

がんを知ろう！

神奈川県

クイズに答えて、
がんを知ろう！



質問

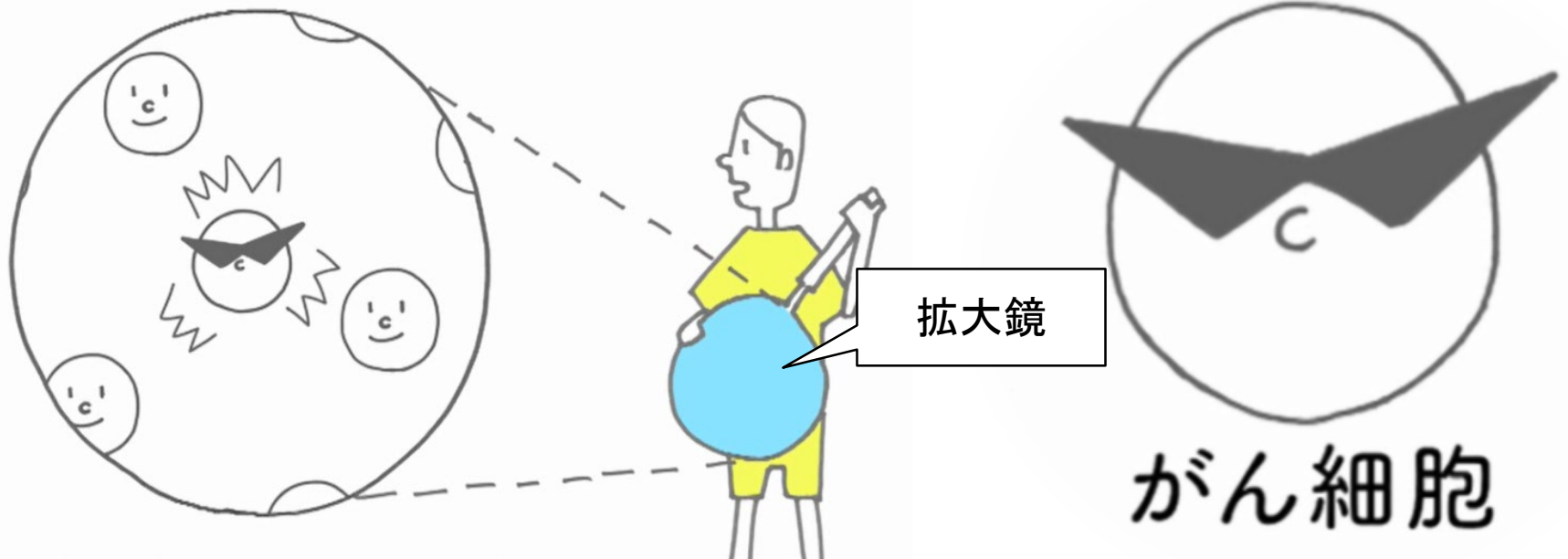


がんで、なに？



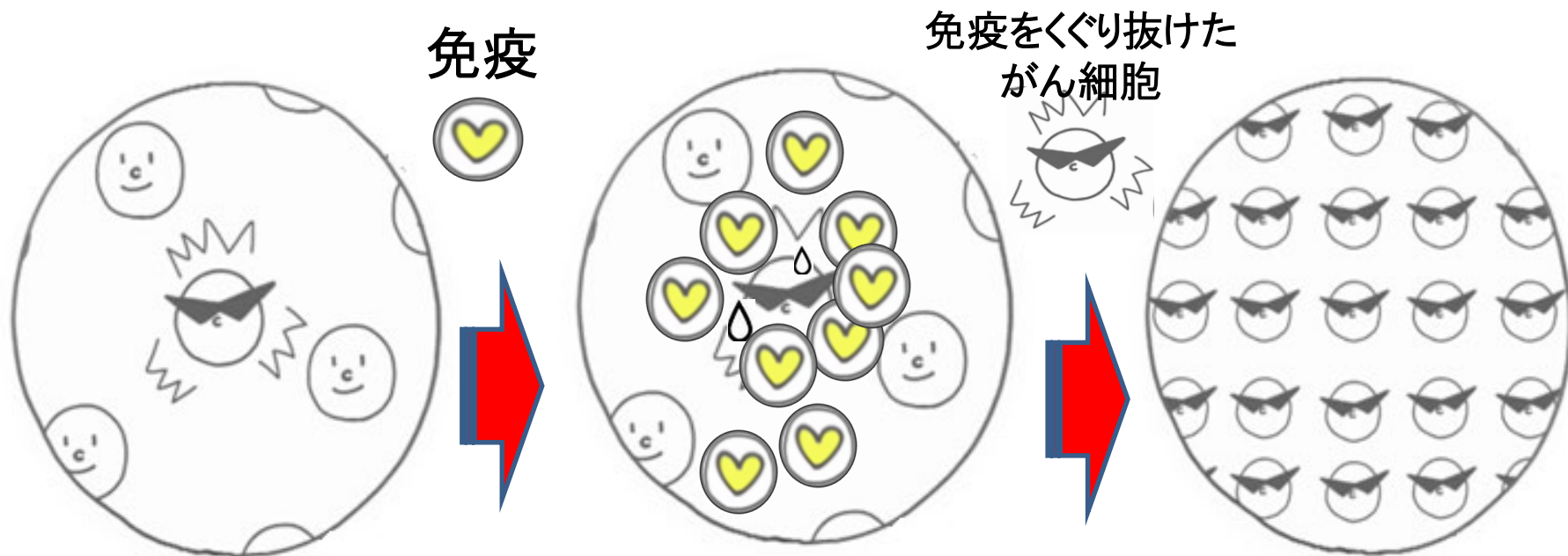
<答え>

**細胞の設計図が傷み、
「凶暴でわがままな細胞」
が生まれることがある。
それが「がん細胞」!**





できたての「がん細胞」は、
すぐに「免疫」がやっつける！



でも、免疫をくぐり抜ける「がん細胞」が
栄養を横取りして、どんどん増えて、大きくなる！

質問



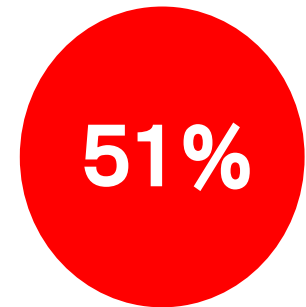
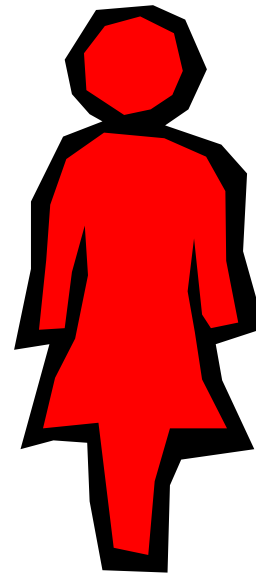
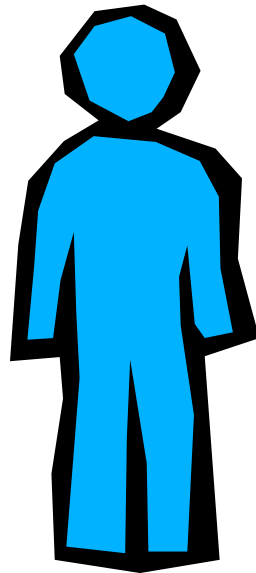
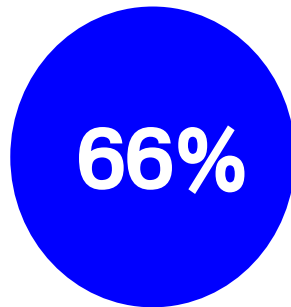
がんになる人は、何人に1人？



