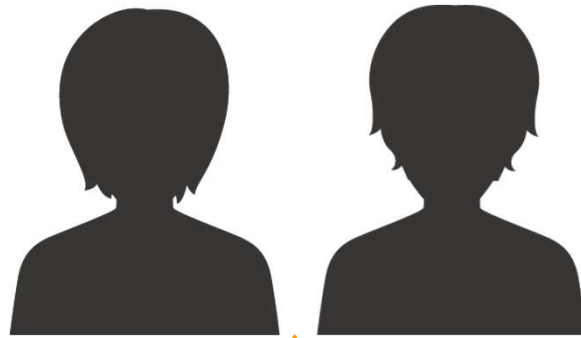




「がん」について 知ろう、考えよう

(公社) 東京都医師会

がんになる人の割合



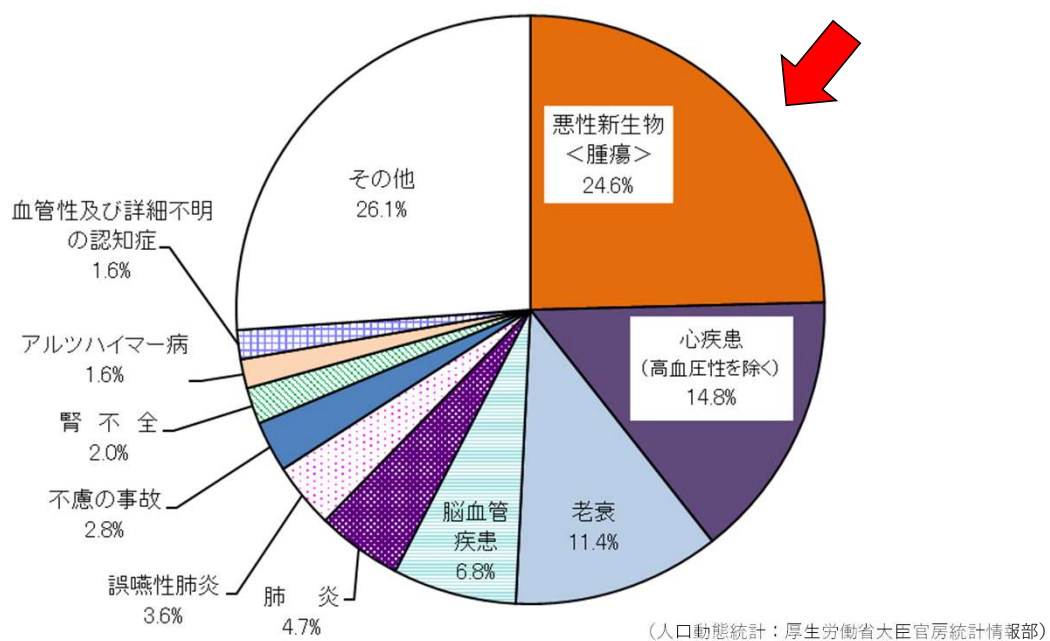
2人に1人

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」最新がん統計

日本人は2人1人ががんと診断される時代です。がんは誰もがなるかもしれない病気なのですね。

■ 「がん」 の実際

日本人の死因の**第1位**は「**がん**」です

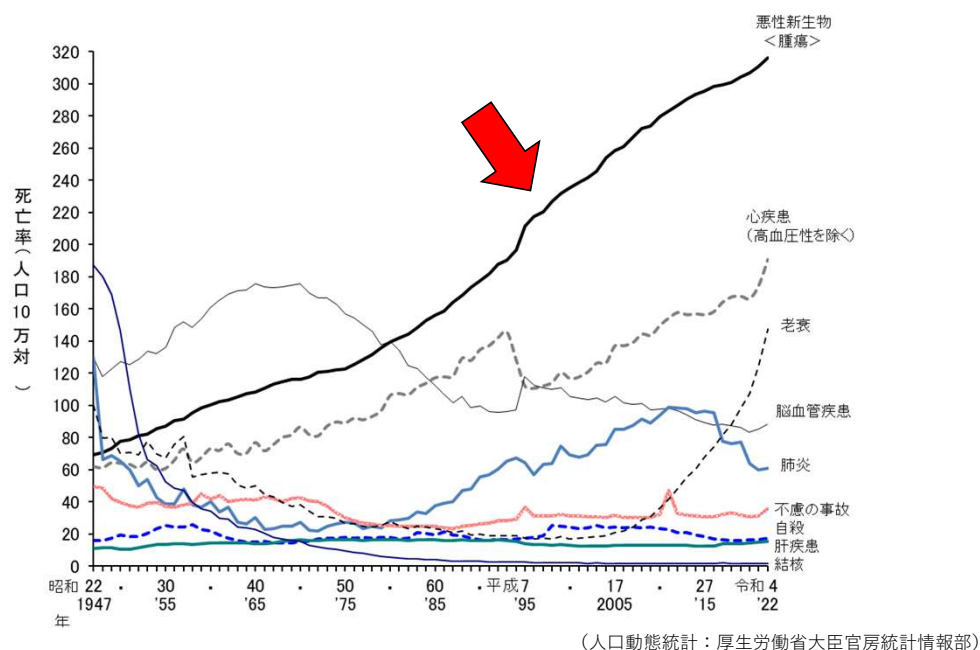


2016年の統計によると、日本人の死因の第1位は「がん」です。

三人に一人は「がん」で亡くなっています。

「がん」 の実際

日本人の死因の**第1位**は「**がん**」です



かつては脳卒中が日本人の死因のトップでしたが、1981年以後がんが第1位となっています。

〈グラフ注〉

- 1) 平成6年までの「心疾患（高血圧性を除く）」は「心疾患」である。
- 2) 平成6・7年の「心疾患（高血圧性は除く）」の低下は、死亡診断書（死体検案書）（平成7年1月施行）において「死亡の原因欄には、疾患の終末期の状態としての心不全、呼吸不全等は書かないでください」という注意書きの施行前からの周知の影響によるものと考えられる。
- 3) 平成7年の「脳血管疾患」の上昇の主な要因は、ICD-10（平成7年1月適用）による原死因選択ルールの明確化によるものと考えられる。
