

がん検診を受ける方へ

～がん検診を受ける前にお読みください～

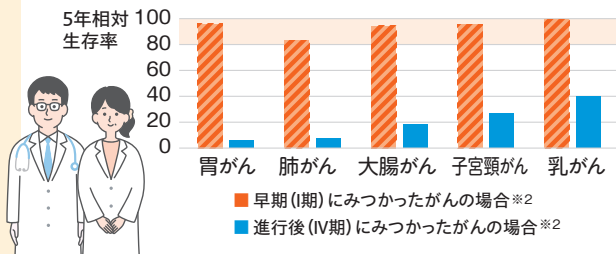
- がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことにより、がんによる死亡を減少させることです。単にがんを見つけることが、がん検診の目的ではありません。
- **がん検診は、早期発見・早期治療のために症状のない方を対象にしています。自覚症状や気になることがある方は、がん検診ではなく、早めに医療機関を受診してください。**
- 治療中または経過観察中の方は、保険診療で受診してください。
- がん検診や精密検査が体の負担となる方は、検診を受ける前に主治医とよく相談しましょう。

がん検診の効果（メリット）

- 適切な間隔で定期的ながん検診を受け続けることで、がんの可能性を早期に発見し、命を守ることができます。
- 早期発見できれば、負担の少ない治療で完治する可能性が高くなります。
- 「異常なし」と判定された場合は、安心感を得られます。

早期発見により、多くのがんが治ります。*1

胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんは **90%以上**
肺がんは **80%以上** が治ります。*1



- ※1 ここていう「治る」とは、診断時からの5年相対生存率です。相対生存率は、がん以外の原因で亡くなる人の影響を取り除いた数値です。
- ※2 病期分類のひとつである「TNM分類」では、がんがどのくらいの大きさになっているか、周辺のリンパ節に転移しているか、別の臓器への転移はあるかの3つの要素によって、病期を大きく0～IV期の5つに分類します。0期に近いほどがんが小さくとどまっている状態、IV期に近いほどがんが広がっている状態（進行がん）です。

出典：全がん協加盟施設における5年相対生存率（2011-2013年診断症例）
国立がん研究センターがん情報サービス
「がんの病期のことを知る」
(https://ganjoho.jp/public/dia_tre/dia_tre_diagnosis/stage.html#anchor4)



がん検診の不利益（デメリット）

- がんが100%見つかるわけではありません。見つけにくいがんもあります。
- がんではないのに「がん疑い」と判断され、精密検査により身体的・精神的に負担がかかる場合があります。
- 検診や精密検査を受けることで健康を害する場合があります。（例：バリウムの誤嚥、放射性被曝や内視鏡による出血など）
- 胃バリウム検査と胃内視鏡検査を毎年交互に受診することは不利益が大きくなるため推奨されていません。

それでも、がんから命を守るためには、がん検診を受けることがとても重要です。

Q がん検診の「適切な受け方」ってありますか？

はい、あります。まず、科学的根拠が確立したがん検診を受診しましょう。がんて亡くなることを防ぐためには、**がん死亡を減らす効果が確実で、かつ、利益が不利益を上回る検診を受ける**ことが大切です。現在、国はこれらの要件を満たすことが科学的に認められた検診（18ページ）の受診を推奨しています。