<答え> 2人に1人



一生のうち、
男性の66%、女性の51%が、
「がん」になります

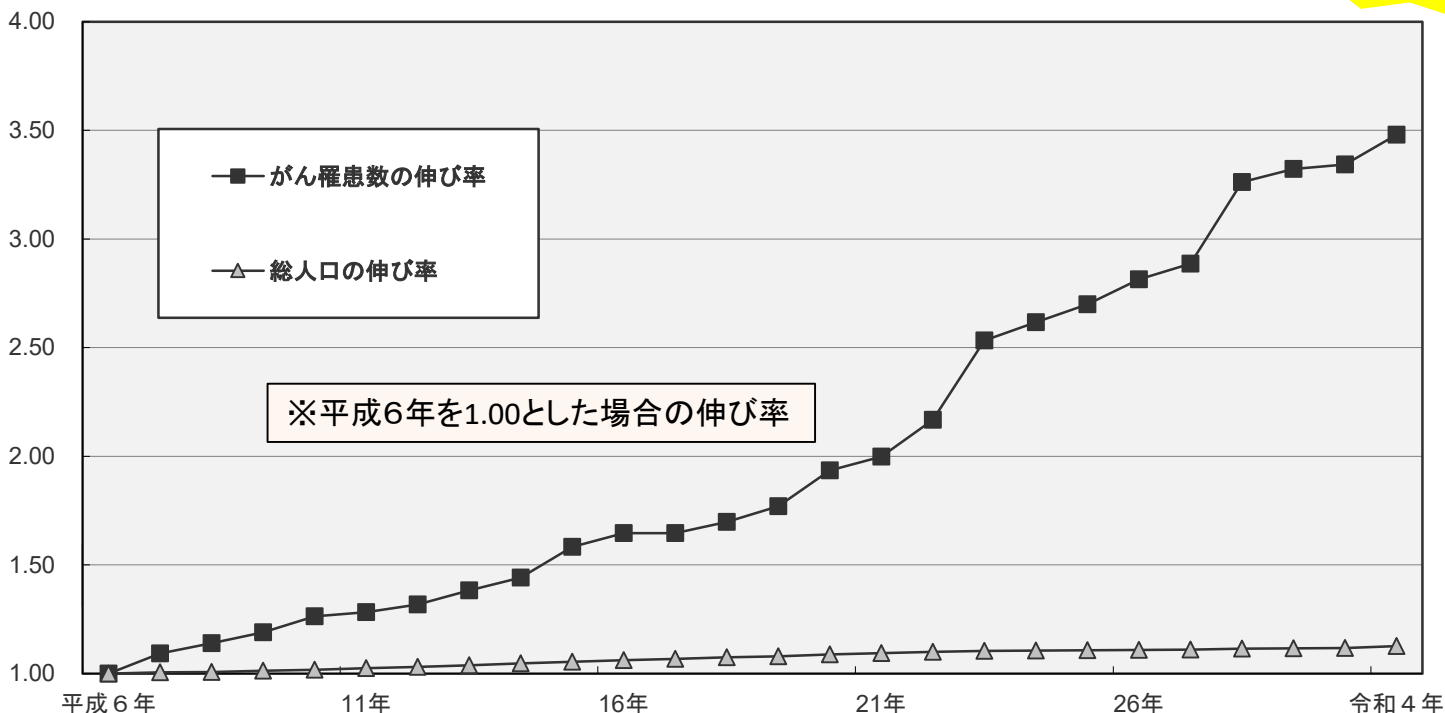


出典:「がんの統計2023」(公益財団法人がん研究振興財団)

