

「ちばがんナビ」Q & Aの掲載について（情報提供部会からの依頼）

平成28年度千葉県がん対策審議会情報提供部会において、がんに関する疑問や、療養上の悩みに関する情報をより利用しやすくするために、現在県ホームページにある「健康Q & A（がん）」を修正の上「ちばがんナビ」において掲載することとなった。

1 情報提供部会における検討内容

(1) 現在の「健康Q & A（がん）」の課題

- ・平成15年度から掲載しており、情報の更新が必要
- ・専門医からも、最新の医療情報に基づくものを掲載した方がよいと意見をいただくことが多い
- ・がんに関する情報を「ちばがんナビ」へ一元化した方がよい 等

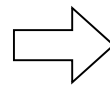
※現在掲載されている「健康Q & A（がん）」一覧については、参考資料7を参照

(2) 対応方針

- ・各Q & Aの必要性についての検討及び内容の修正を行う。
- ・「健康Q & A（がん）」の項目分類を再編し、「ちばがんナビ」の項目に合わせることで、情報を検索しやすく、分かりやすいものとする。
- ・本再編・修正作業は、情報提供部会が中心となって行うが、各部会が所掌する内容については、各部会に掲載項目の検討を依頼する。

【掲載項目の分類】

- (旧) ○原因・予防について
○診断・検査に関すること
○治療に関すること
○看護・ケア



- (新) ○がんを治療する
○がんについて相談する
○仲間を探す
○生活を支える情報
○がんを予防する（検診含む）

(3) 予防・早期発見部会に対する依頼事項

「がんを予防する（検診含む）」への掲載項目の作成

2 各委員への依頼事項

「がんを予防する（検診含む）」に掲載すべきQ & Aについて、資料5-2により、御提案をお願いいたします。

期限 : 3月24日（金）

回答方法 : FAX または電子メールにて、

健康づくり支援課がん対策班まで御回答ください

（ FAX : 043-225-0322、Email : cantaisaku@mz.pref.chiba.lg.jp ）

※回答に当たって御留意いただきたい点

① Q & Aの御提案にあたっては、以下によりご検討ください。

- ・ 既存のQ & A（別添1参照）を修正・時点更新する
- ・ 新規にQ & Aを作成する

② 「ちばがんナビ」の情報提供ページ（参考資料8）を補い、よくあるがんに関する疑問や、療養上の悩みに関する情報を分かりやすく発信することを目指しています。

Q & Aの作成にあたっては、あまり細かすぎず、個別の対応例にならないよう御配慮ください。

3 今後のスケジュール

平成29年3月 8日 予防・早期発見部会への協力依頼

3月24日 アンケート回答締切

4月～5月 必要に応じ、各委員と調整

6月～7月 平成29年度第1回予防早期発見部会にて、掲載項目の検討
→「ちばがんナビ」に掲載

既存のQ & Aのうち、「がんを予防する（検診含む）」に関するもの

| 番号 | 質問内容 | アクセス数 (10月) | 本日資料 のページ |
|----|-------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 1 | タバコは肺がん以外のがんの原因になるのですか。また、タバコをやめればがんにならなくなりますか。 | 88 | p. 93 |
| 2 | X線を浴びすぎて、がんになることはないのでしょうか。 | 182 | p. 94 |
| 3 | 遺伝するがんというものはあるのでしょうか。 | 0 | p. 95 |
| 4 | がんは遺伝子にキズがついてできると聞きますが、どういうことですか。 | 18 | p. 96 |
| 5 | がんはうつるのですか。 | 386 | p. 97 |
| 6 | タバコはがんの原因とわかっているにもかかわらず、なかなか止められません。禁煙する良い方法を教えてください。 | 9 | p. 98 |
| 7 | ウイルスによって、できるがんがあるのですか。 | 1 | p. 99 |
| 8 | 「ダイオキシン」には発がん性が明らかに認められるのですか。 | 96 | p. 100 |
| 9 | 脂肪を取り過ぎるとがんになりやすいと聞いたのですが、すべてのがんがそうなのでしょうか。 | 0 | p. 101 |
| 10 | 繊維の多い食事は、がん予防になるというのはどういうことですか。 | 2 | p. 102 |
| 11 | どうして最近乳がんが増えているのですか。 | 101 | p. 103 |
| 12 | がんを予防するにはどうしたらよいのでしょうか。 | 1 | p. 104 |
| 13 | 私の親戚には大腸がんの者が数名います。家族性大腸がんというのがあるのですか。また、これは遺伝するのですか。 | 1 | p. 105 |
| 14 | 飲酒とがんは関係ありますか。 | 0 | p. 106 |
| 15 | 長年、肝炎を患っていますが、必ず肝がんになりますか。 | 0 | p. 107 |