- 4) 平成29年の「肺炎」の低下の主な要因は、ICD-10（2013年版）（平成29年1月適用）による原死因選択ルールの明確化によるものと考えられる。

■ ■ 主ながんの部位別10年生存率

全体	56.3%
前立腺がん	95.7%
甲状腺がん	84.3%
乳がん	83.9%
子宮頸がん	69.0%
大腸がん	66.3%
胃がん	64.2%
肺がん	31.0%
肝臓がん	14.6%
すい臓がん	5.4%

(国立がんセンター2019年発表データ)

がんは不治の病という印象があるかもしれません。本当でしょうか？

診断された後10年後の生存率を調べたのが表です。

がん全体で10年生存率は50%を超えています。

前立腺がん、甲状腺がん及び乳がんの10年生存率は80%以上です。一方ですい臓がんは5%と厳しい結果が出ています。

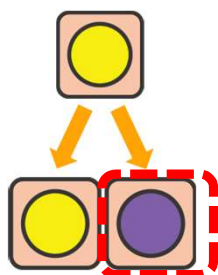
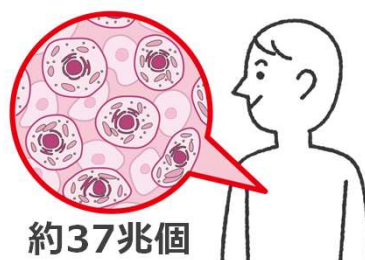
子どもに多い白血病は、5年生存率が95%を超えています。

がんはどうして
できるの？



■ がん細胞が生まれるしくみ

わたしたちの
体の細胞は
毎日分裂し
新しくなっている



細胞が分裂するとき
異常な細胞が
生まれることがある
→これが、がん細胞のもと

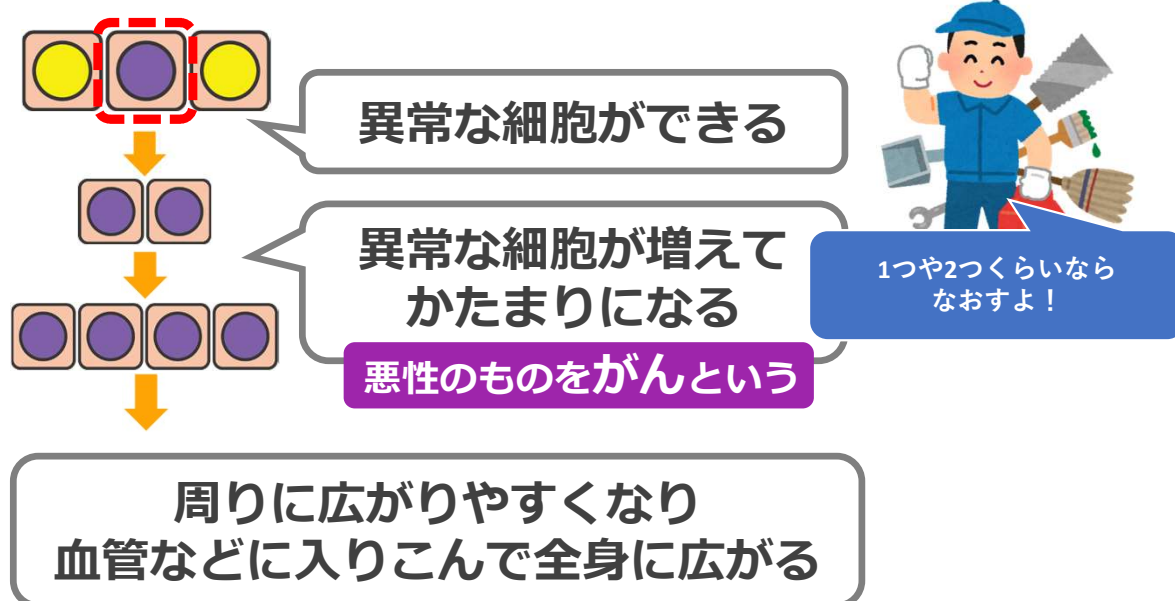
出典（細胞の数）：Annals of Human Biology・Volume 40, 2013 - Issue 6 'An estimation of the number of cells in the human body'

