

“えっ！ わたしが？”

気になる症状がない人こそ「がん検診」を！！



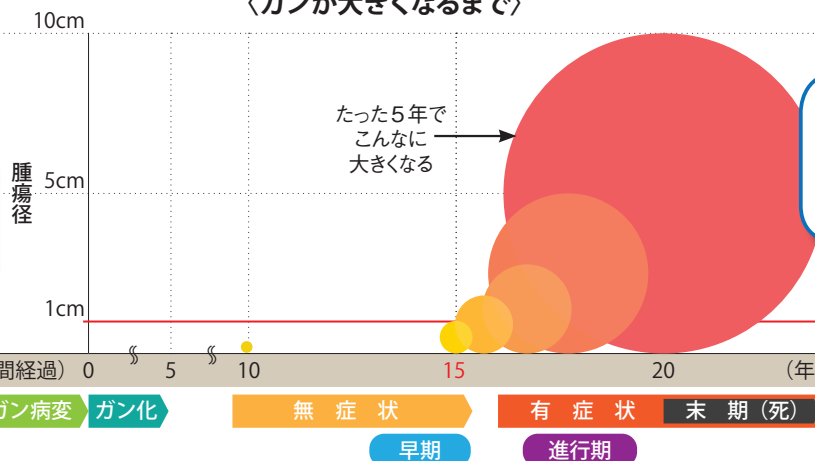
がんの 特性

症状がないのに、なぜ検診へ行く必要があるの？

■がんが大きくなるまでの特性を知る

がんには、検査で発見できる大きさになった頃から急に進行が加速する特性があります。

〈ガンが大きくなるまで〉



症状が出た時はすでに「進行期」。だから、無症状の「早期」に発見することが大切です。

がんが大きくなるメカニズムを知ると、検診の大切さがわかるピッ。

チーバくん

ナーピー

ドク太

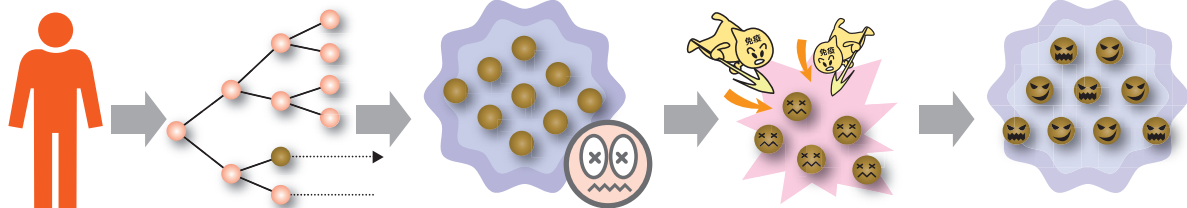
できる
仕組み

健康な人でも、毎日5,000個のがんのもとになる細胞ができています！

■がんは遺伝子のコピーミスから始まる

がんは、たった1個の細胞が、がんのもとになる細胞に変わるところから始まります。人間の身体の細胞は、ある一定の期間で死んでいきますが、新しい細胞が細胞分裂により増え、一定に保たれています。正常細胞は分裂の回数が決まっていますが、がん細胞は身体を乗っ取るように無限に増え続けてしまいます。

コピーミスの最大の原因はタバコ！タバコを体内に取り込まないことが大切だっぴ。



細胞 60兆個

細胞の遺伝子(DNA)がコピーされます。

DNAのコピーミスが発生。そのうち5,000個はがんのもとになる細胞です。コピーミスをおこす原因として最大のものタバコです。

そのがんのもとになる細胞を殺してくれるのが、免疫細胞です。体内では、毎日闘いが繰り返されています。

ストレスや加齢等で免疫能が低下すると、がんは増殖します。

出典：千葉県医師会発行ミレニアム51号より一部改変

がんの
最大悪

わかっていてもやめられない…それはタバコの「罖」のせい。タバコの罖を知って、一刻も早いリスク回避を！

■1日も早く依存症からの脱却を！

あなたの脳は、ニコチンやさまざまな化学物質により洗脳されているのです。

1 タバコを繰り返し吸っていると脳が弱って、慢性的にアルファ波やドーパミンが減っていく。当人はそれに気づかず、逆にタバコのおかげで「落ち着く」と思い込む。

2 タバコの落とし穴
ニコチン切れの禁断症状
イライラ・眠気・頭痛・だるさ・うつ etc (アルファ波不足状態)

3 正しい知識でタバコの洗脳から解放されてくださいね

4 自ら体内に発がん物質を入れないでほしいっぴ。

5 また吸う

6 禁煙するぞ！

7 落ち着く

8 イライラする... タバコ吸いたい

9 脳梗塞

10 ガン

11 心筋梗塞

■副流煙こそ大迷惑！

フィルターを通らない「副流煙」、喫煙者本人が吸う「主流煙」とともに発がん物質の宝庫です。特に副流煙は、フィルターを通らないため、より高濃度の有害物質が！！

副流煙のニコチンは主流煙の約3倍！！

主流煙と副流煙

主流煙

副流煙

ほっとするな〜

吸いたくない！助けて！

ゴホゴホ、苦しい...

