



# がんは恐くない 生活習慣の改善、早期発見、早期治療が、あなたを死から守る

日本では今、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しています。がんは老化の一種ともいえ、世界一の長寿国である日本は「世界一のがん大国」でもあるのです。ですから自分の命を守り、がんを克服するには、がんという病気のことを良く知り、適切な予防、治療法を実践することが大事です。

がん細胞とは、何らかの原因で正常な遺伝子DNAに傷がついて生まれる悪性の「不死細胞」です。こうした細胞は体内で毎日たくさん出来ますが、正常時には体内の免疫細胞が異物として排除しています。

しかし、悪性不死細胞が体内免疫システムの監視を逃れることがあります。すると、たった1つの悪性がん細胞は、10年間以上の歳月をかけて増殖し大きくなります。その悪性細胞が増殖、浸潤して正常な細胞組織を破壊し、ひいては全体の体内組織機能を破壊して死に至らせる病気です。

発がん物質、がんの進行を促す原因は、喫煙、偏りある食生活、ウイルス、化学物質、排気ガス、紫外線放射線、過労などが分かっています。ですから生活習慣を改善すると、がん発症リスクが下がります。

## がん検診、受けなきゃ「ゾッ」

がんになってしまうと、治療のために長期間の闘病生活、家族の献身的協力、多額の治療費、社会復帰のための生活指導や機能回復訓練、長期間の経過観察など、強い意思、多大の努力、そして根気が必要になってしまいます。さらに人生設計を大きく狂わすことにもつながってしまいます。

がんの発症は、日常の生活習慣に大きな原因があることが分かっていますので、生活習慣を改善するなど、少しの努力で予防できます。

## がん予防の心得

- ①禁煙する
- ②適度な飲酒
- ③減塩する
- ④野菜・果物を食べる
- ⑤熱い飲食物は避ける
- ⑥運動を定期的にする
- ⑦体重管理をしっかりする
- ⑧肝炎ウイルスに注意する

がんを発病した時には、早期発見早期治療があなたの命を守る力ギです。

検診を受け、早期にがんを見つけ早期治療を始めるほど、がん死亡リスクを減らすことができます。その切り札はがん検診です。

町では30歳（子宮がんは20歳）以上の方を対象に、がん検診の検診料補助制度を設けています。補助対象の検査項目は次の通りです。

### 臓器別がんの基礎知識

肺がん	胃がん	大腸がん	子宮がん	乳がん
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶死亡率が高い</li> <li>▶喫煙が大きく関与</li> <li>▶初期の症状はほとんどない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶日本人がかかりやすい</li> <li>▶早期発見、早期治療でほぼ治ゆ</li> <li>▶食塩の摂取量が大きく関与</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶食生活の欧米化に伴い急増</li> <li>▶最近では女性の発症が目立つ</li> <li>▶早期発見、早期治療でほぼ治ゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶頸（けい）がんは検診の普及で早期発見が可能</li> <li>▶最近では20～30歳代の発症が目立つ</li> <li>▶頸がん発症はHPVウイルスが関与</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶発症には女性ホルモンが関与</li> <li>▶肥満や遺伝も危険因子</li> <li>▶進行するとほかの臓器や骨に転移しやすい</li> </ul>
<b>危険なサイン</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>○治りにくいせき</li> <li>○血たん</li> <li>○胸痛</li> <li>○息切れ</li> <li>○発熱</li> <li>○声の枯れ</li> <li>○呼吸時の「ゼーゼー」音</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○胃痛、胸焼け</li> <li>○黒い便</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○血便</li> <li>○便が細くなる</li> <li>○残便感</li> <li>○腹痛</li> <li>○下痢と便秘の繰り返し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○月経と無関係な出血</li> <li>○異常な“おりもの”増加</li> <li>○性行為時の出血</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○乳房のしこり</li> <li>○乳房の皮膚の変化</li> <li>○腋（わき）の下のリンパ節はれ</li> <li>○乳頭分泌</li> </ul>
<b>検査方法</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>①胸部X線検査</li> <li>②喀痰検査</li> <li>③ヘリカルCT</li> <li>④内視鏡検査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①胃X線検査（バリウム）</li> <li>②内視鏡検査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①便潜血反応検査</li> <li>②直腸診</li> <li>③注腸造影検査（バリウム）</li> <li>④内視鏡検査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①内診</li> <li>②細胞診</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①乳房X線撮影</li> <li>②視診・触診</li> <li>③超音波検査</li> </ul>

- ▼肺がん 胸部X線写真かヘリカルCTのどちらか（必要者に喀痰（かくだん）検査）
- ▼胃がん 胃X線検査（バリウム）
- ▼大腸がん 便潜血反応検査
- ▼子宮がん 内診、細胞診
- ▼乳がん 視診、触診、乳房X線検査