私たちの体は約37兆個の細胞からできています。

体の細胞は毎日分裂して自分と同じコピーをつくりながら新しくなっています。

しかし、細胞が分裂するときにコピーミスがおこり、正常な細胞が異常な細胞になってしまうことがあります。これががん細胞のもとです。

■ がん細胞が広がるしくみ



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「知っておきたいがんの基礎知識」（一部改変）

通常は、コピーミスした細胞を修理したりお掃除する役割をもった細胞（免疫）が活躍してがん細胞（紫の細胞をさしながら）が増えないようにしています。

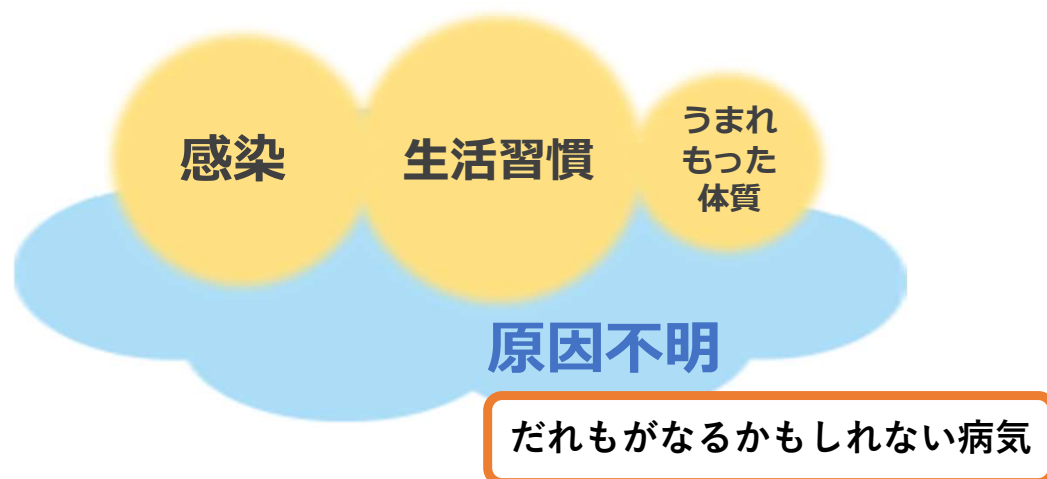
しかし、何度もコピーミスを繰り返したり、修理したりお掃除する細胞の働きが追いつかないと、紫の異常な細胞がどんどん増えてかたまりになります。

周りに広がる性格をもっているので、血管などに入り込んで、血の流れによって全身に存在するようになります。

がんが命にかかわると思われているのは、このような、血流によって全身に存在するようになる性質があるからです。

■ ■ がんの原因

いろいろな原因が関係している
原因がはっきりしないことも多い



なぜミスコピーが生まれるのでしょうか？

その原因は、生活習慣、細菌・ウイルス感染、持って生まれた体質（遺伝素因）など、様々あります。これらのどれか一つが原因となるということではなく、幾つかが重なり合ったときにその可能性が高まります。

