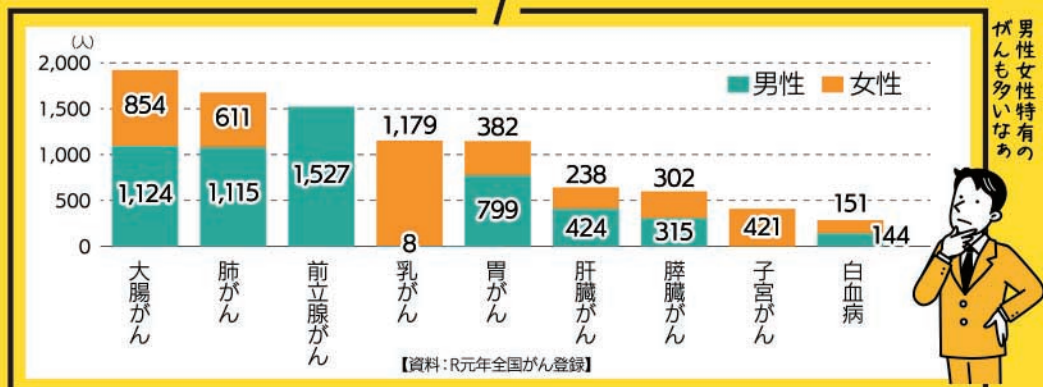
Part 01 | 鹿児島県の「がん」の現状

『鹿児島県の「がん」にかかった人の数』

令和元年に、本県でがんにかかった人の数は、約13,500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。

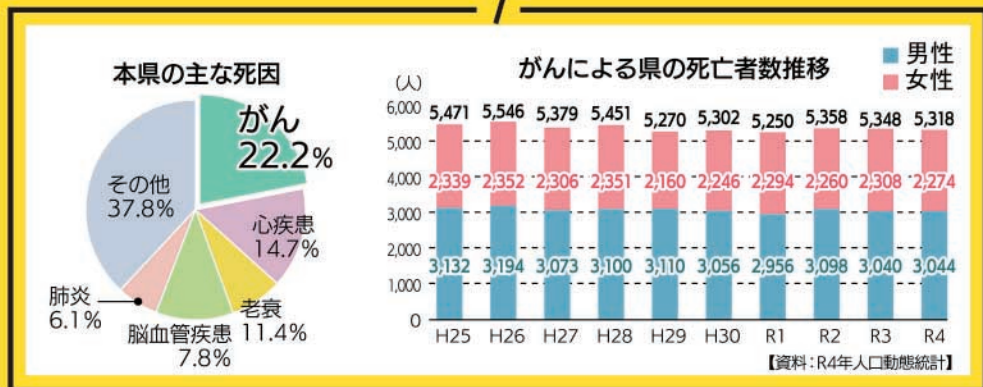


©鹿児島県ぐりぶー



『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4年のがんによる死亡者数は5,318人で、**全死亡者の約22%**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ることができるようになってきましたが、**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。



がん患者サロンとの出会い

CASE 02 | 堂園いずみさん

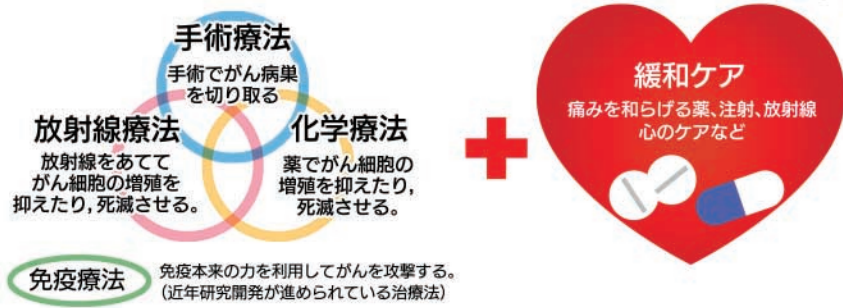
(罹患時：40歳代、現在60歳代)

乳がんの告知を受けた時、あまりに突然のことで「私が？どうして？」という思いが頭の中を回っていました。お正月の準備でにぎわっている世間を見ていると「私は来年この風景を見ることができるのだろうか」と思ってしまい、涙が止まらなくなりました。家族に乳がんだったと話をしたら、当時高校生だった娘が黙って抱きしめてくれました。その温かさを感じた時、娘のこれからを見たいと強く思いました。そして、絶対に治したいという気持ちが湧いてきました。その後のがんの治療は辛いものでしたが、家族や友人の支えもあって頑張ることが出来ました。その後数年、転移もありくじけそうになりましたが、周りの人の優しさが乗り越える力になり、今は以前の生活を送ることができています。がん患者サロンとの出会いでたくさんの仲間ができました。出逢った仲間たちとの悲しい別れもありましたが、旅立った仲間の思いを胸にこれからを精一杯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：7 か所)、「鹿児島県がん診療指定病院」(県指定：14 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