がんになる人は、増えている！

■ 神奈川県のがん罹患数の伸び率と総人口の伸び率の推移

73,006人



出典:「かながわのがん登録」及び「神奈川県の人口と世帯」

質問



なぜ、がんになるの？



<答え>生活習慣が大きな原因

原因の半分以上は
生活習慣です。



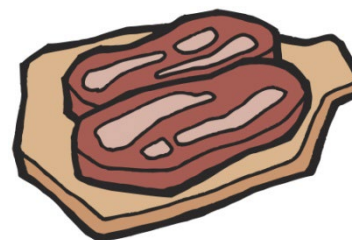
● **たばこ**

● **食事の欧米化
(肉食増・野菜減)**



● **お酒**

● **塩分のとりすぎ**



● **運動不足、やせ過ぎ、肥満 など**

質問



がんで亡くなる人は、何人に1人？

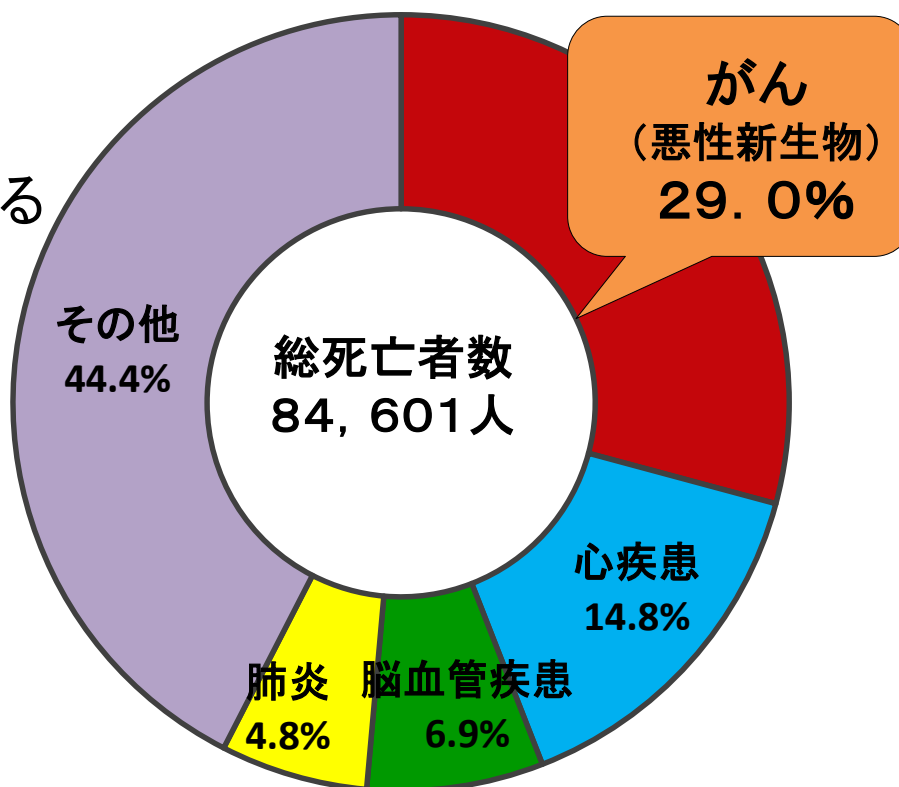


<答え> 3人に1人



神奈川県では、 死亡者数の3割が「がん」です

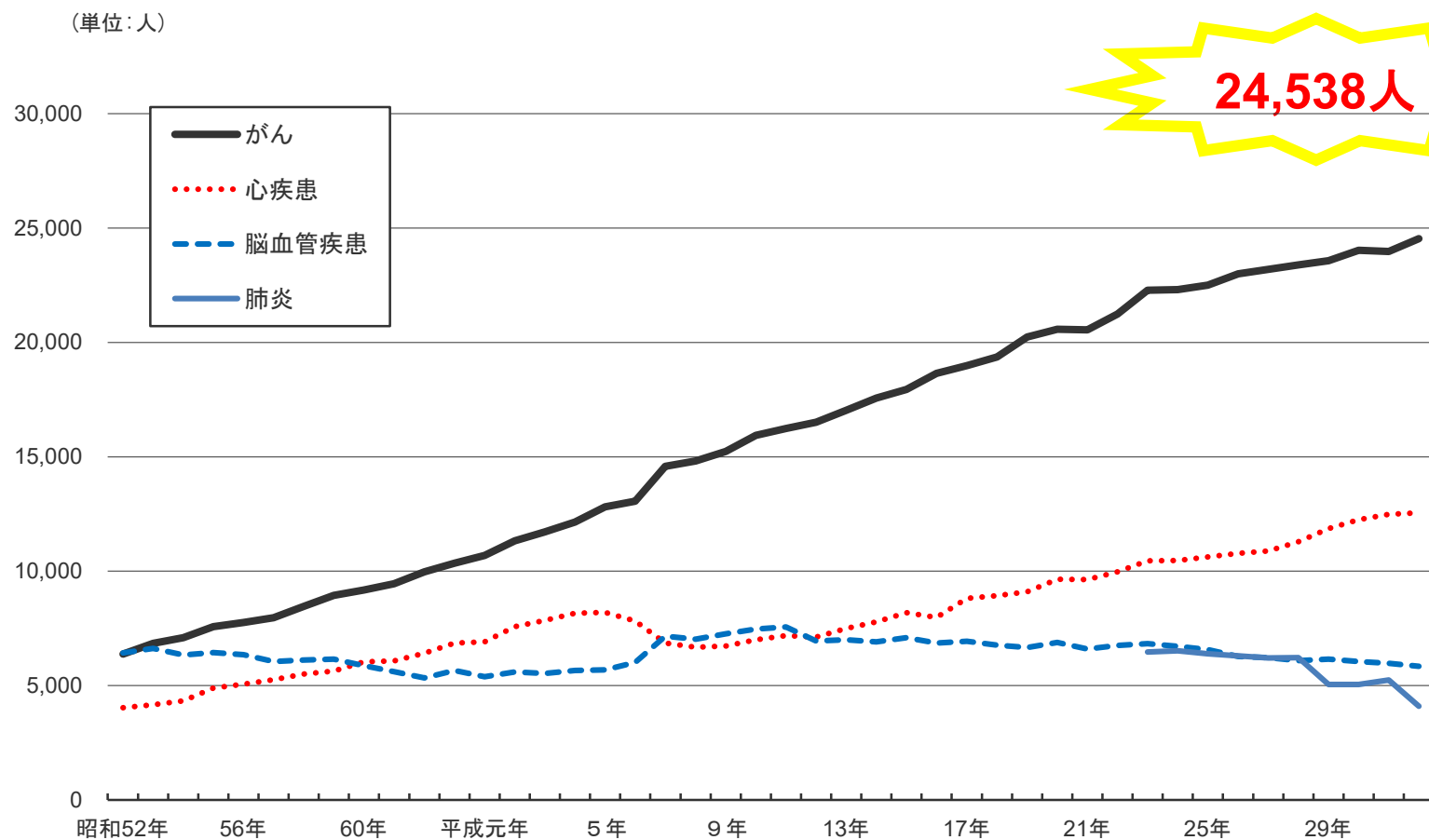
神奈川県における
死因割合



出典: 令和2年神奈川県衛生統計年報

がんは死亡原因の第1位！

がんで亡くなる人は、どんどん増えている！



出典：令和2年神奈川県衛生統計年報

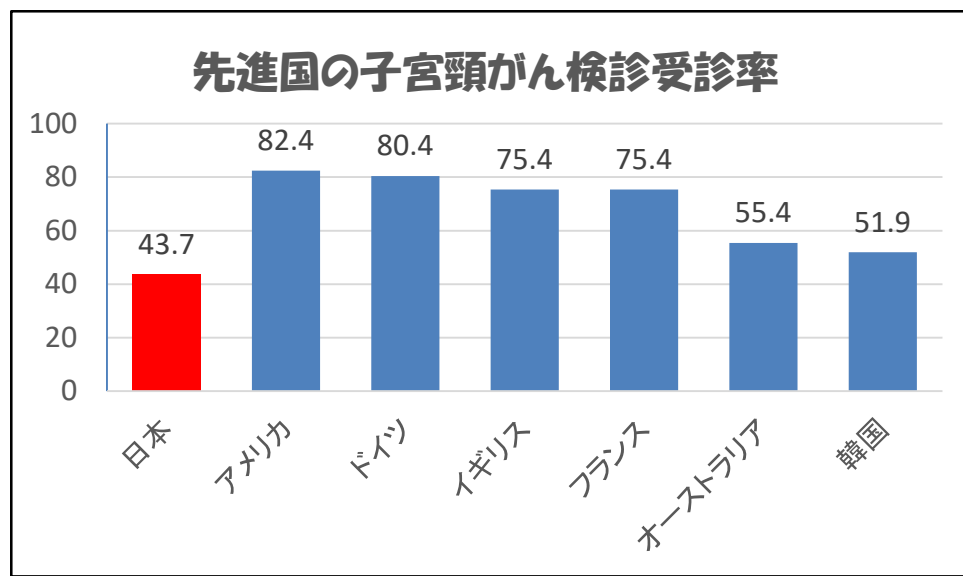
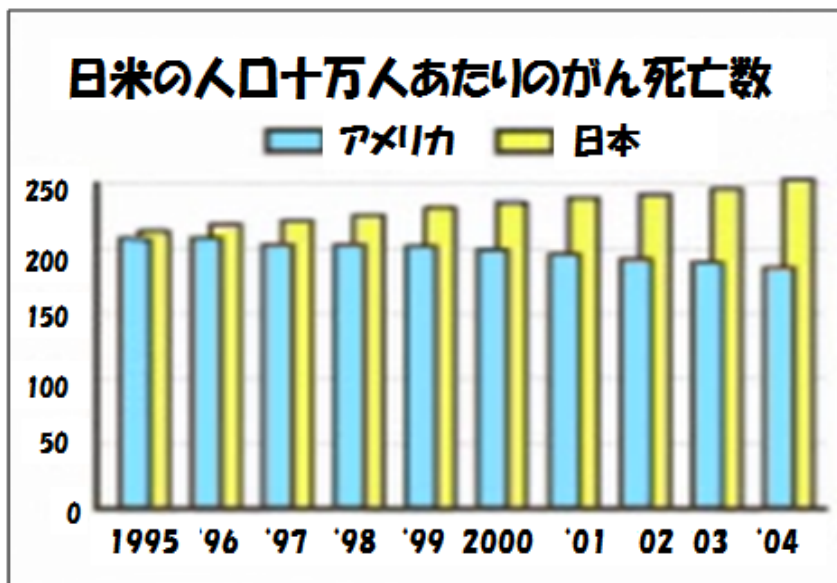
質問



なぜ、がんで亡くなる人が増えているの？



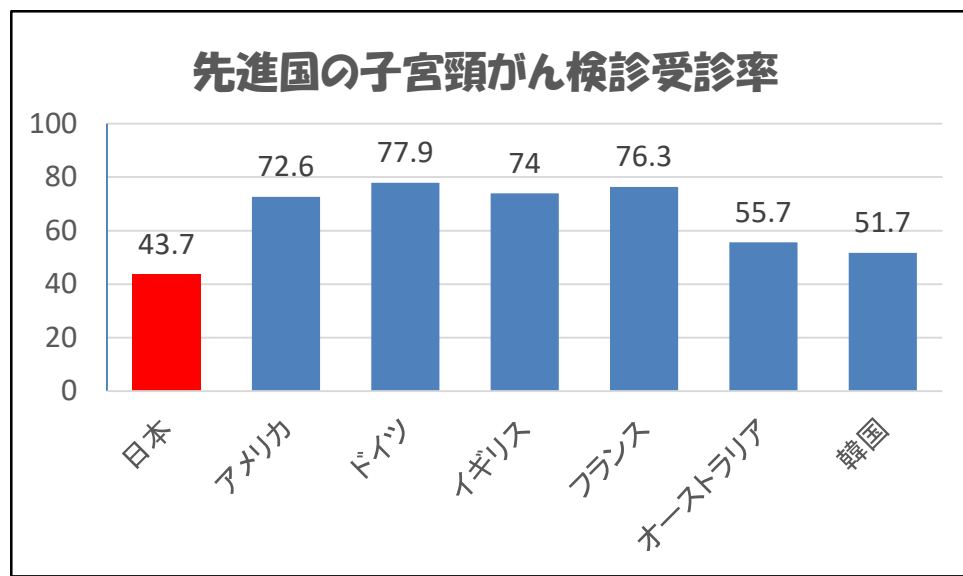
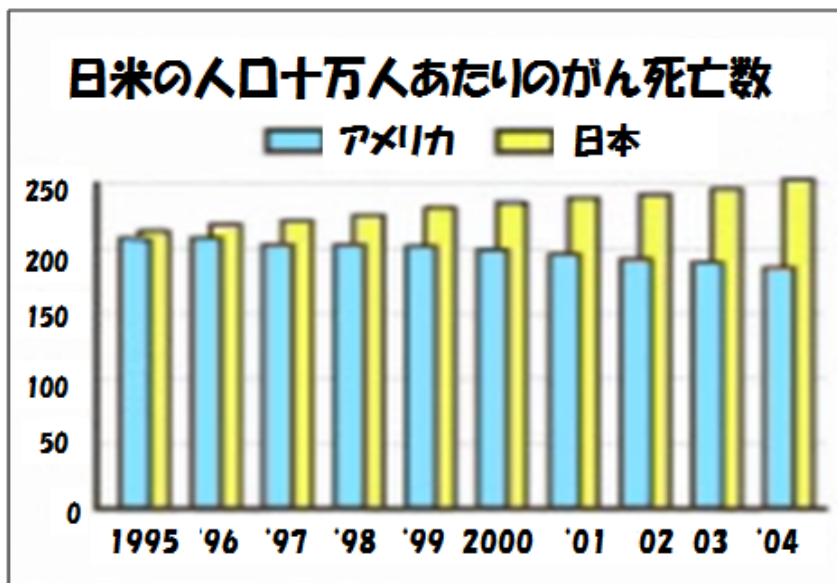
<答え> がん検診受診率の低さが原因のひとつ



欧米では減っているがんの死亡が、日本では増えている原因のひとつが「がん検診受診率の低さ」

出典:(左)「がんって、なに?(パイロット版)」(公益財団法人日本対がん協会)(右)「がんの統計2022」

<答え> がん検診受診率の低さが原因のひとつ



欧米では減っているがんの死亡が、日本では増えている原因のひとつが「がん検診受診率の低さ」

出典:(左)「がんって、なに?(パイロット版)」(公益財団法人日本対がん協会)(右)「がんの統計2023」

質問



がんは、治るの？



<答え> 早期がんの多くは 9割近く治る



9割治るなんて
ビックリ！
「治らない病気」
だと思ってた…。

出典:「がんの統計2023」(公益財団法人がん研究振興財団)

乳がん(I期、II期)及び胃がん、大腸がんは早期(I期)における5年相対生存率はともに94%以上。

また、子宮頸がんの5年相対生存率は75%以上、子宮体がんの5年相対生存率は84%以上。肝臓がん、肺がんは全病期の生存率とも低い。

質問



がんは予防できるの？



<答え> 予防できる



がんの6割は生活習慣で予防できます

がんを防ぐための新12か条

1条 たばこは吸わない	7条 適度に運動
2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける	8条 適切な体重維持
3条 お酒はほどほどに	9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
4条 バランスのとれた食生活を	10条 定期的ながん検診を
5条 塩辛い食品は控えめに	11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
6条 野菜や果物は豊富に	12条 正しいがん情報でがんを知ることから