このことから、望ましい生活習慣を身に付けたり、感染対策を行ったりすることで、がんになりにくくすることができます。

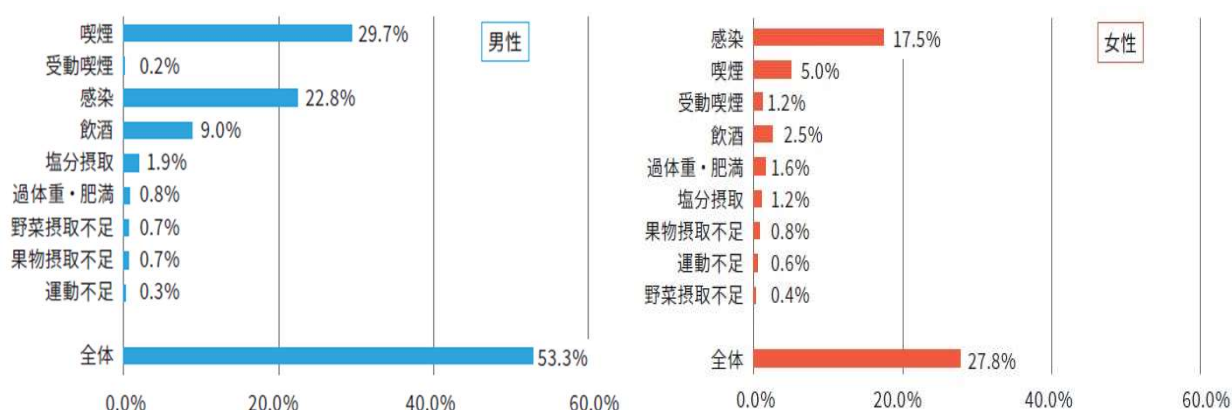
しかし、がんには原因がよくわかっていないものも多いことから、誰もがなるかもしれない病気といえます。

この中にある、がんの原因になる可能性のある「生活習慣」にはどんなものがあるのでしょうか？（時間があれば手を挙げてもらうのも一つです）

喫煙、お酒の飲み過ぎ、かたよった食事（塩分過多、野菜不足）、運動不足など

タバコは肺がんになるリスクを上げますが、タバコを吸っていなくても肺がんになる人はいます。

日本人のがんと関係のある要因



棒グラフ中の項目「全体」は、他の項目の合計の数値ではなく、2つ以上の生活習慣が複合して原因となる「がんの罹患」も含めた数値です

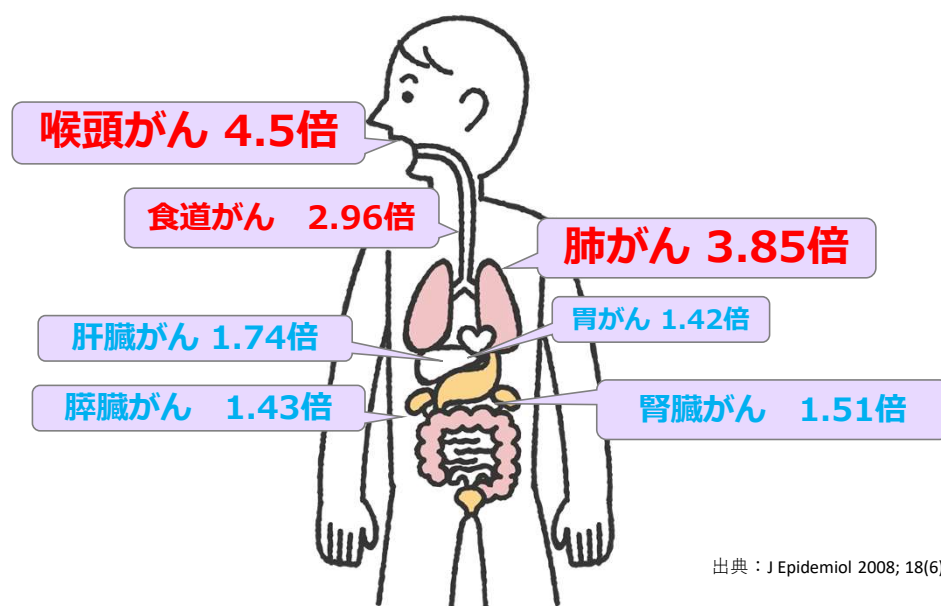
引用：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」

