

がんのなぞ

Q&A

私たちに
関係あるの？



がんって何？



鳥取県福祉保健部 出張がん予防教室教材 小学校高学年・中学生用

もくじ

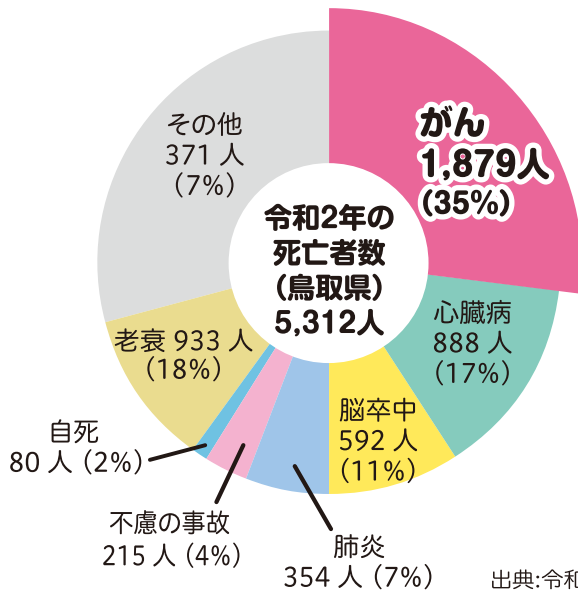
Q1 鳥取県の死因 第1位は？	2
Q2 がんにかかる人は何人に1人？	3
Q3 がんは体のどこにできるの？	4
Q4 がんの正体は？	6
Q5 がんにならない方法は？	8
Q6 がんにかかりにくくする方法は？	9
Q7 がんを治しやすくする方法は？	13
Q8 がん検診は誰がどこで受けるの？	14
まとめ	15

Q1

鳥取県の死因 第1位は？

A

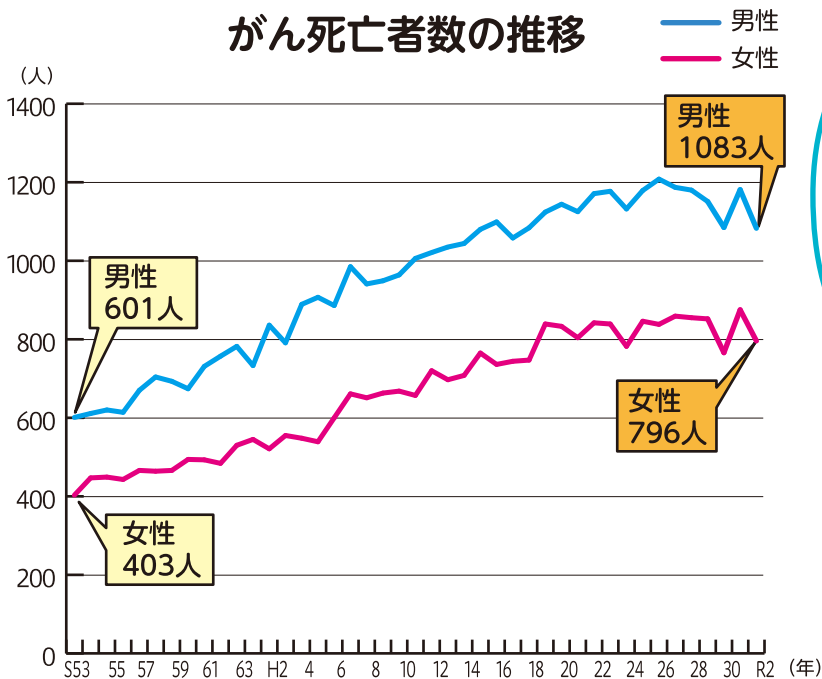
がんです



鳥取県で亡くなる方の
約3人に1人は
がんで亡くなっています。



がんの死亡者は年々増えています！



鳥取県で
がんで亡くなる人は
この**30年間で**
男女とも約2倍に
増えています。



Q2

がんにかかる人は何人に1人?