注意！空気清浄機ではタバコの有害物質の除去はできず、受動喫煙を防止することはできません。

出典：千葉県医師会発行ミレニアム36号より一部改変

長野県と千葉県では野菜の消費量に明らかな違いがあります。

とことん
予防

検診 + 生活習慣改善で予防につとめよう!

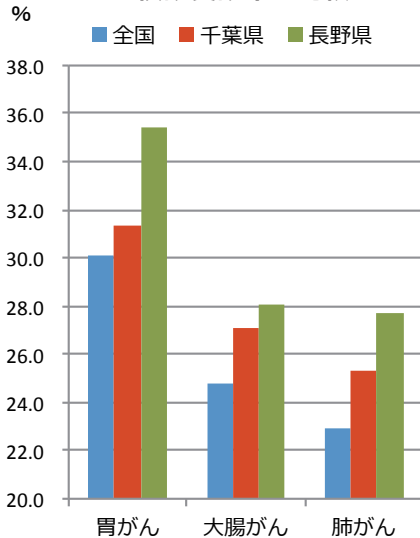


健康長寿日本一の長野県は、がん死亡率が最も少ない

厚生労働省が公表した「都道府県別年齢調整死亡率(人口10万人当たりの死亡者数/平成22年)」によると、男女ともに健康長寿日本一の県である長野県が、がん死亡率ももともと低いことがわかりました。

長野県は、がん検診の受診率も全国・千葉県を上回り、野菜もたくさん食べています。がんにはげないライフスタイルであることがうかがえます。

がん検診受診率の比較



出典：平成22年国民生活基礎調査(厚生労働省)

千葉県と長野県における死因別年齢調整死亡率※の対比(平成22年)

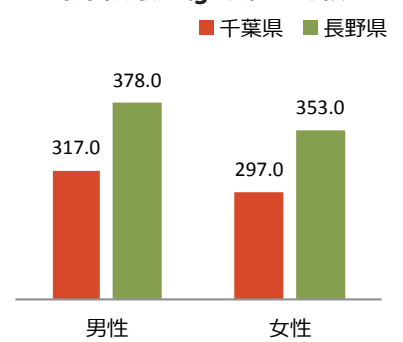
	千葉県	長野県
全死因		
男	10位	1位
女	34位	1位
悪性新生物		
男	6位	1位
女	26位	3位

※ 順位が高いほど死亡率が低い
※ 悪性新生物とはがんのこと

※年齢調整死亡率とは?

都道府県別に死亡率を比較すると、年齢構成に差があるため、高齢者の多い都道府県では高くなり、若年者の多い都道府県では低くなる傾向があります。このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整しそろえた死亡率が年齢調整死亡率です。

野菜摂取量(g/日)の比較



出典：平成22年国民健康栄養調査(厚生労働省)

やっぱり
野菜って大切
なんだピッ!



けんしー

がんの約60%は生活習慣を改善することで予防できます!!



がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルをチェック! そして今日からチェンジ!!

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

公益財団法人がん研究振興財団より

早期
発見

毎年の検診こそ、早期発見の大チャンス！

女性は20歳、男性は40歳を過ぎたらがん検診適齢期

■数値から見る早期発見の大切さ

表からもわかるように、検診によって発見されたがんは、5年相対生存率が高くなっています。

早期発見できれば、生存率に大きな差が出るのがわかります。

自分を守るのは自分です。早期治療のチャンスを逃しちゃダメだピッ！



■50代・60代女性の死亡原因は半数以上が“がん”という事実

性・年齢階級別のがんで亡くなる割合は、女性は20歳以上、男性は40歳以上で2割を超えています。特に女性は50代・60代の半数以上ががんで亡くなっています。

がんの5年相対生存率

(1993～1996年診断患者:6登録集計結果)