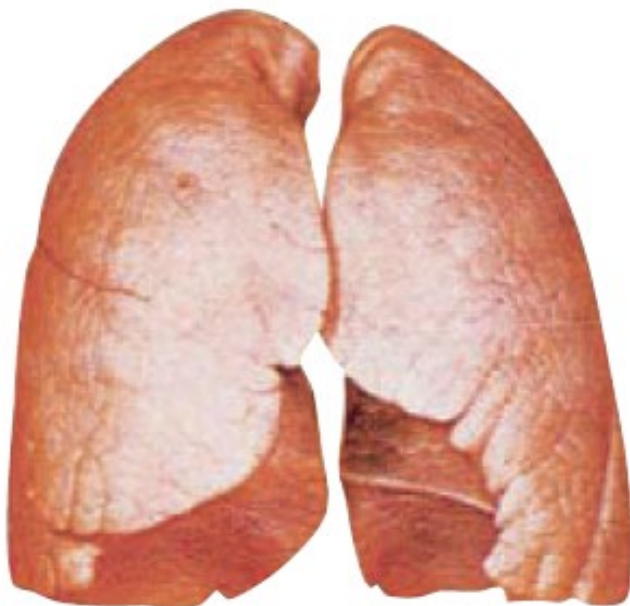
1条

たばこは吸わない



20歳未満の喫煙は禁止です。でも、20歳になっても、たばこは吸わないようにしましょう。

たばこの煙の影響



たばこを吸わない人の肺

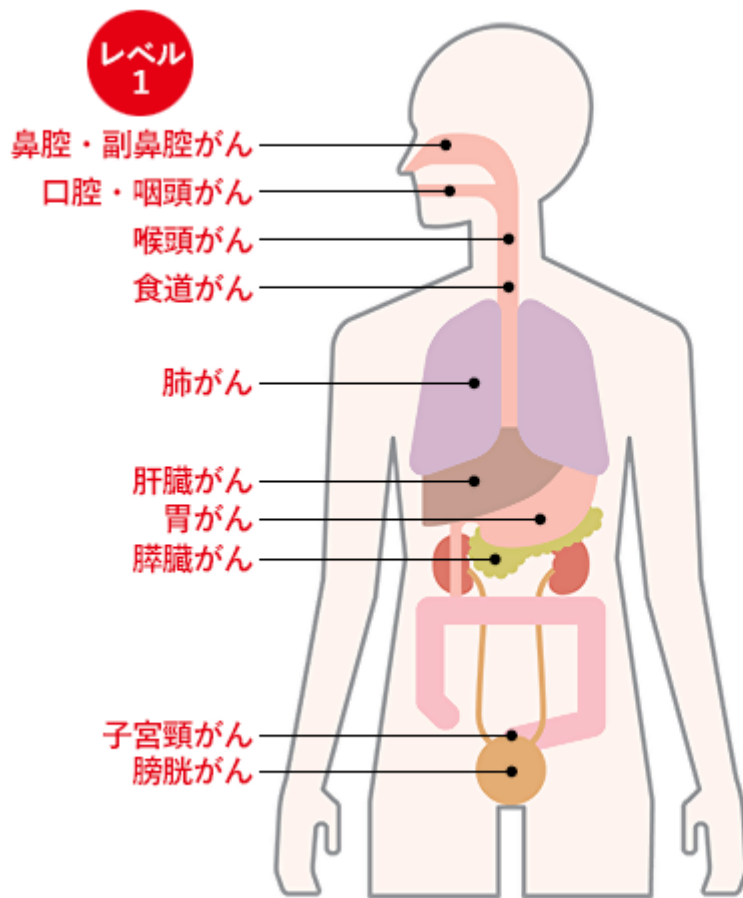


たばこを吸っている人の肺

写真提供 禁煙セルフヘルプガイド(平成7年発行)

たばこを吸っている本人がなりやすい がんの種類(科学的に明らかなもの)

がんで亡くなった人のうち、男性の30%、女性の5%は、喫煙が原因

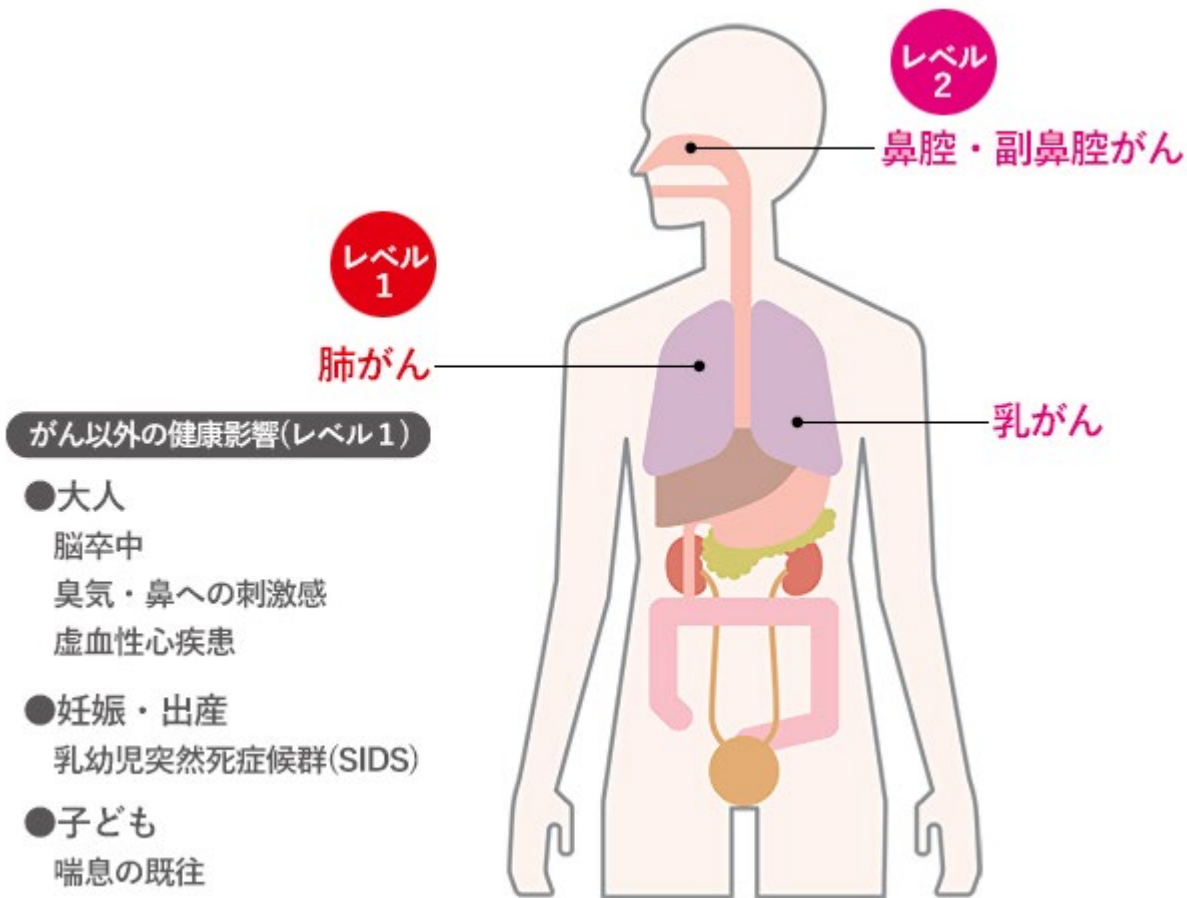


がん以外の健康影響(レベル1)

- 大人
 - 脳卒中
 - ニコチン依存症
 - 歯周病
 - 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
 - 呼吸機能低下
 - 結核 (死亡)
 - 虚血性心疾患
 - 腹部大動脈瘤
 - 末梢性の動脈硬化
 - 2型糖尿病の発症
- 妊娠・出産
 - 早産
 - 低出生体重・胎児発育遅延

出典:がん情報サービス (国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター)

たばこを吸っている人の周りの人がなりやすいがんの種類(科学的に明らかなもの)



出典:がん情報サービス (国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター)

2条

他人のたばこの煙を できるだけ避ける

たばこを吸っている人の周りの人がなりやすいがんの種類(科学的に明らかなもの)

がん以外の健康影響(レベル1)

- 大人
脳卒中
臭気・鼻への刺激感
虚血性心疾患
- 妊娠・出産
乳幼児突然死症候群(SIDS)
- 子ども
喘息の既往

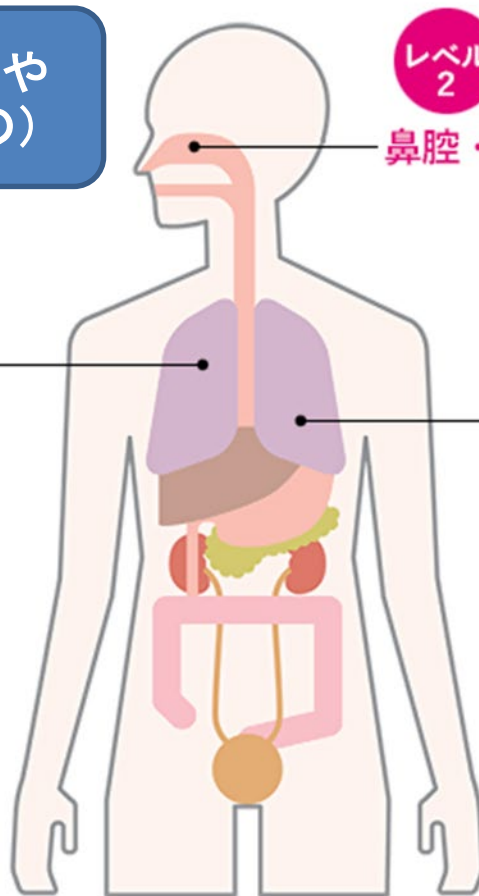
レベル
1

肺がん

レベル
2

鼻腔・副鼻腔がん

乳がん



マナーから
ルールへ

厚生労働省

みんなの力で、もっとうれしい神奈川県へ。

30歳未満が喫煙
マスコット
けむいモン

なくそう！
望まない受動喫煙

神奈川県
PM2.5+ラクター
かまがわ
キントロウ

義務違反時には、罰則が科されることがあります。

様々な施設で、**屋内は原則禁煙**です。喫煙可能な飲食店や事業所には「**各種喫煙室が設置**」され、「**標識が掲示**」されています。



20歳未満の方は喫煙可能エリアへは**立入禁止**です。

3条

お酒はほどほどに

未成年者の飲酒は禁止です。
大人になって飲む場合でも、
1日あたりのアルコール量23gまで。



アルコール23gは、どのくらい？

日本酒	ビール	焼酎 (25度)	ウイスキー ブランデー	ワイン
1合 (180ml)	大びん 1本 (633ml)	0.6合 (100ml)	ダブル 1杯 (60ml)	ボトル 1/3程度 (240ml)