たくさん助けてもらいました

CASE 01 | 福田 京子さん
(罹患時：40歳代(肝臓がん)・60歳代(悪性リンパ腫)、現在：60歳代)

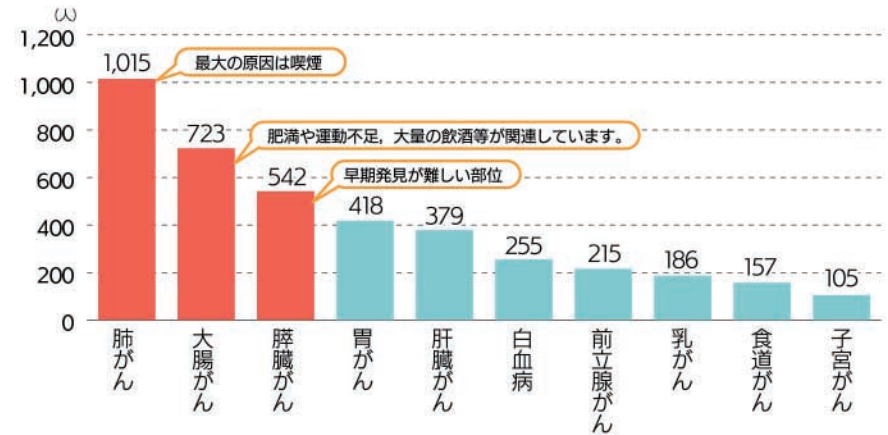
肝臓がんの告知を受けたのは19年前の夏でした。大好きなひまわりの花を見ながら涙が止まりませんでした。「死ぬかもしれない」そう思っていたのですが、治療を終えて元気になっていきました。闘病中は家族や友人、病院の方々にたくさん助けてもらいました。人はひとりでは生きていけない、ということをしみじみ感じました。そして、同じような辛い思いをして泣いている人がいたら、そばに居てお話を聴けたらいいなと思いました。その後、がんサポートかごしまとの出会いがありました。心を許せる仲間たちがそこにはいました。いのちの授業や患者サロンなどを担当させてもらい、10年以上の年月が流れました。そんな中、今度は悪性リンパ腫という血液のがんが見つかりました。でも、前回とは違い今回は心が落ち着いていました。仲間たちに話を聞いてもらいながら、半年間の治療を無事に終えました。これからも、命を大切に私にできることを頑張って生きていきます。



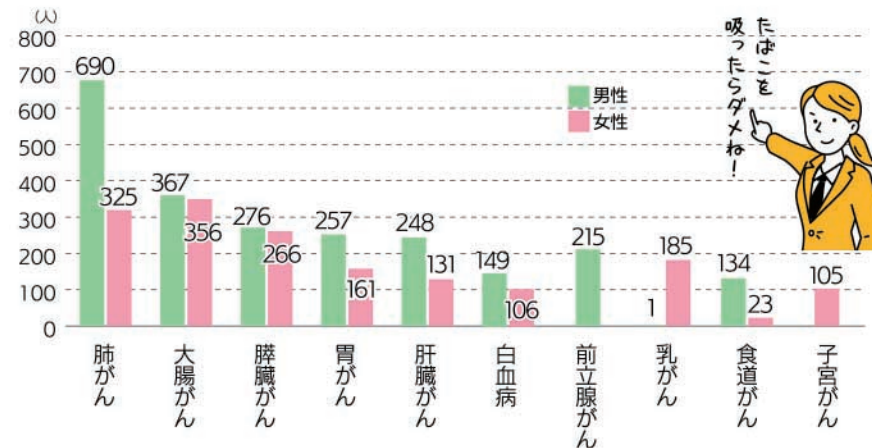
令和4年の部位別の死亡者数は、**肺がん、大腸がん、膵臓がん**の順に多くなっています。



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：R4年人口動態統計】

Part 02 「がん」を予防するには

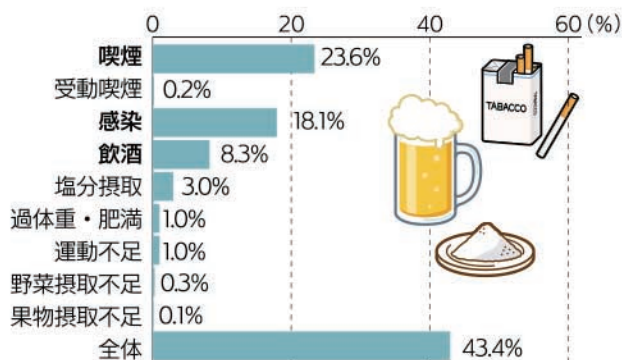
男性のがんの約43%，女性のがんの約25%は、喫煙、食事などの生活習慣やウイルス・細菌等の感染が原因です。がんには原因がわかっていないものも多く、まれに遺伝や子どもがかかる小児がんもあり、これは生活習慣が原因ではありません。