2015年の日本人のがん罹患のうち、もし特定の要因がなかったとしたら何%が予防可能であったかを試算したグラフです。

男性のがんの約40%は予防出来たはずのがんであり、一番効果的な予防は「禁煙」です。

一方、女性のがんの25%は、私たちの努力次第でがんになるリスクを減らすことが可能です。女性で一番、男性でも二番目に多いのが「感染」です。

■ タバコとがんのなりやすさ



出典：J Epidemiol 2008; 18(6) 251-264

生活習慣になかでも突出していたのが、喫煙、たばこです。

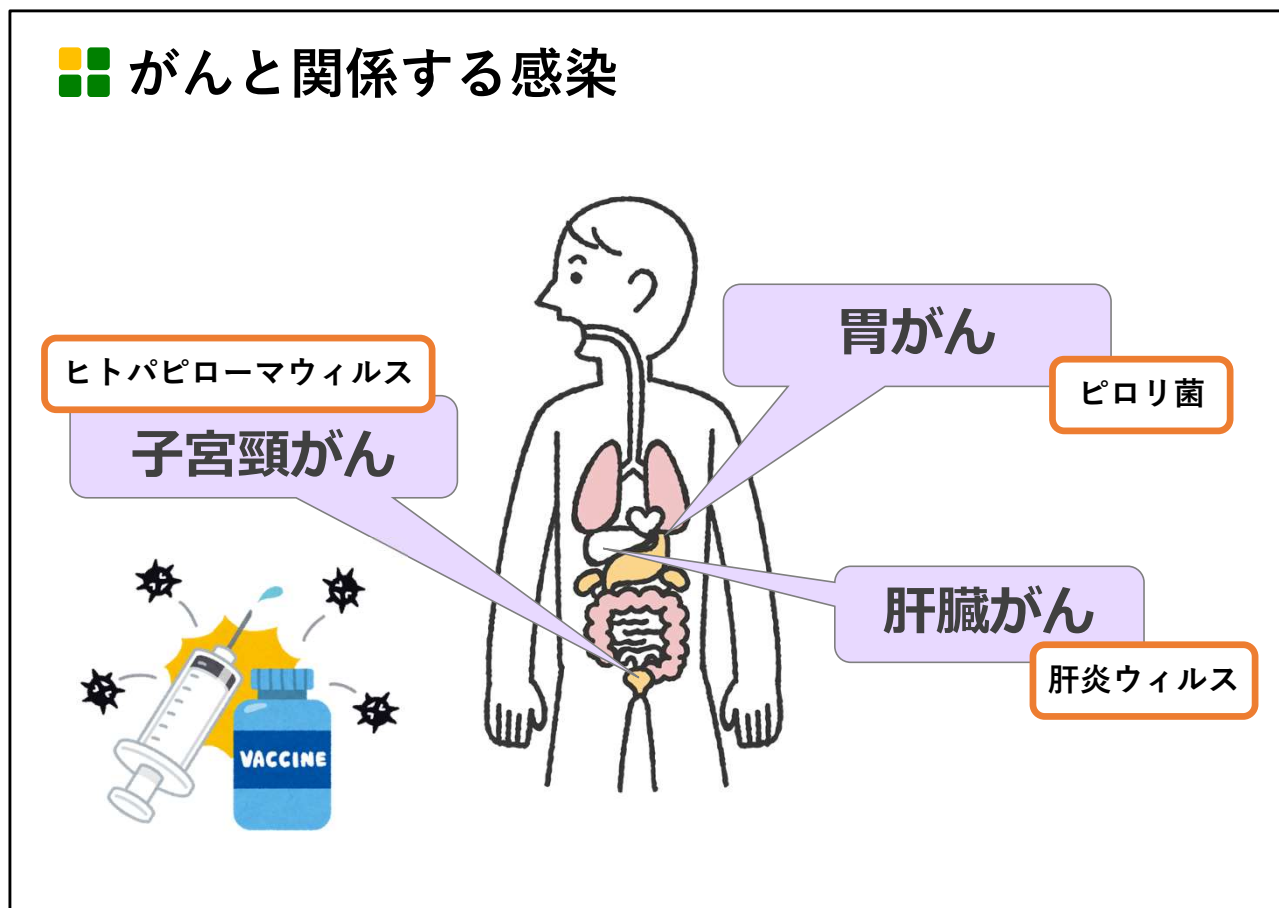
喫煙＝肺がんと思われている方が多いのですが、喫煙が引き起こすのは肺がんだけではありません。

喫煙は肺がん、喉頭がん、食道がん、膀胱がんなど多くのがんを引き起こすリスクになります。

また喫煙者本人だけではなく、受動喫煙もがんの要因となります。

このようリスクを正しく知って、予防につなげていくことが大事です。

■ ■ がんと関係する感染



感染したら必ずがんになるわけではありませんが、ウイルスや菌の感染によってなりやすくなるがんがあります。

主なもので、ピロリ菌、肝炎ウイルス、HPV（ヒトパピローマウイルス）が挙げられます。（がん自体は感染しません）

これらに対するワクチンやお薬など、対策をたてることでがんを予防していきます。

HPVも感染を予防してがんになりにくくするためのワクチンがあります。皆さんの中にもすでに接種した人もいるかもしれませんね。

■ HPV（ヒトパピローマウイルス）って何？



ところで、HPVって聞いたことありますか？どんなウイルスですか？

女性がかかる子宮頸がんの原因として知られていますが、他にもいろんながんを引き起こすウイルスです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

