愛仁会総合健康センター健康だより vol.3

社会医療法人愛仁会　愛仁会総合健康センター　高槻市幸町 4-3　☎072-692-9291　http://www.aijinkai.or.jp/k_center

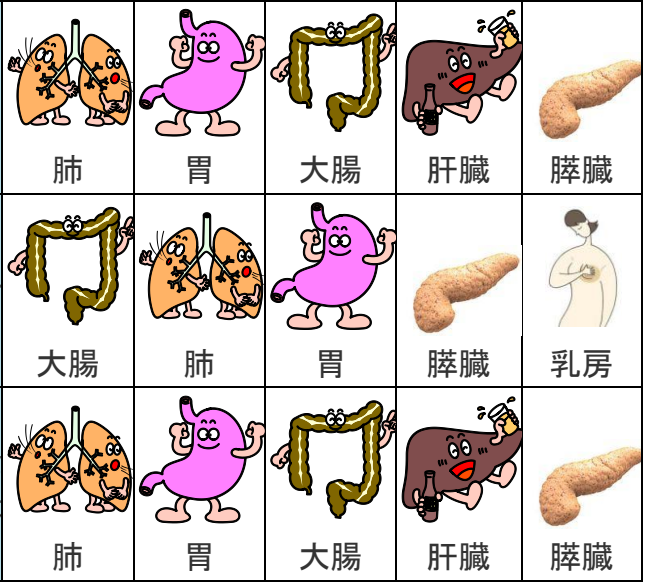
●日本の最新がん統計

2009 年にがんで死亡した人は 344,105 例（男性 206,352 例、女性 137,753 例）、2005 年に新たに診断されたがん（罹患全国推計値）は 676,075 例（男性 390,835 例、女性 285,240 例）です。

男性では胃がんが最も多く、次に大腸がんが続き、女性では乳がんがトップで次が大腸がんです。年齢別にみると、男性では、40 歳以上で消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）の死亡が多くを占めますが、70 歳代以上ではその割合はやや減少し、肺がんと前立腺がんの割合が増加します。女性では、40 歳代では乳がん、子宮がん、卵巣がんの死亡が多くを占めますが、高齢になるほどその割合は減少し、消化器系（胃、大腸、肝臓）と肺がんの割合が増加します。

2009年がん死亡者数

	1位	2位	3位	4位	5位
男	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女	大腸	肺	胃	膵臓	乳房
全体	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓



2005年がん罹患者数（全国推計値）

	1位	2位	3位	4位	5位
男	胃	大腸	肺	前立腺	肝臓
女	乳房	大腸	胃	肺	子宮
全体	胃	大腸	肺	乳房	肝臓

独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターがん情報サービスより

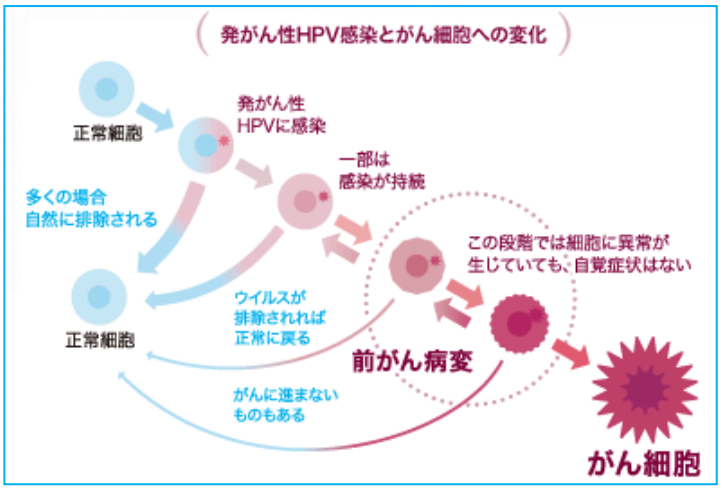
●がん検診で早期発見・早期治療

がん検診は、健康増進法第19条の2に基づき、市町村が健康増進事業として実施しています。厚生労働省より「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」が定められ、科学的根拠に基づいた検診受診が推奨されています。

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診及び胃部エックス線検査	40歳以上	年に1回
子宮がん検診	問診、視診、子宮頚部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	問診、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年に1回
乳がん検診	問診、視診、触診及び乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年に1回

厚生労働省：がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針

●がんは予防できる時代へ（子宮頸がんとヒトパピローマウイルス）



子宮頸がんはその他のがんと異なり、原因が解明されています。子宮頸がんの原因は、ほぼ100％がヒトパピローマウイルス（Human Papillomavirus：HPV）というウイルスの感染であることが明らかになっています。子宮頸がんの原因である発がん性 HPV は、皮膚と皮膚（粘膜）の接触によって感染するウイルスで、多くの場合、性交渉によって感染すると考えられています。HPV は、すべての女性の約80%が一生に一度は感染していると報告があるほどとてもありふれたウイルス。このため、性行動のあるすべての女性が子宮頸がんになる可能性を持っています。ワクチンとは、病気の原因となる細菌やウイルスなどをあらかじめ接種しておき、病気を防ぐ方法です。子宮頸がん予防ワクチンは、発がん性 HPV の中でも特に子宮頸がんの原因として最も多く報告されている HPV 16 型と HPV 18 型の感染を防ぐワクチンで、海外ではすでに 100 カ国以上で使用されています。日本では 2009 年 10 月に承認され、2009 年 12 月 22 日より一般の医療機関で接種することができるようになりました。

●がんを防ぐための8カ条

がん予防のためには従来より「がんを防ぐための12カ条」（（財）がん研究振興財団）が用いられてきましたが、2005年6月に、国立がんセンターが科学的な研究成果をもとに日本人にとって適切だと思われる予防法を示した指針として「科学的根拠に基づくがん予防『がん予防8カ条』」が示されました。

たばこ

たばこを吸う人は禁煙、吸わない人も他人の煙草の煙を可能な限り避ける。

野菜・果物の摂取

少なくとも１日400gはとる。野菜は毎食・果物は毎日とる。

塩分摂取

塩分の摂取は最小限にする。食塩として１日10g未満にする。

熱い飲食物を最小限に

熱い飲料は冷まして飲む。

適正体重

太りすぎないようBMI27を超さないようにし、痩せすぎないようBMI20を下らないようにする。

適度な飲酒

日本酒なら１合、ビールなら大瓶１本までにする。飲まない人は無理に飲まない

定期的な運動

毎日合計60分程度の歩行などの運動、週に1回は汗をかく激しい運動をする。

肝炎ウイルス

肝炎ウイルスの有無を知り治療や予防をする。

国立がんセンター：科学的根拠に基づくがん予防「がん予防8カ条」

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。
定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。