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。

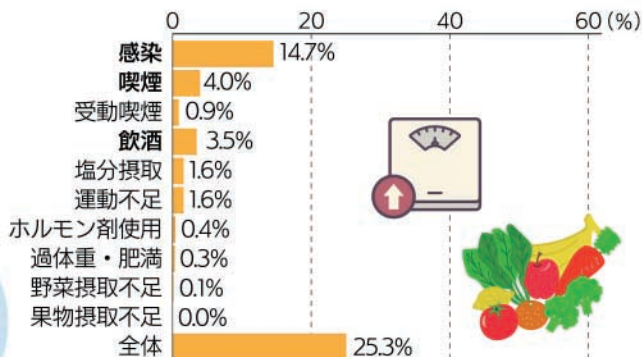


日本人における「がん」の原因

1. 喫煙
2. 感染
3. 飲酒



1. 感染
2. 喫煙
3. 飲酒



男女ともに喫煙や感染、飲酒が多いね

〔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。

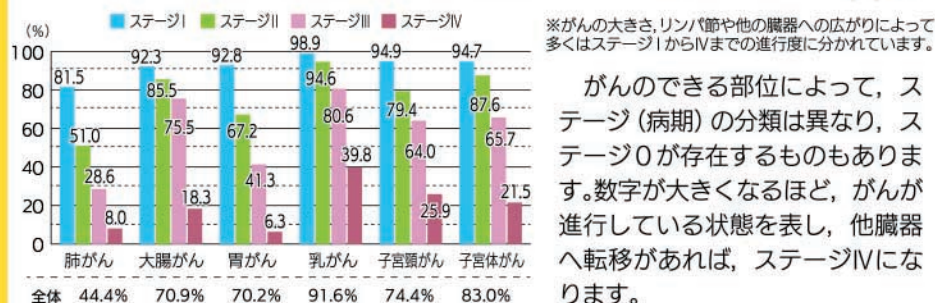
がんの種類によって差はありますが、多くのがんは**早期に発見して治療を開始すれば、約9割が治ります**。早期発見・早期治療は身体への負担が少なく、かかる医療費も少なく済み、治療後も日常生活に戻りやすくなります。

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。



がんの進行度別にみた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2014-2015〕

国が推奨しているがん検診

がんの種類	検査方法	対象年齢等	受診間隔
胃がん	胃部X線(レントゲン)	50歳以上	2年に1回*1
	胃内視鏡検査(カメラ)		
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	毎年
肺がん	胸部X線(レントゲン)及び	40歳以上	毎年
	低線量CT*2		
乳がん	マンモグラフィ(乳房X線(レントゲン))	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部の細胞をとって調べる	20歳代	2年に1回
	HPV検査単独法*3	30歳以上	2年に1回
			5年に1回*4

*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 癌検細胞診については、原則として喫煙本数及び年数により算定される数値が基準を超える50歳以上の喫煙者のみ
*3 HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染の有無を調べる調査。陽性の場合は、細胞診を行う。実施体制が整った自治体で選択可能。
*4 罹患リスクが高い者については1年後に受診

がん検診受診率の現状と目標値

がんの種類	鹿儿島県受診率(R4)*5	目標値(R11)
胃がん	40.6%	60.0%
大腸がん	44.0%	
肺がん	51.4%	
乳がん	49.8%	
子宮頸がん	47.5%	

*5 国民生活基礎調査による推計値(調査対象者の回答に基づくもの。)



鹿儿島県の受診率はまだまだ低いのが現状です。

「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1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。ピロリ菌の検査については、各医療機関に問い合わせてください。



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有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、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。