【注意】

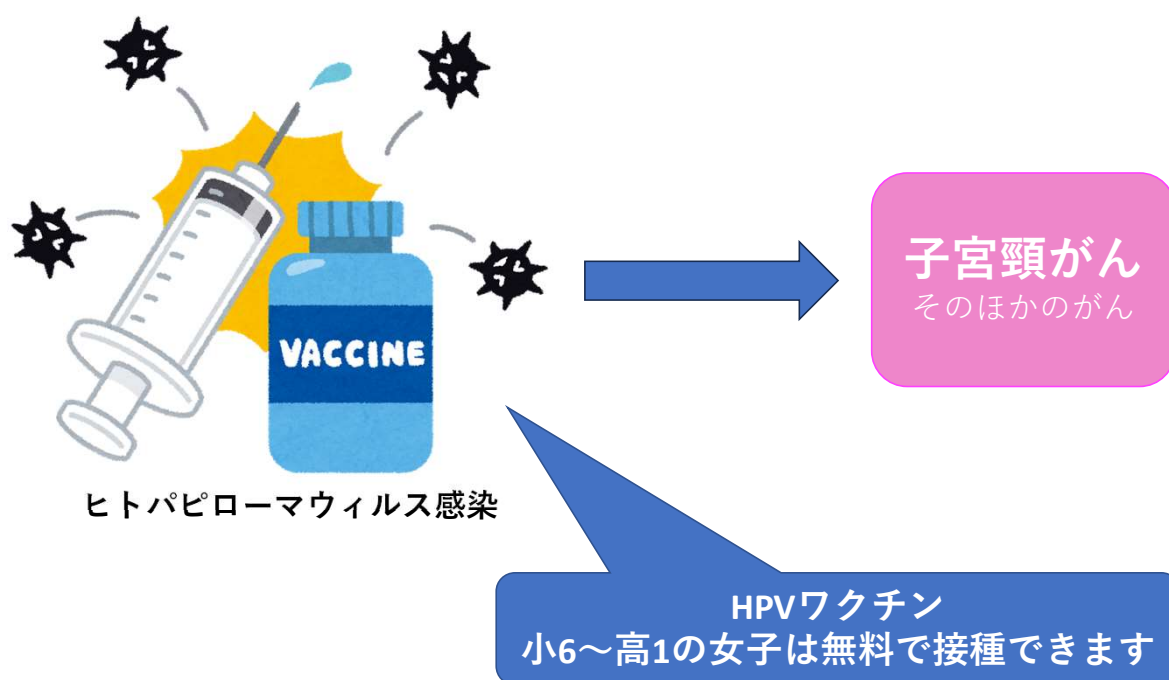
性教育の授業有無の確認をする
感染経路に言及してよいか、学校側に確認する

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

どうやって感染するか知っていますか？

HPVは性交渉などを通じてパートナーに感染させるリスクがあります。

■ ワクチンと検診で撲滅できる唯一のがん



子宮頸がんは、子宮頸がんの原因の多くがHPV感染といわれているので、このHPVに対するワクチンでがんの予防ができるし、がんになる前の状態をがん検診で発見することができます。

子宮頸がんは他のがんと違って、ワクチンと検診で撲滅できる唯一のがんといわれています。

＝＝

【注意】

性教育の授業有無の確認をする
感染経路に言及してよいか、学校側に確認する

＝＝

このワクチンは、男子の肛門がんや陰茎がんを予防することができます。

■ 「がん」を予防しよう

がんを防ぐための
新 12か条



自分へ家族へ。予防は思いやり。

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
不足にならないように

12条 正しいがん情報で
がんを知ることから

がんを防ぐための新12か条 (がん研究振興財団)
https://www.fpcr.or.jp/pdf/p21/12kajyou_2015.pdf

新型タバコならいい？

タバコの葉を加熱してエアロゾルを発生させて吸引する加熱式タバコと液体を加熱してエアロゾルを発生させて吸引する電子タバコがあります。

加熱式タバコの煙には従来のタバコとほぼ同量のニコチンやホルムアルデヒド、約3倍のアセナフテン等の有害物質が含まれています。電子タバコのエアロゾルが肺の奥深くへ到達し、免疫細胞に影響を与えるという報告や細胞DNAの修復を阻害するという報告もあります。本当の有害さはまだ不明です。

塩分のとりすぎに注意

1日あたり7～8gが適量です

B型肝炎ウイルスに対するワクチン、ヒトパピローマウイルスに対するワクチンは肝臓がん、子宮頸がんを予防します。

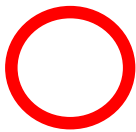
現在B型肝炎ワクチンは0歳児に、ヒトパピローマウイルスワクチンは小学校6年生から高校1年生相当の女の子に、定期予防接種として接種しています。