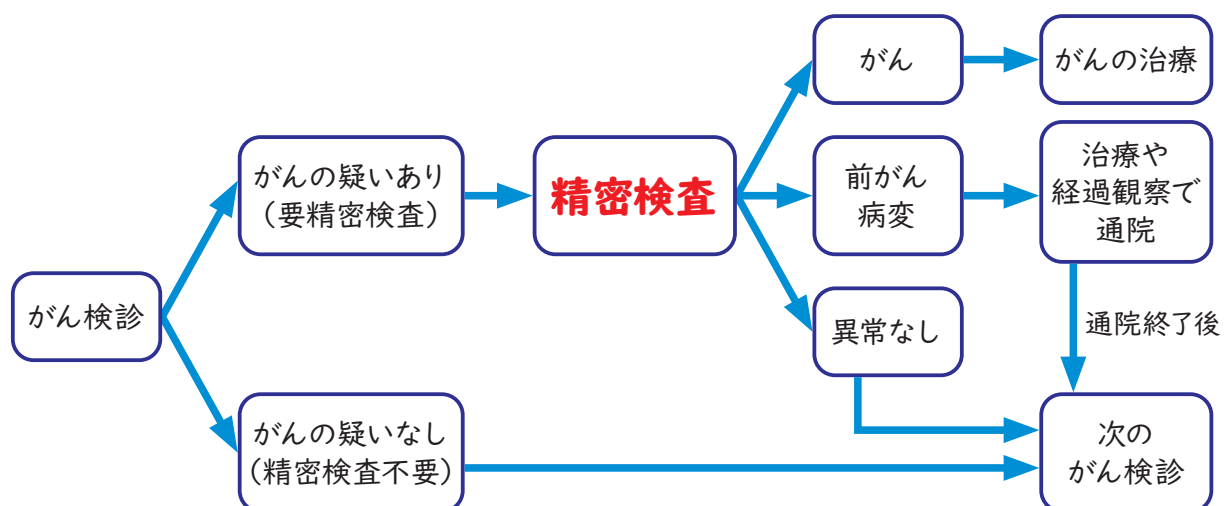
国立がん研究センター
がん情報サービス
ganjoho.jp

「がん検診」などのがんの情報についてもっと詳しく知りたい方は、国立がん研究センターのがん情報サービスから、わかりやすく確かな情報をご覧ください。

検診名	発症率・死亡率	自覚症状 症状がある場合は医療機関を受診してください	対象者 (受診間隔)	検査内容	精密検査の方法
肺がん検診	肺がんは、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。	血痰、長引く咳、胸痛、声のかれ、息切れなど	40歳以上 (毎年)	胸のエックス線検査	CTまたは気管支鏡検査
胃がん検診	胃がんは50歳代以降に罹患する人が多く、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。	胃の痛み、不快感、食欲不振、食事がつかえるなど	40歳以上 (毎年)	胃バリウム検査	胃内視鏡検査 ※胃内視鏡検査を受けない方は、胃バリウム検査を受けることができます。
			50歳以上 (2年に1回)	胃内視鏡検査 ※胃内視鏡検査を受けない方は、胃バリウム検査を受けることができます。	
大腸がん検診	大腸がんは、罹患する人が増加しており、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。	血便、腹痛、便の性状や回数が変化したなど	40歳以上 (毎年)	便潜血反応検査	全大腸内視鏡検査 ※上記が困難なときは、大腸内視鏡検査と注腸エックス線検査を組み合わせた検査
子宮頸がん検診	子宮頸がんは、女性のがんの中でも罹患する人が多く、特に30～50歳代で多いがんです。	月経（生理）以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則	20歳以上 (2年に1回)	子宮頸部の細胞診	コルポスコープ（膣拡大鏡）下の組織診 ※細胞診の結果によってはHPV検査、細胞診の組み合わせた検査
乳がん検診	乳がんは、女性のがんの中でも罹患する人が多く、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。	しこり、乳房のひきつれ、乳首から血性の液が出る、乳首の湿疹やただれなど	40歳以上 (2年に1回)	マンモグラフィ	マンモグラフィの追加撮影、超音波検査、細胞診、組織診などで、これらを組み合わせた検査

受診後が大切です。検診結果をいかしましょう。

～要精密検査と言われたら、必ず精密検査を受けましょう～



がんで苦しまないために 今できる2つのことがあります

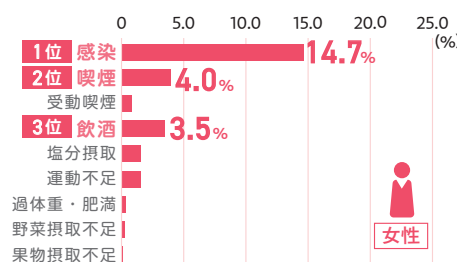
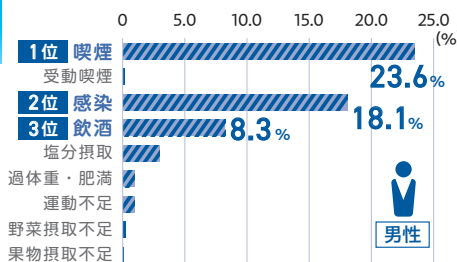
がん
予防

+

がん
検診

日本人におけるがんの要因

男性のがんの**43.4%**
女性のがんの**25.3%**が
生活習慣や感染が
原因とされています。*



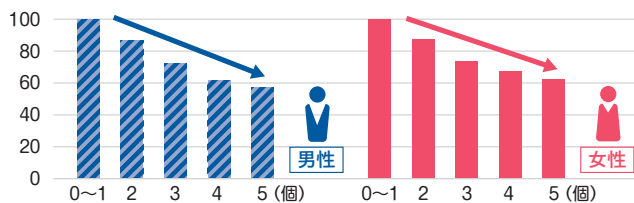
※「43.4%」「25.3%」は、複数のリスク要因が組み合わさってがんになった場合を調整しているため、グラフの各項目の単純合計値ではありません。
出典：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

今すぐ始めよう！ がん予防のための「5つの健康習慣」実践チェックリスト

以下の**5つのがん予防方法**を実践することで、がんになるリスクを**ほぼ半減させる**ことが期待できます。

■「5つの健康習慣」の実践数とがん罹患リスクの関係

- 5つの健康習慣のうち0または1個のみ実践した場合のリスクを100とした場合の値。
- 5個すべて実践すると、**男性で43%、女性で37%**リスクが低下します。



下記の5つの項目のうち、すでにできているものにチェック しましょう



1. 禁煙する

- ◎ たばこは吸わない
- ◎ 他人のたばこの煙を避ける



2. 節酒する

- ◎ がん予防のためには、お酒を飲まないことがベスト
- ◎ 飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。



3. 食生活を見直す

◎ 減塩する

1日あたりの食塩摂取量の目標

男性 **7.5g未滿**
女性 **6.5g未滿**



◎ 野菜と果物を食べる

1日あたりの目標

野菜 **350g**



野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分で、おおよそ400gが摂取できます。

◎ 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから



4. 身体を動かす

◎ 適度に運動する

【18歳~64歳】

- ・歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を **1日60分**
- ・息がはずみ汗をかく程度の運動は **1週間に60分**

【65歳以上】

- ・強度を問わず身体活動を **毎日40分**程度



5. 適正体重を維持する

- ◎ 太りすぎ、やせすぎに注意する
- ◎ BMI値が下記の範囲内である

男性 **23~27** 女性 **19~25**

〈BMI値の計算方法〉BMI値=(体重kg) / (身長m)²



感染対策について

日本人のがんの原因で、

女性で1番目、男性でも2番目に多いのが「感染」*です。

※B型・C型肝炎ウイルス→肝細胞癌、ヘリコバクターピロリ菌→胃がん、HPV→子宮頸がん、ヒトT細胞白血病ウイルス(HTLV-1)→成人T細胞白血病リンパ腫

■ 検査や治療、予防接種など適切な対応をとりましょう。

■ 地域の保健所や医療機関にご相談ください。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

(https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html)