家族や身近な人
に、飲みすぎない
ように伝えてね！



4条

バランスのとれた食生活を

5条

塩辛い食品は控えめに

6条

野菜や果物は豊富に



- * 食塩は1日当たり男性7.5g、女性6.5g未満、特に高塩分食品は最低限にするよう心がけましょう。
- * 野菜・果物を1日400g(例えば野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい)はとりましょう。。
- * 飲食物を熱い状態にとらないようにしましょう。



7条

適度に運動

● ほぼ毎日の^{てきど}適度な運動

例・合計60分程度の歩行など



● 週1回の活発な運動

例・60分程度の早歩き、30分程度のランニング
30分程度のテニス、30分の水泳など



適度な運動により、「がん」だけでなく「心臓の病気」や「糖尿病」のリスクも低くなります。適度な運動は、大人になっても健康で長生きするためのカギです。



8条

適切な体重維持



太りすぎない、やせすぎない。
大人になっても適切な体重を維持
しましょう。

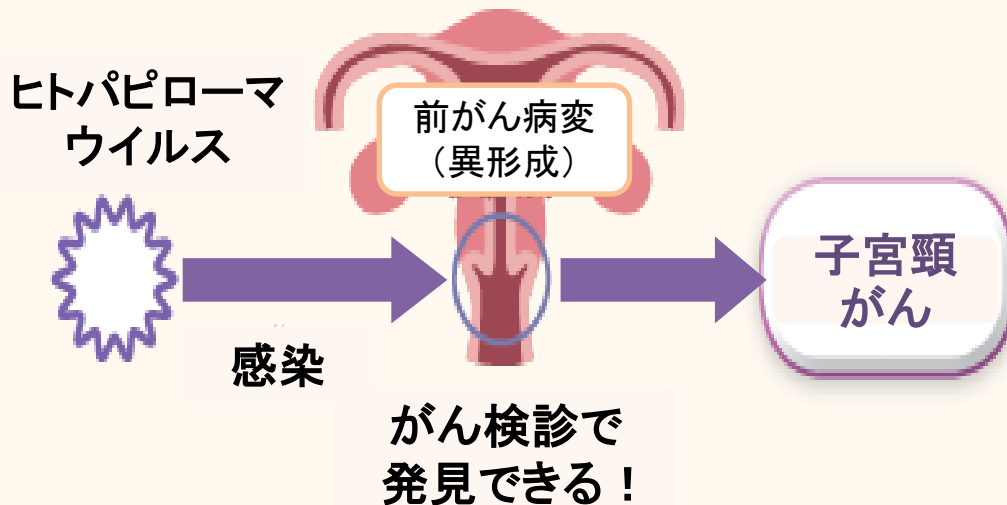
中高年期男性では、BMI(体重kg/
身長 m^2)で21~27、中高年期女性で
は21~25の範囲内になるように体
重を維持しましょう。

9条

ウイルスや細菌の 感染予防と治療

例)ヒトパピローマウイルス

<子宮頸がんへの進行例>



これ以外に、肝炎ウイルスやピロリ菌の感染にも注意!

ワクチンにより
子宮頸がんを
予防できます
が、副反応につ
いて理解する必
要があります。

ワクチンが効か
ないウイルスもあ
るので、
ワクチンを接種し
ても必ず検診!



子宮頸がん予防ワクチンの接種を受ける ご本人と保護者の方へ

ワクチンの接種を受けようとする場合には、
「ききめ」と「起こるかも知れない体の変化」の
両方を知って、親子でよく相談しましょう。

□ 子宮頸がん予防ワクチンはどんなききめ？

子宮頸がんの原因となるウイルスの感染を防ぎます。

- 子宮頸がんの原因は、性交渉によって感染するヒトパピローマウイルス（HPV）です。そのため、予防接種を受けてウイルスの感染を防げば、子宮頸がんも防ぐことができると考えられています。
- 今使われているワクチンは、子宮頸がんの 50～70%の原因となる2つのタイプのウイルスに感染するのを防ぎます。

※子宮頸がん予防ワクチンは新しいワクチンのため、子宮頸がんそのものを予防する効果はまだ証明されていません。

□ 気になる症状が出たときは？

▽こんな症状が出たら、すぐに接種をしたお医者さんや周りの大人に相談しましょう。接種をしたお医者さん以外でみてもらう場合にはワクチンを接種したことを伝えましょう。



- 注射の針を刺したときに強い痛みやしびれを感じる
- 予防接種を受けた後に、注射した部分以外のところで痛みや手足のしびれ、ふるえなど気になる症状や体の変化がある。

▽他にもこんな症状が出る場合があります。

起こるかもしれない副反応（リスク）

よく起こるもの

- 注射した部分の痛み、はれ、赤み、かゆみ、出血、不快感
- 疲れた感じ、頭痛、腹痛、筋肉や関節の痛み、じんましん、めまい

まれに起こるもの

- 緊張や不安などをきっかけに気を失う

サーバリックス添付文書（第13版）、ガーダシル添付文書（第6版）

▽痛みやしびれ、動かしにくさ、不随意運動について

ワクチンを接種した後に、広い範囲に広がる痛みや、手足の動かしにくさ、不随意運動（動かそうと思っていないのに体の一部が勝手に動いてしまうこと）などを中心とする多様な症状が起きたことが報告されています。これらの原因は現在調べているところですが、1万人に6人ほど、重篤な症状がおこるリスクがありますので、接種については医師とよく相談してください。

■ 病院・診療所の中で気をつけることは？

気を失うと、倒れてケガをすることがあります
予防接種を受けた後 30 分ほどは座って
様子を見てください。



■ 予防接種を受けた日に

気をつけることは？

はげしい運動はやめましょう



■ 予防接種さえ受ければ、
子宮頸がんにならない？

予防接種を受けた人も、20 歳を過ぎたら
2 年に 1 回は必ず検診を受けてください。

● 予防接種で感染を防げないウイルスが原因の子宮
頸がんを予防するには、子宮頸がん検診を受けて、
がんになる前に発見する必要があります。



子宮頸がん予防ワクチンに関する情報は、
厚生労働省ホームページで案内されています。

厚労省 子宮けいがん

検索

厚生労働省感染症・予防接種相談窓口

子宮頸がん予防（HPV）ワクチンを含む予防接種、インフルエンザ、性感染症、その他感染症全般についての相談にお答えします。

※行政に関するご意見・ご質問は受け付けておりません。

※本相談窓口は、厚生労働省が業務委託している外部の民間業者により運営されています。

○電話番号 **0120-331-453**

○受付日時 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（ただし、祝日、年末年始（12月29日から1月3日）を除く。）

神奈川県健康医療局医療危機対策本部室 TEL 045-210-4791

10条

定期的ながん検診を



がんの早期は、自覚症状がほとんどありません。
症状が出てからでは遅いです。
何も感じていなくても、がん検診を受けましょう！

主な検診の内容（カッコ内は対象、受診の間隔）

胃がん

バリウムを飲んで胃のX線写真を撮るか、口または鼻から内視鏡を挿入し、胃の中を直接観察します。
(50歳以上、2年に1回)

肺がん

肺のX線写真を撮り、たばこを吸う人等は痰を検査します。
(40歳以上、年1回)

子宮頸がん

子宮の頸部(けいぶ)から、細胞を取って、顕微鏡で検査します。
(20歳以上、2年に1回)

大腸がん

採取した便に潜血があるかどうかを検査します。
(40歳以上、年1回)