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。

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2年に1回の子宮頸がん検診を受けることが大切です。



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。

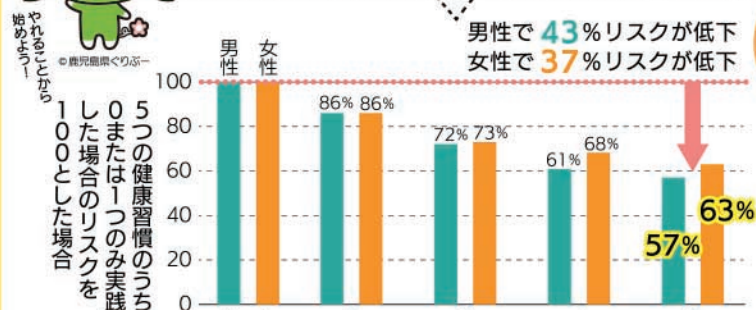


適度な運動を習慣に！

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！

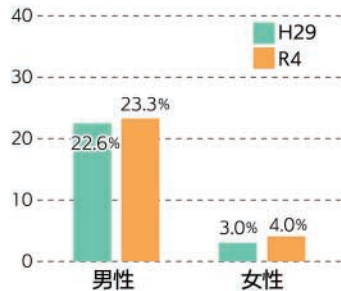


[資料：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」]

『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、男女ともに増加しています。

成人の喫煙者の割合



【県民健康・栄養調査】

【たばこががんの関連性】

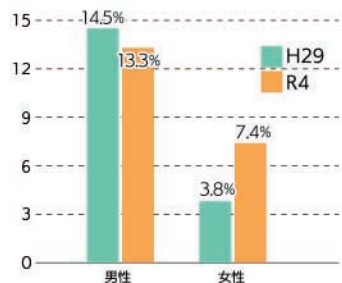
- たばこの煙には約70種類もの発がん物質が含まれており、肺がんや胃がんなど様々ながんになるリスクを高めます。喫煙によるがんのリスクは、吸わない人に比べ、男性で約4.8倍、女性で約3.9倍になるとの報告もあります。
- さらに吸い始める年齢が若いほど、リスクが高くなります。
- たばこを吸わない周りの人のがんや病気になるリスクも高まります。



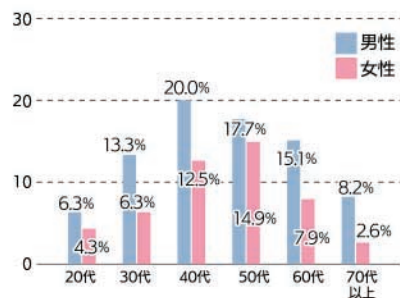
【飲酒の状況】

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をみると、女性は約2倍増加しています。特に40～50歳代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



【県民健康・栄養調査】



【食物・栄養】

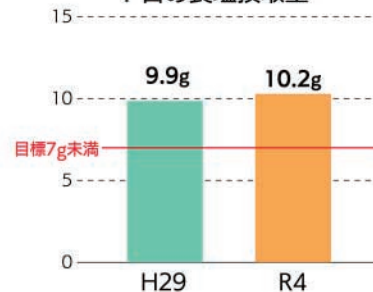
塩分は控えて、
野菜をしっかり
食べましょう！



【食塩摂取量】

1日あたりの食塩の平均摂取量は増加しており、目標（成人1人当たり7g未満）より約3g超過しています。

1日の食塩摂取量

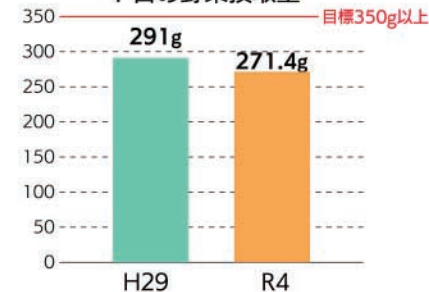


【県民健康・栄養調査】

【野菜摂取量】

1日あたりの野菜の平均摂取量は減少しており、目標（成人1人当たり350g以上）より約80g不足しています。

1日の野菜摂取量



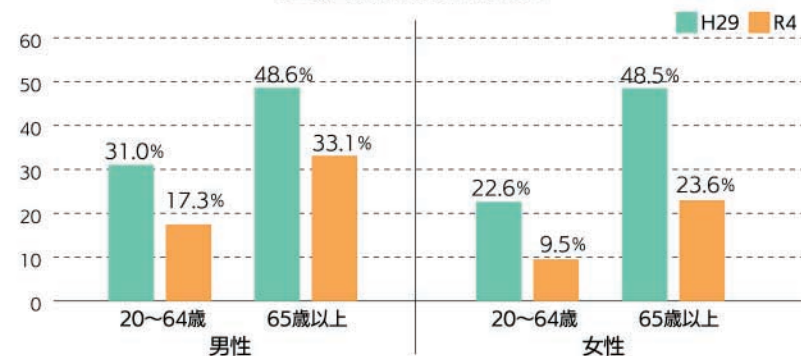
【運動習慣】

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）の割合は減少しています。

若い人ほど
運動習慣が
無いみたい



運動習慣がある者の割合



【県民健康・栄養調査】