A

2人に1人です

日本人の**2人に1人**が、
一生のうちに
がんにかかる可能性が
あるといわれています。



出典:がんの統計 '16

memo

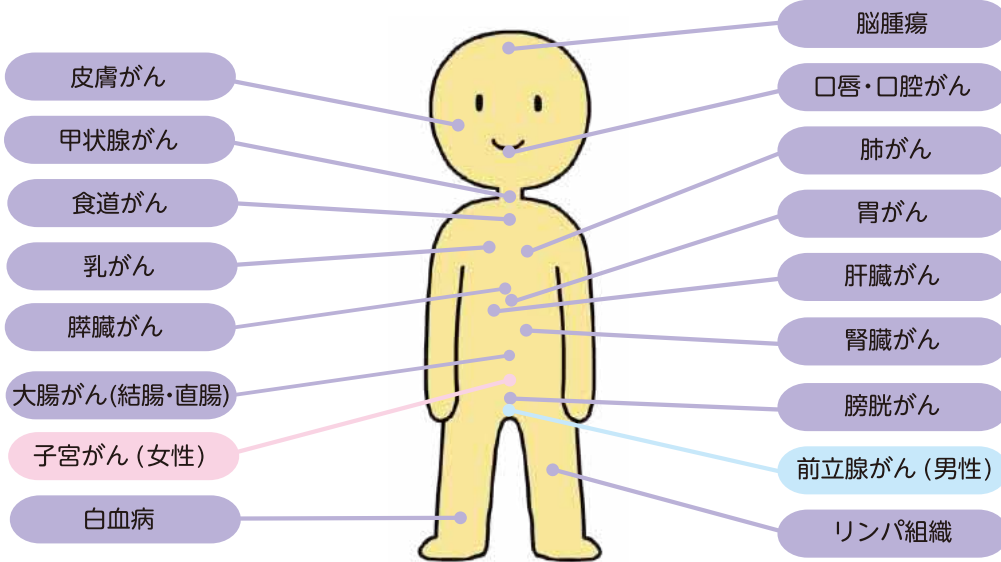
A series of horizontal dashed lines for writing, with circular punch holes on the left side.