乳がん

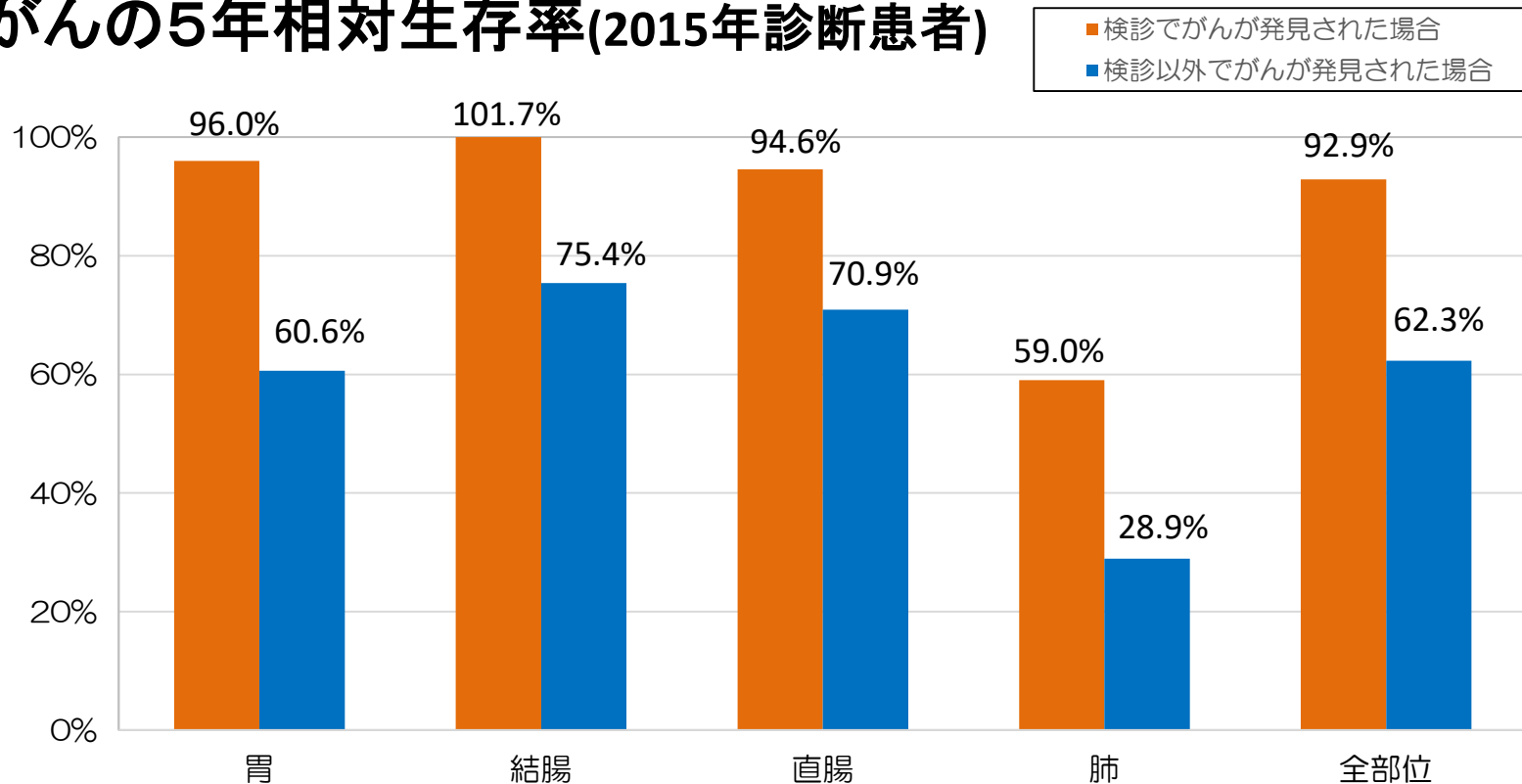
専用の装置(マンモグラフィ)により、乳房のX線写真を撮ります。
(40歳以上、2年に1回)



男性

がん検診で「がん」を発見できれば、
がんが見つかって、
5年後の生存率が高いです！

がんの5年相対生存率(2015年診断患者)



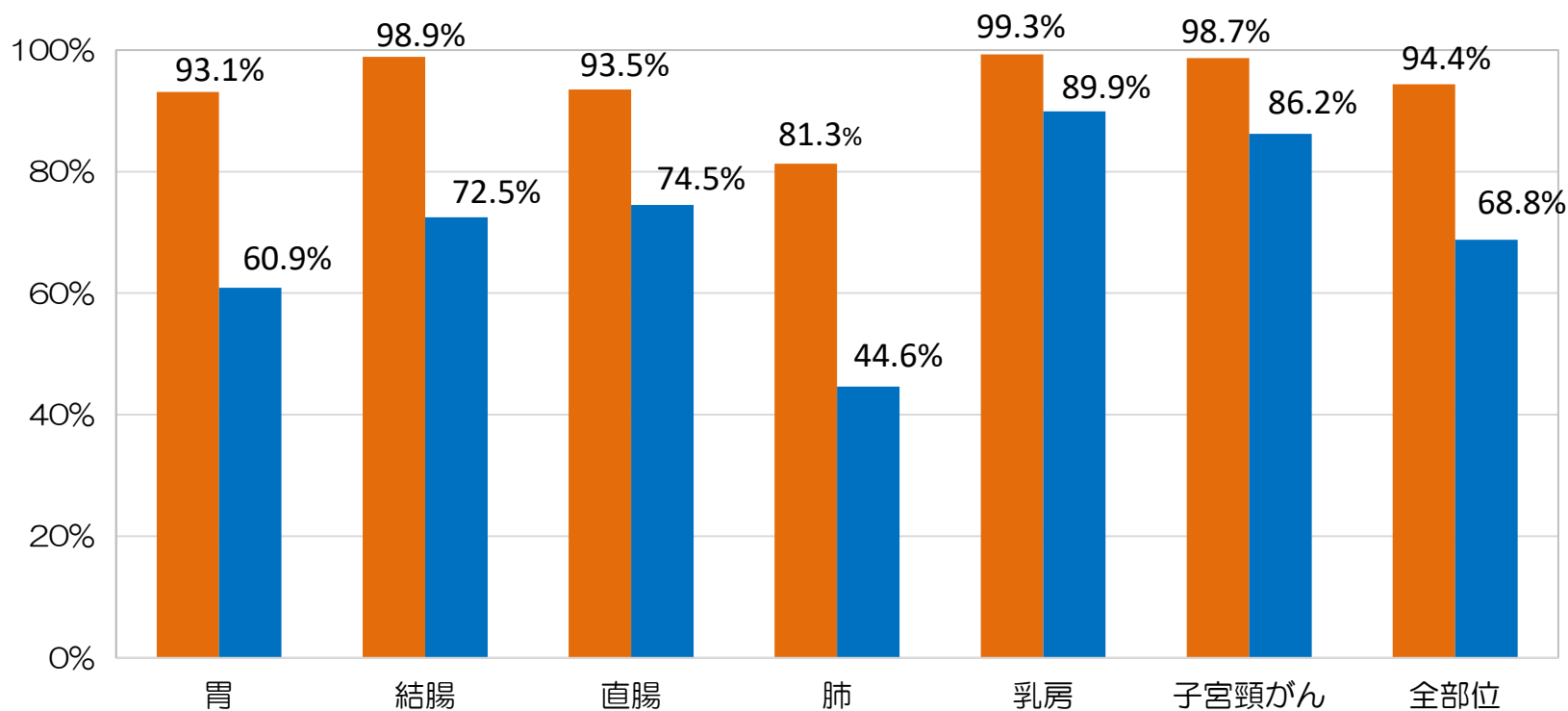


女性

がん検診で「がん」を発見できれば、
がんが見つかって、
5年後の生存率が高いです！

がんの5年相対生存率(2015年診断患者)

