

「がん予防」と「がん検診」

現在、日本人の2人に1人は一生のうちで何らかの「がん」にかかると推定されており、年間で約37万人の方が亡くなっています。これは日本人の死亡原因の第一位です。

「がん」は、全ての人にとって身近な病気となっています。

がんを予防するには？

がんは、さまざまな要因によって発症していると考えられており、その中には予防できるものも多く含まれています。

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象としたこれまでの研究を調べました。その結果、日本人のがんの予防にとって重要な、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因を取りあげ、「日本人のためのがん予防法」を定めました。

このうち、「感染」以外は日頃的生活習慣に関わるものです。5つの健康習慣を実践することで、0または1つ実践する人に比べ、男性では43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されました。

がんから身を守る5つの健康習慣

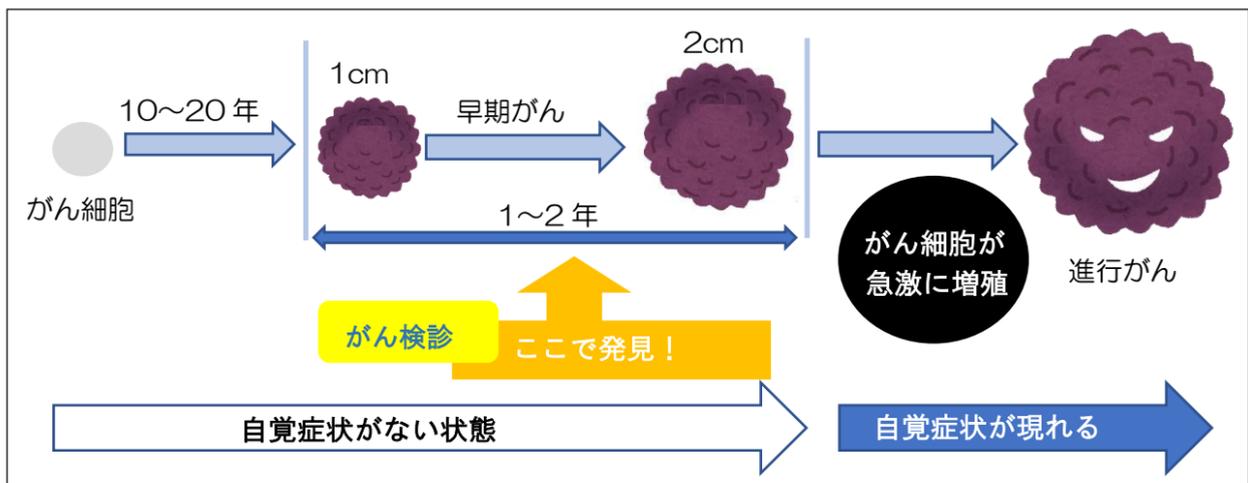


どうして「がん検診」が大事なの？

がん検診は、一般的に「健康な人」にがんがあるかどうかを調べる検査です。胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんは、早期発見・早期治療で9割以上の方が治ります。

がんの早期発見に大切なのは、何も症状のないうちに定期的に検査を受けることです。

また、がん検診を受けた結果が要精密検査の場合は、病院や医療機関で必ず精密検査を受けることが重要です。



がん検診ってどんな検診？ (国が推奨している5つのがん検診)

日本では、5つのがん（肺がん・胃がん・乳がん・子宮頸がん・大腸がん）に対して、厚生労働省が指針を定めてがん検診を推奨しています。これらの5つのがんでは、がん検診によって死亡率が下がることが科学的に証明されています。お住いの市町村が実施するがん検診や職場での検診を受診してください。症状がなくても定期的ながん検診を受診することが重要です。

肺がん検診



胸のX線検査

胃がん検診



胃のX線検査 または 胃内視鏡検査

乳がん検診



マンモグラフィ検査

子宮頸がん検診



細胞診検査

大腸がん検診



便潜血検査

■上記5つのがん検診は、がん予防対策として行われる公的な医療サービスのため、自己負担額が少額で受診することができます。検診内容、対象年齢、費用等は市町村によって異なりますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

■企業にお勤めの方は、職場でのがん検診を受診してください。所属する健康保険組合によっては、費用の補助がある場合もあります。お勤め先の検診担当者へお問い合わせください。

がんから身を守るために

5つの健康習慣を実践し、

定期的ながん検診を受診してください!!