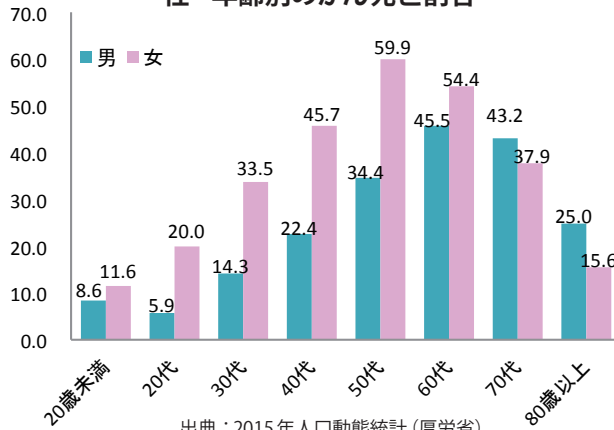
部位	検診・健診による発見		その他・外来受診などによる発見	
	症例数	5年相対生存率	症例数	5年相対生存率
胃がん	10,441件	87.8%	32,958件	53.3%
大腸がん	5,380件	91.9%	24,931件	62.4%
肺がん	4,249件	45.8%	16,332件	16.3%

出典：がん研究振興財団「がんの統計'05」より

5年相対生存率とは

がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べて、どのくらいの割合か表したものです。

性・年齢別のがん死亡割合



出典：2015年人口動態統計(厚労省)

20代の数値が高いのは、子宮がんが要因です。若い女性にも検診を心がけてほしいっぴ。



子宮がんは20歳以上、その他のがんは40歳以上など国の検診推奨年齢とあってますね！



気になる症状がない人こそ「がん検診」を！！

がん検診を受けていない方へ

①～⑤は、平成24年内閣府「がん対策に関する世論調査・『がん検診受診率が低い理由』」の結果です。みなさん、このデータに心当たりはありませんか？

今までがん検診を受けていない方は、これを機会に考え方を少し変えてみませんか？

今日から考え方をチェンジするピッ！！



調査結果

- ① 忙しい、時間がない (47.4%)
- ② がんといわれるのが怖い (36.2%)
- ③ 費用がかかり、経済的に負担になる (35.4%)
- ④ 健康で自覚症状がない (34.5%)
- ⑤ いつでも医療機関を受診できる (22%)

今日からこう考えましょう

- ⇒自分の命にかかわることです。優先します！
- ⇒がんだと怖いから検診を受けるのです！
- ⇒手術や入院となったら、もっとかかってしまいます！
- ⇒自覚症状がないからこそ、受けるのです！
- ⇒「いつでも行ける」と思っていると結局行けません！

発行元：千葉県健康福祉部・(公社)千葉県医師会・(公財)ちば県民保健予防財団

監修：千葉県がん対策審議会予防・早期発見部会

平成27年8月発行

受診についての詳細は、各市町村の検診担当者へお問い合わせください。

がん検診に行こう！

多くのがんは、自覚症状のない早期に発見できれば90%以上が治ると言われています。
がんを早期に発見するためには、がん検診を定期的に受診することが大切です。
がん検診は、お住まいの市町村で行われているほか、お勤めの会社で行っている場合もあります。

千葉県内の市町村で実施しているがん検診の内容

種別	検査方法	対象者	受診間隔
胃がん*1	問診、胃部エックス線検査	40歳以上	年1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上	年1回
肺がん	問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診	40歳以上	年1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診	20歳以上	2年に1回
乳がん*2	問診、視触診、マンモグラフィ、超音波検査	30歳以上	年1回

*1「がん検診のあり方に関する検討会」に於ける中間報告により、検診内容が見直される予定があります。

*2 千葉県では、30歳代は超音波検査を年1回、40歳代は超音波検査とマンモグラフィを毎年交互、50歳代はマンモグラフィを年1回実施することを推奨しています。

※ がん検診は、お住まいの市町村により費用や方法が異なります。

詳しくは、お住まいの市町村のがん検診担当課へお問い合わせください。

がん検診に行こう！

多くのがんは、自覚症状のない早期に発見できれば90%以上が治ると言われています。
がんを早期に発見するためには、がん検診を定期的に受診することが大切です。
がん検診は、お住まいの市町村で行われているほか、お勤めの会社で行っている場合もあります。

がん検診の内容

種別	検査方法	対象者	受診間隔
胃がん*1	問診、胃部エックス線検査	40歳以上	年1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上	年1回
肺がん	問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診	40歳以上	年1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診	20歳以上	2年に1回
乳がん*1	問診、視触診、マンモグラフィ	40歳以上	2年に1回

*1「がん検診のあり方に関する検討会」に於ける中間報告により、検診内容が見直される予定があります。

※ がん検診は、お住まいの市町村により費用や方法が異なります。

詳しくは、お住まいの市町村のがん検診担当課へお問い合わせください。