予防したらがんにならないとは限りません。

 Q.がんを早期発見できる可能性があるのはどれ？

A)症状でわかる

B)血圧でわかる



C)がん検診でわかる



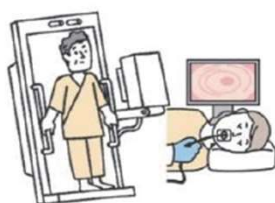
がんを早期発見できる可能性があるのはどれ？（アニメーション1）

選択肢を読み上げる

正解は...（アニメーション2）

症状のない健康な人が、がんがあるかどうかを調べて、疑いがある場合はさらに詳しく検査をすることによってがんを早期に見つけることを「がん検診」といいます。
A)について：がんが小さなうちに発見できるのは、具合が悪くなってからではなく、症状がないときです。

■ 主ながん検診の種類



胃がん 検診

胃部X線検査
胃内視鏡検査

対象年齢：50歳以上
の男女
受診間隔：2年に1回

※当分の間、胃部X線検査
については、40歳以上、
年1回の実施もできます。



大腸がん 検診

便潜血検査

対象年齢：40歳以上
の男女
受診間隔：年1回



肺がん 検診

胸部X線検査

対象年齢：40歳以上
の男女
受診間隔：年1回

※高危険群には喀痰細
胞診も併用できます。



乳がん 検診

マンモグラフィ

対象年齢：40歳以上
の女性
受診間隔：2年に1回

※視触診検診も併用
できます。



けい 子宮頸がん 検診

細胞診

対象年齢：20歳以上
の女性
受診間隔：2年に1回

日本で行われているがん検診は

【胃がん検診】 レントゲンの検査や胃カメラで行います

【大腸がん検診】 便に血液が混ざっているかを検査します

【肺がん検診】 レントゲンで肺の状態を検査します

【乳がん検診】 マンモグラフィというレントゲン撮影を行います

【子宮頸がん検診】 子宮の出口の細胞を調べます

各々の検診で対象年齢が異なります



がんになったら
どんな治療が
あるの？

■ ■ がんの治療

3つの治療



がんの種類や状態で治療を組み合わせることもある

がんの治療は手術・放射線・薬の治療の3本立てです。

手術はがんの部分をとりのぞく治療です。

放射線は、放射線をあてることで細胞をやっつけます。

薬（抗がん剤）の治療は、のみ薬や注射などによってがん細胞をやっつけます。

がんの種類や状態から、これらの治療を組み合わせることもあります。

■ 緩和ケア



吐き気でつらい
体が痛くてつらい

不安で眠れない

薬で痛みをやわらげたり
不安に耳をかたむけ
その人らしい生活ができるよう
応援します



患者だけでなく
周りの人のことも
応援する

これらの3つの治療と一緒に、もう一つとても大切なことがあります。
緩和ケアです。

体の痛みをお薬でやわらげたり、心のつらさを取り除く取り組みのことです。
患者さんだけでなく周りの人のことも応援します。

なぜ、緩和ケアが必要なのかな？

痛みが強いと、日常生活を送ることが難しくなります。
痛みがやわらぐことで体力や気力も消耗しなくてすむため、自分らしい生活続けることができます。
不安がやわらぐことで病気とうまく向き合うことができるようになる人もたくさんいます。

■ 「がん」が見つかったら

「がん」になった人はどんな気持ちになるでしょう？

ショックで気分が落ち込む



最大の落ち込みを経験



落ち込みと前向きな気持ちになるを繰り返す



落ち込みを乗り越え治療に取り組む

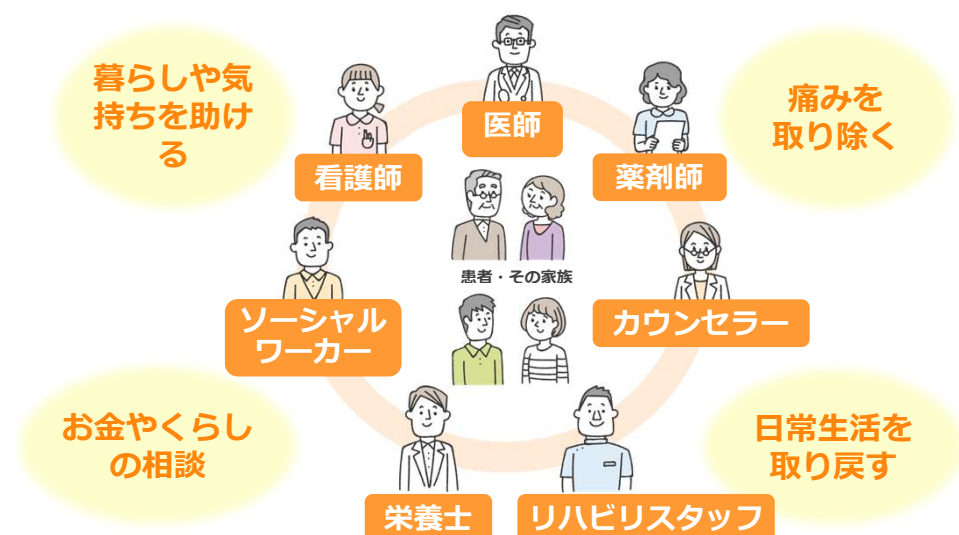
がんと診断されると多くの人は、ショックを受け、混乱や不安、気持ちの落ち込みを経験します。「タバコを吸っていたせいだ」というように自分を責める人もいます。