Q3

がんは体のどこにできるの？

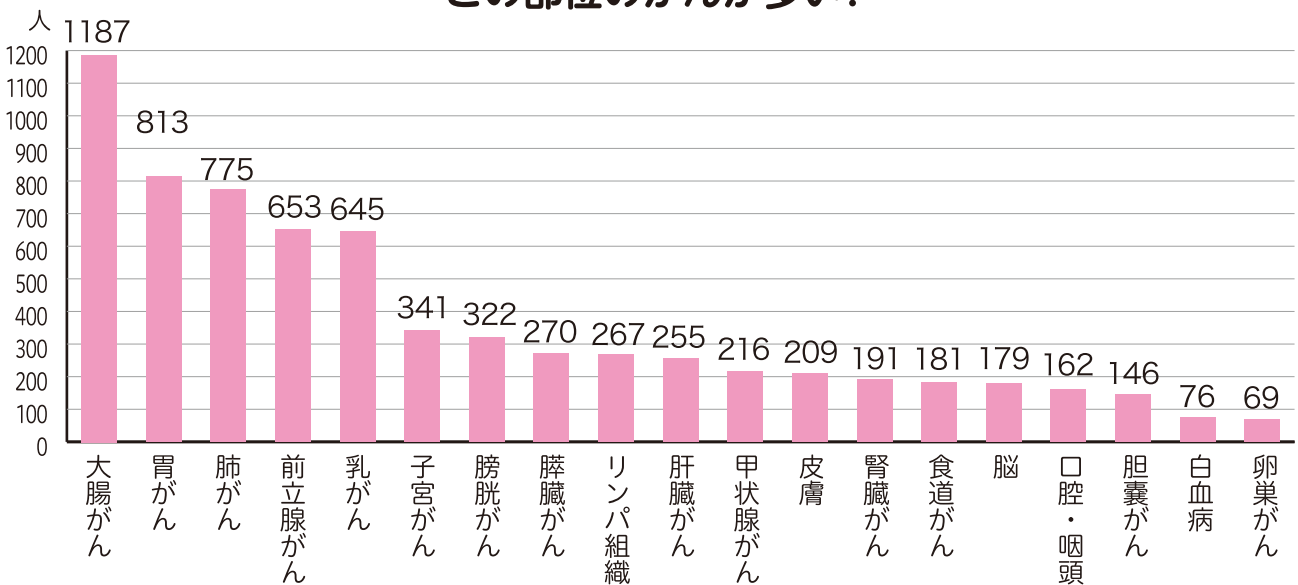
A

がんは体のどこにでもできます



毎年多くの方ががんと診断されています

どの部位のがんが多い？



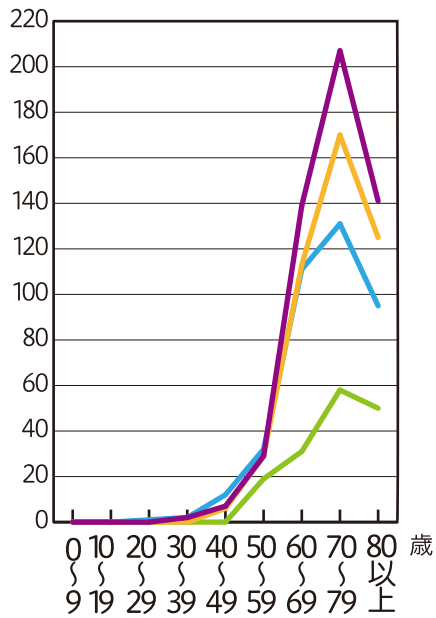
出典：鳥取地域がん登録 令和2年 1年間にかんになった人数

大人だけでなく、子どもにもがんができることがあります。
子どものがんは、臓器がんより、白血病や脳腫瘍が多いです。

どの年齢でがんが多い？

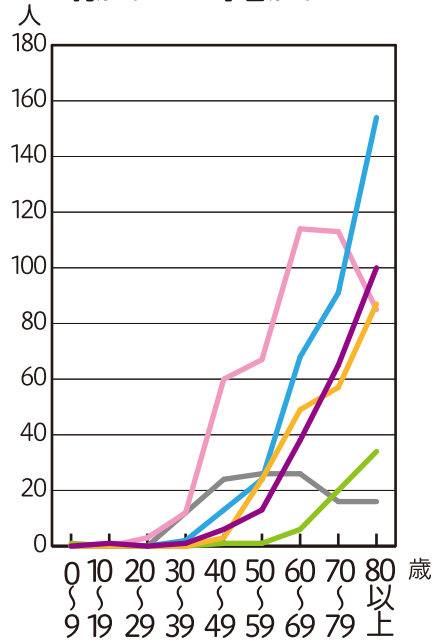
男性

- 胃がん ■ 肝臓がん
- 肺がん ■ 大腸がん(結腸・直腸)