■ 検診でがんが発見された場合
■ 検診以外でがんが発見された場合



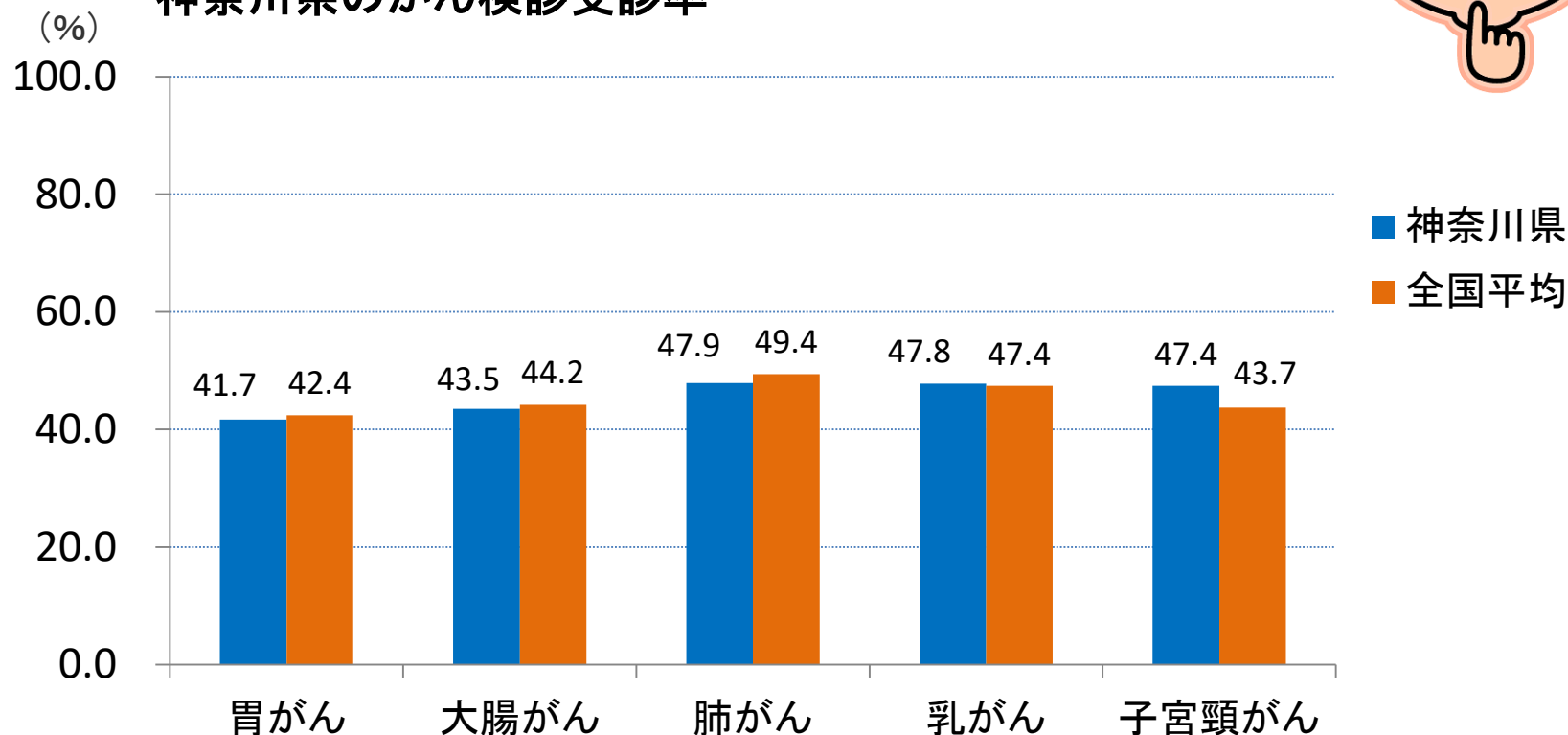
地方独立行政法人神奈川県立がんセンターがん予防・情報学部作成

でも、受診者が少ない・・・

家族や身近な人は、受けたかな？



神奈川県のがん検診受診率



出典：令和元年国民生活基礎調査

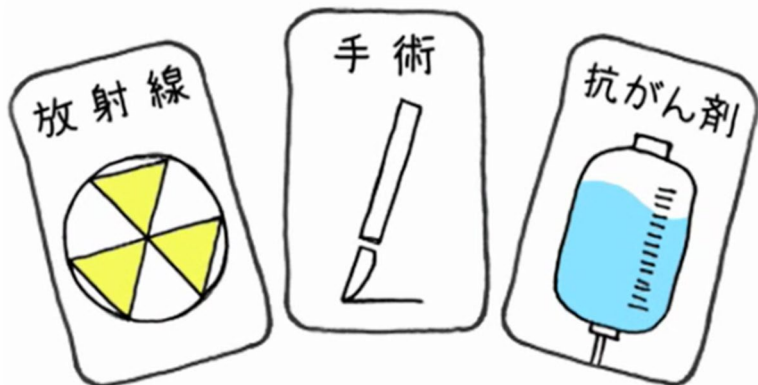
胃がん、大腸がん、肺がんは40～69歳で過去1年に受診した者、乳がんは40～69歳で過去2年に受診した者、子宮頸がんは20歳～69歳で過去2年に受診した者

11条

身体の異常に気がいたら、 すぐに受診を



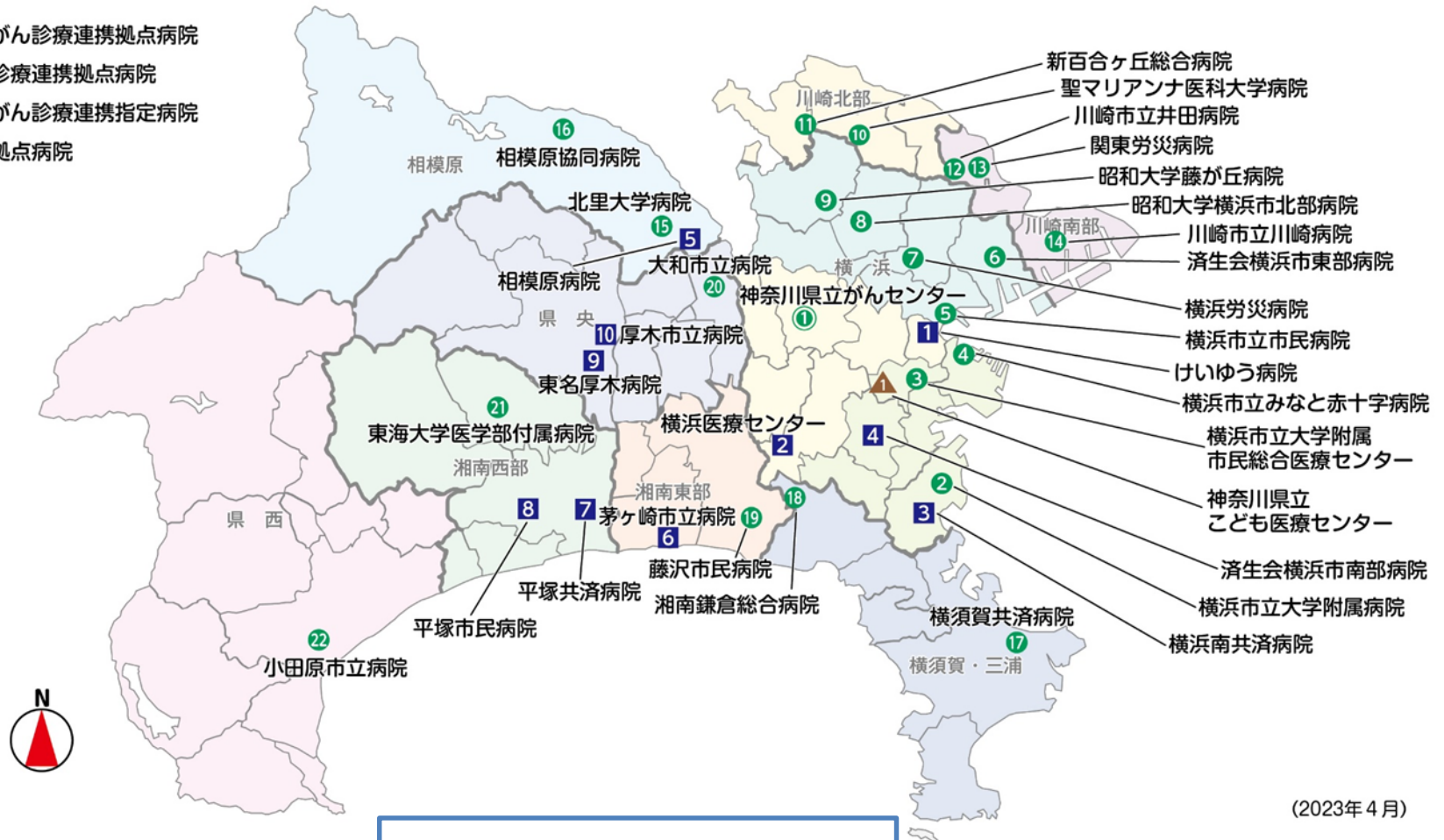
やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。



がん治療は、
手術、放射線治療、抗がん剤
の3つが柱となる

がんを専門的に治療できる病院がある！

- 都道府県がん診療連携拠点病院
- 地域がん診療連携拠点病院
- 神奈川県がん診療連携指定病院
- ▲ 小児がん拠点病院



これ以外にも、がんを治療できる病院はたくさんある

がんゲノム医療が受けられる



がんゲノム医療とは、がん細胞の遺伝子情報をもとに、1人1人のがんには最適な治療薬をマッチングする医療です。

神奈川県には、
がんゲノム医療拠点病院が4病院、がん
ゲノム医療連携病院が約10病院ありま
す。

「小児がん」の治療が受けられる



「小児がん」は「子どもに多いがん」の総称です。
神奈川県には、小児がんの専門的治療が
受けられる病院があります！



地方独立行政法人神奈川県立病院機構

神奈川県立こども医療センター

の健康の回復及び増進と福祉の向上のため、



「緩和ケア」も大切



緩和ケア

心の痛みを含め、様々な苦痛を取り除く、
「緩和ケア」も大切

出典:「がんって、なに?(パイロット版)」(公益財団法人日本対がん協会)