その後つらい気持ちのどん底を経験し、次第に現実に向き合い、前向きな気持ちになりますが、しばらくは前向きな気持ちと落ち込みを反復します。

時間の経過とともに、落ち着いてきてがん治療に取り組もうという前向きな気持ちになります。

もしあなたががんと診断されたら、周囲の人にどうして欲しいか考えてみましょう。

いろいろな専門家がチームになって 患者さんを応援しています



実は、とてもたくさんの人たちがチームを作って、患者さんやその家族を応援しています。

■ ■ がんの情報はどこから手に入れる？

病院の医師や看護師に聞く

インターネットで検索する

✓ **誰が発信しているかチェック**

個人の体験は、必ずしも皆に当てはまらない
医療機関や健康食品の宣伝の可能性

✓ **いつの情報なのかチェック**

医療は日進月歩
古い情報はそのまま信じない方が良いでしょう

✓ **何を根拠にしているかチェック**

本当に効くと科学的に証明されてるか確認しましょう

がんの治療はまず標準的治療を行うべきです。

インターネットを検索すれば、いろいろな情報を得ることができます。

標準治療では、外科手術への恐れ、抗がん剤治療に伴う脱毛や吐き気など苦痛を伴うこともあります。そんな時に「〇〇を食べればがんが治る」とか「副作用がなく体にやさしい」と耳に優しい言葉に触れると、標準治療を投げ出したくなります。

情報はいつ発信されたものか、誰が発信したのか、それは科学的根拠に基づいているかをチェックします。

「がんが絶対に治る」という言葉は、本当にそうなのか疑ってみる必要があります。

「最新治療」と言われるものは、まだ保険適用になっていないものもあります。

家族や友人が「がん」になったら

患者さん本人の気持ちや希望を理解しましょう

患者さんの言葉に耳を傾けましょう
理解し、共感するようにしましょう

自分自身も大切にする

家族が動揺しては、患者さんをしっかり支えることはできません
まず、自分の体と心をいたわりましょう

情報とうまく付き合う

主治医やかかりつけ医、「がん情報サービス」や
「がん相談支援センター」などから常に正しい情報を入手しましょう

がん患者さんは、診断された時、治療で体が思うように動かせない時、薬の効果が目に見えない時など様々な時に、悲しんだり、悩んだり、苦しんだりします。

今までできた当たり前のことができないというのはつらいものです。

そんな時、「今はそっとしておいてあげよう」というのではなく、患者さんの言葉に耳を傾け、相手を理解し、共感するようにしましょう。

■ ■ もし誰かから「がん」だと打ち明けられたら？

- ① これまで通りふつうに接する
- ② 必要以上に心配しない
- ③ 治療について余計なことは言わない
- ④ 他人にはむやみに言わない
- ⑤ 悩みを打ち明けられたら、じっくり聞く
- ⑥ これをきっかけにがんを正しく理解する

1) いつも通りにふつうに接することで、がん患者さんは「患者」としてではない、これまでどおりの「自分」を取り戻せるような気がします。

2) 必要以上に心配して、「あれが悪かったのではないか」「これが悪かったのではないか」と原因を探ったり、「〇〇を食べるといいらしい」「××病院に名医がいるからそちらに行った方が良い」などと、患者を戸惑わせたり、嫌な気分させたりしないようにします。

3) がんを打ち明けられた時に「かわいそう」と泣いたりしないようにします。



学校保健学校医委員会委員

任期：自) 令和5年8月23日 ～ 至) 令和7年5月31日

委員長	山田 正興 (中野区医師会)	委員	原田 栄 (杉並区医師会)
副委員長	富田 香 (豊島区医師会)	委員	太田 義人 (杉並区医師会)
委員	岡添 龍介 (中央区医師会)	委員	友寄 広士 (荏原医師会)
委員	木村美和子 (文京区医師会)	委員	渡辺 剛 (大森医師会)
委員	真田 玲子 (葛飾区医師会)	委員	山口 俊一 (調布市医師会)
委員	大江麻里子 (新宿区医師会)	委員	岡田 知雄 (日本大学医師会)

資料提供

谷山 智子 (国立国際医療研究センター)

「がん教育における外部講師活用モデル
の開発と評価 ―医師会モデルの構築―」

より一部抜粋

東京都医師会理事

弘瀬 知江子 (大森医師会)

川上 一 恵 (渋谷区医師会)