女性

- 胃がん ■ 肝臓がん
- 肺がん ■ 大腸がん(結腸・直腸)
- 乳がん ■ 子宮がん



出典：鳥取県地域がん登録 令和元年年部位別罹患数

memo

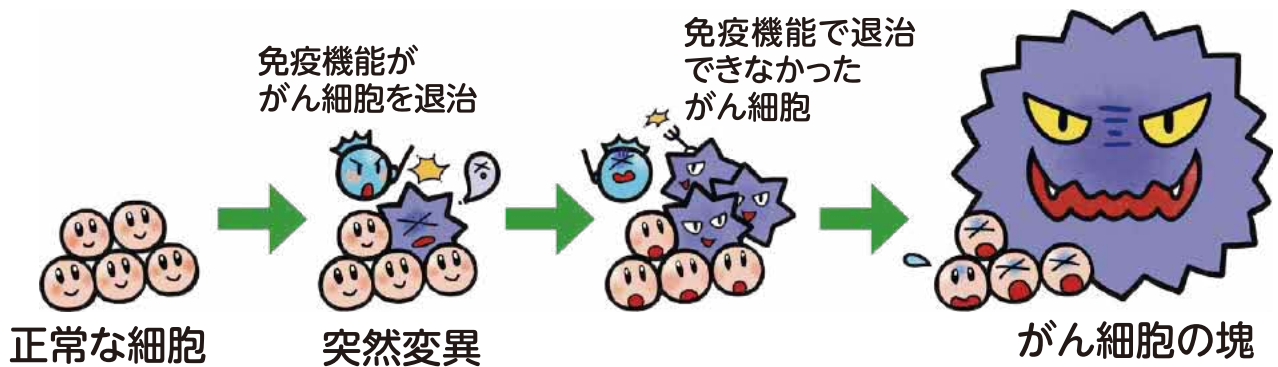


Q4 がんの正体は？

A

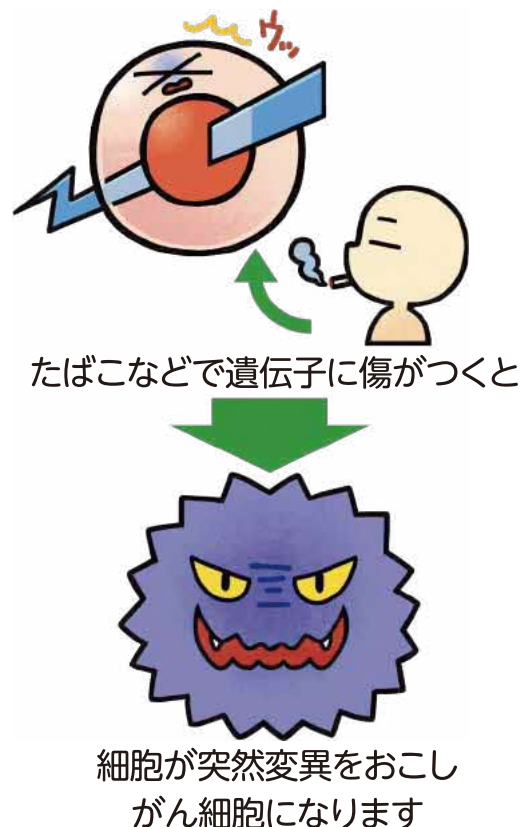
正常な細胞が突然変異してできたものです

体には**免疫機能**があり、**がん細胞**を毎日**退治**していますが、長年の間に退治しきれなかったがん細胞が増えて塊になります。



突然変異とは？

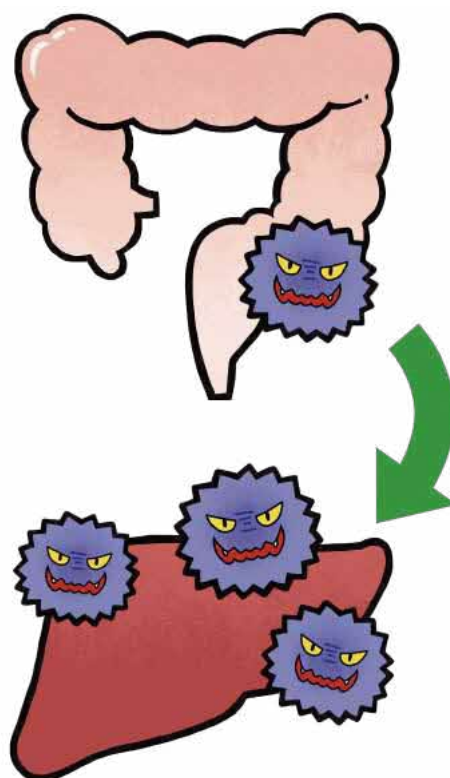
私たちの体を構成する細胞は、**遺伝子**という設計図に従って新しい細胞に入れ代わる**新陳代謝**をくり返しています。しかし、**たばこ**などで**遺伝子に傷がつくと細胞が突然変異**をおこし、**がん**ができます。



他の臓器に転移してしまうこともあります

がん細胞は人の栄養を奪い取ってどんどん増えるので、人を**栄養失調**にしてくれます。

がん細胞の塊が大きくなったらその**臓器の働きが悪くなり**、さらに、他の臓器にも移転して塊をつくる**転移**をおこし、その臓器の働きも悪くしてしまいます。



memo



Q5 がんにならない方法は？

A

残念ながらありません

ええっ



ただし、がんにかかりにくくしたり、
治しやすくする方法があります。



がんにかかりにくくする
方法って何ですか？



大きく分けて
4つの方法が
あります。



Q6 がんにかかりにくくする方法は？

A1

栄養バランスの良い食習慣



塩分の多い食事



ハムやベーコンなどの加工肉、
肉ばかりの偏った食事^{かたよ}



塩分ひかえめの食事



野菜や果物もたっぷり
食べよう！

A2

運動習慣



体を動かす習慣をつくろう

A3

たばこを吸わない



たばこを吸わない人のきれいな肺

ヘビースモーカーの肺

たばこを吸う人は
吸わない人に比べ



男性は **4.8倍**



女性は **3.9倍**

肺がんにかかりやすい!