12条 正しいがん情報でがんを知ることから

今日学んだ「正しいがん情報」を、
これからの生活に活かそう！
家族や身近な人にも話してみよう！

科学的根拠に基づくがん情報を得て、
あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。



がんを体験された方から 話を聞いてみよう！

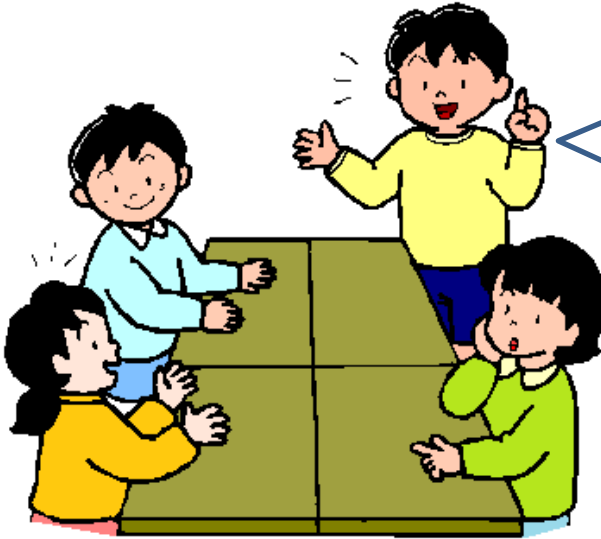


お話いただく方の写真を掲載

＜Aさんのプロフィール＞

※ 実際にお話しいただく
がん体験者の方の
プロフィールを記入

考えてみよう



がんを予防するため、
できることは何だろう？
グループで話してみよう！

1. 自分のためにできること

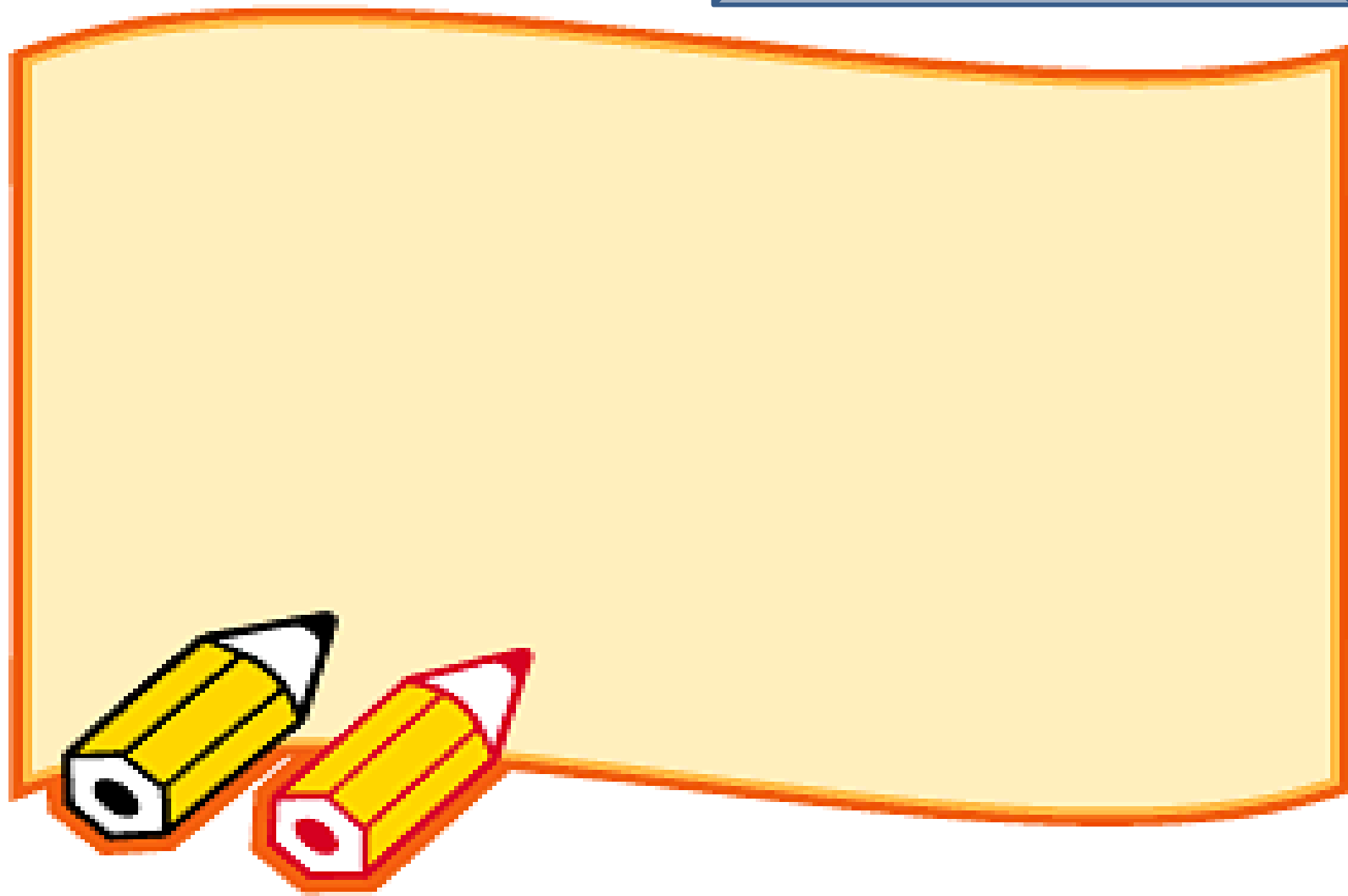
どのようなことに
気を付けて
生活しますか？

2. 家族のためにできること

どのようなことを
家族に伝えたい
ですか？

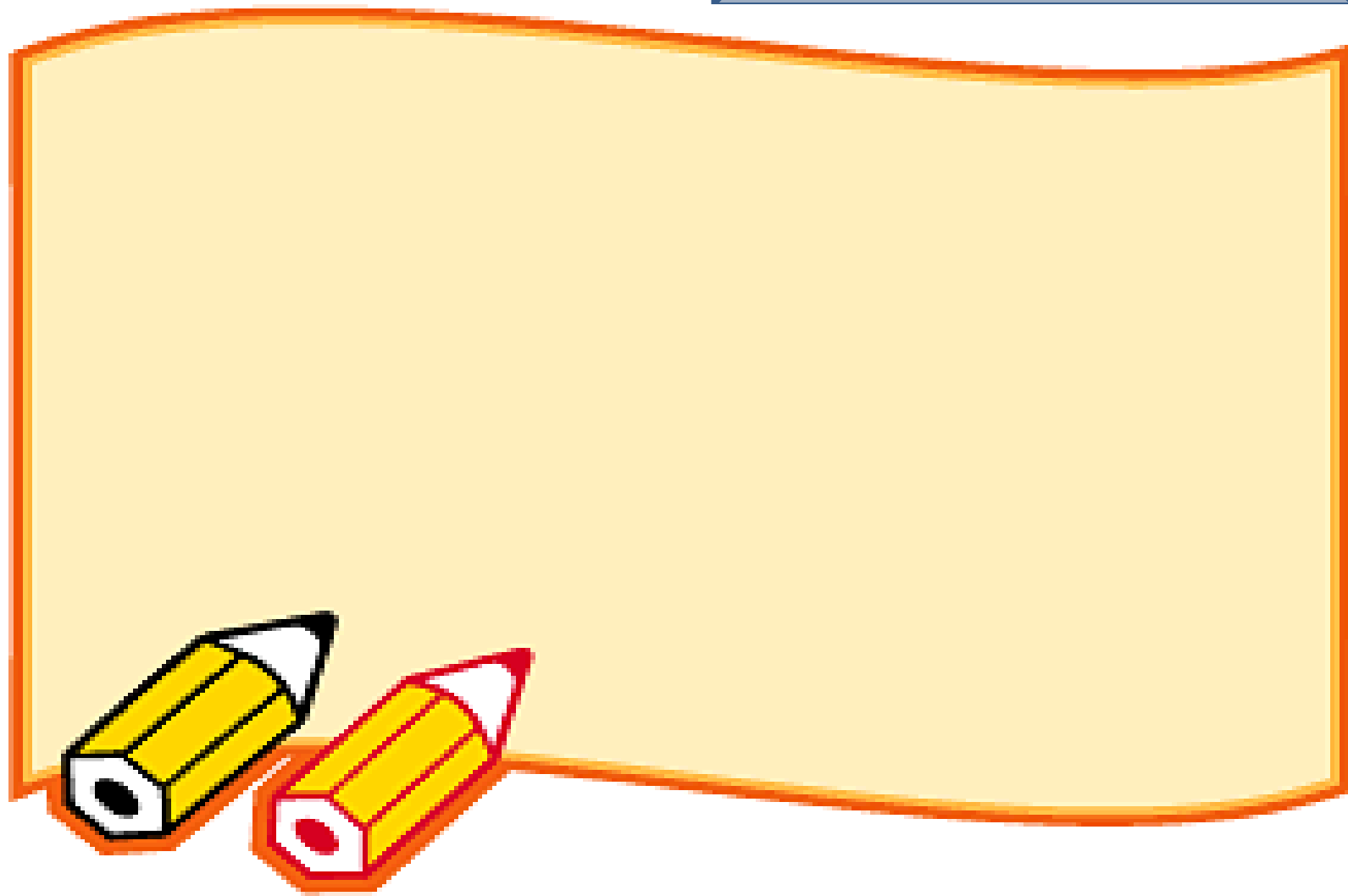
自分のためにできること

グループ 氏名



家族のためにできること

グループ 氏名



一緒につくろう！

がんを知り、
がんと向き合い、
がんの克服を目指す
神奈川づくり



神奈川県