出典：国立がんセンター HP 資料：Journal of Epidemiology, 18:251-264, 2008

日本における禁煙とガン死亡についての相対リスクと人口寄与危険割合-3コホート併合解析研究(1983年~2003年)

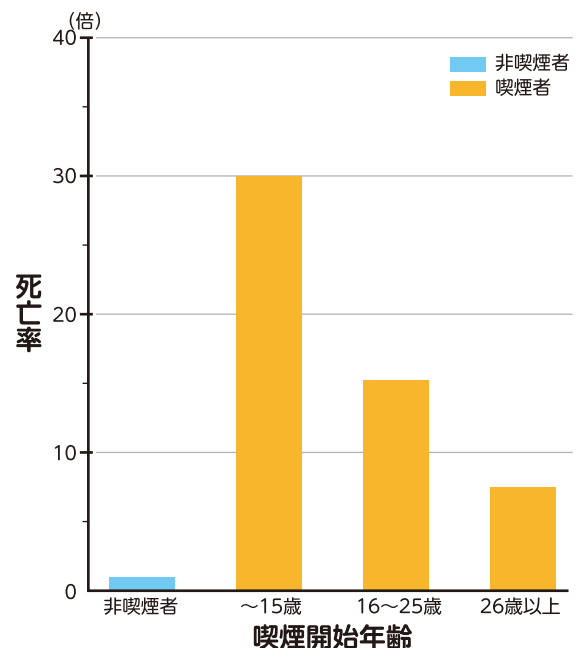
写真：日本禁煙推進医師歯科医師連盟HPより転載

未成年のうちからの喫煙は肺がんになりやすい!



未成年期にたばこを吸い始めた人は、
成人になってからたばこを吸い始め
た人に比べて、その危険性はより大き
いことがわかっています。

60歳までに肺がん死亡する確率



出典：がん研究振興財団

ニコチン^{い ぞん しょう}依存症のこわさ



ニコチンが
足りている



ニコチンが
なくなると...

イラ
イラ...

たばこ
吸いたい

たばこには、脳に作用して気持ちよく感じさせるニコチンという物質がふくまれている、一度吸うと、それがなければ気持ちいいと感じられなくなる「^{い ぞん せい}依存性」があります。本人の意志だけではたばこをやめるのがむずかしいのは「^{い ぞん しょう}ニコチン依存症」のせいなのです。

たばこは肺がん以外にも、多くのがんになりやすくなります!!

(口腔がん、食道がん、胃がん、
膵臓がん、肝臓がん、腎臓がん
膀胱がん、子宮頸がん など)



たばこの害は
肺がんだけじゃ
ないんだね

ニコチン
依存症って
こわいね



A4

他の人のたばこの煙をさける

自分がたばこを吸わなくても、他人のたばこの煙も危険です。



受動喫煙 = 副流煙 + 呼出煙

ひろがっています！望まない受動喫煙対策

望まない受動喫煙を防止するため、法律が変わりました。



多くの施設において
原則屋内禁煙に



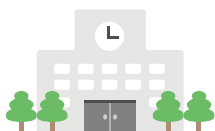
20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに



病院や学校・行政機関などは
2019年7月より原則敷地内禁煙



飲食店やオフィスなどは
2020年4月より原則屋内禁煙



この標識がある施設には
喫煙室が設けられています。

20歳未満の方は、施設の禁煙エリアには入ることができますが、喫煙室には立ち入り禁止です。

喫煙専用室あり



加熱式たばこ
専用喫煙室あり



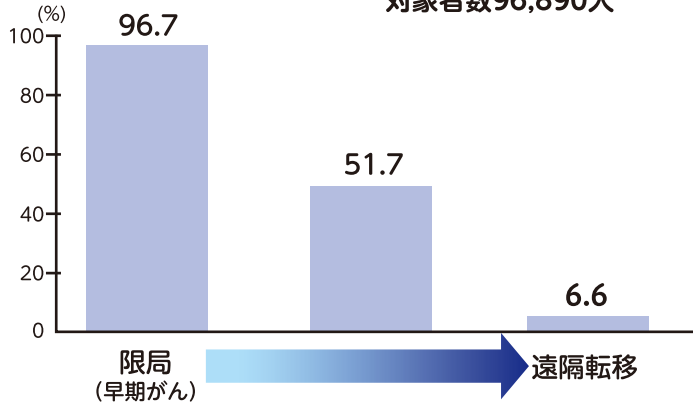
Q7

がんを治しやすくする方法は？

A

がん検診で早く見つけて早く治す

発見5年後の生存率(胃がんの場合)
2009~2011年診断例
対象者数96,890人



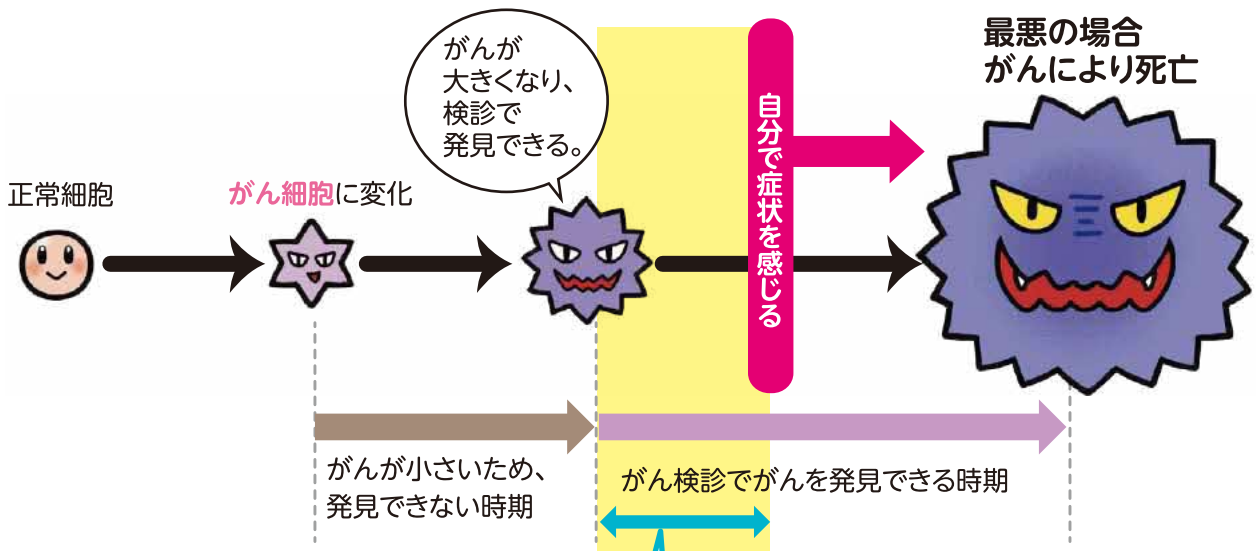
※部位やがんの種類等によって個人差があります。

出典：がんの統計'22

早期であれば
ほとんどのがんは
治ります



早期がんを発見できる期間は短い



検診でがんが発見できますが、自分では症状を感じない期間。
この時期にがんを見つけることが大切!

Q8 がん検診は誰がどこで受けるの？

A1

主に40歳以上の人
が対象です



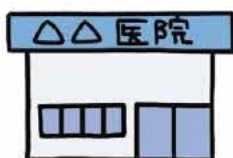
内視鏡検査

がん検診の種類	対象者	検査内容	受診の間隔
胃がん検診	40歳以上の男女	胃部エックス線検査 または ないしきょう 内視鏡検査	毎年
肺がん検診	40歳以上の男女	きょうぶ 胸部エックス線検査	毎年
大腸がん検診	40歳以上の男女	べんせんけつ 便潜血検査	毎年
乳がん検診	40歳以上の女性	マンモグラフィ検査	2年に1回
子宮がん検診	20歳以上の女性	細胞診検査	毎年

A2

がん検診は医療機関や
職場や地域に来る
検診車で受けられます

医療機関



検診車



健診センター



あなたの家族は
がん検診を受けて
いますか？

まとめ

日本人の2人に1人が、一生のうちにがんにかかる可能性があるといわれています。

鳥取県のがんによる死亡者は増加傾向です。

がんにかかりにくい生活習慣(食生活、運動習慣、たばこを吸わない・煙を避ける)を身につけましょう。

早期であれば、ほとんどのがんは治ります。

大人になったら定期的ながん検診で早期発見・早期治療。

- がんの中には、生活習慣や喫煙経験と関係なくできるものもあります。
- 子どものがんは、大人のがんとは発生の経緯が異なることが知られています。



がんについて正しい知識を持ち、
日頃からがん予防を心がけ、
健康的な生活を送りましょう！



参考・引用文献

人口動態統計
がん研究振興財団 がんの統計
国立がん研究センター がん対策情報センター 各種がんの解説
鳥取県地域がん登録報告書
がん研究振興財団パンフレット「君たちとタバコと肺がんの話」