ちば



検索

使い方

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > タバコは肺がん以外のがんの原因になるのですか。また、タバコをやめればがんにならなくなりますか。

更新日：平成27(2015)年7月10日



タバコは肺がん以外のがんの原因になるのですか。また、タバコをやめればがんにならなくなりますか。



質問

タバコは肺がん以外のがんの原因になるのですか。また、タバコをやめればがんにならなくなりますか。



回答

タバコ煙中には50種類もの発ガン物質が含まれており、私たちが日常生活でふれるものの中で最も強力ながんの原因となる物質だといえます。タバコの煙を吸うと、まず直接的に口の中や、咽頭、喉頭そして肺に触れ、長年にわたってそれが続くと次第にその場所にがんを作ります。そのほかに、唾液に溶けた煙物質が食道や胃壁に作用してやはりがんの原因となります。また肺の中で血液に溶け込んだ発ガン物質は体内全体をめぐる、最終的に尿中に排泄されて体外に出ますが、その前に腎臓や膀胱で尿中に滞留して、そこにもがんを作ります。このようにタバコ煙中の発ガン物質に触れる濃度と時間が大である臓器ほど、タバコの影響を受け易いこととなります。

統計的に調べてみますと、喫煙者は非喫煙者に比べて喉頭がんの30倍を筆頭に、口腔、咽頭がんの5倍、肺がんの4倍と、直接的に煙に暴露する場所の危険が極めて高く、その次に上に述べたような間接的に暴露する臓器では約1.5倍の危険となっています。また食道がんと膀胱がんでは、飲酒との相乗効果のある（つまり、お酒も飲み、タバコも吸うひとはさらに危険が倍増する）ことが知られていますので、お酒を飲むひとは特に要注意です。

この他にも肝臓、膵臓、大腸、子宮、乳房でもタバコが一部がんの原因となっているのではないかとされていますが、確定的ではありません。タバコをやめると年とともにがんになる危険はどんどん下がっていき、例えば肺がんについては10年で非喫煙者のレベルにまで下がるという調査結果が得られています。この禁煙の効果は何歳からでも有効ですので、もう40年もすったから今更やめても無駄だろうなどと考えないで下さい。

問い合わせ先

がん相談支援センター

043-264-6801 (直通)

受付時間：午前9時から午後4時

(土、日、祝祭日及び12月29日から1月3日は休み)

関連リンク

- [がん相談支援センター](#)

ページの先頭へ

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > X線を浴びすぎて、がんになることはないのでしょうか。

更新日：平成27(2015)年7月21日

印刷

X線を浴びすぎて、がんになることはないのでしょうか。



質問

X線を浴びすぎて、がんになることはないのでしょうか。



回答

結論からいえば、心配はありません。毎年の検診検査は病気の早期発見予防という立場から、重要な検査であり、心配せずに積極的に受診してください。ご存知のように、人体が放射線を多量に受けると、白血病やがんになる可能性が生ずるということは過去の研究データよりわかっています。

ところが、その放射線の量はいったいどのくらいかといいますと、1,000ミリシーベルト（放射線量の単位）を超える量なのです。この放射線量以下では人体にがんが発生したというデータ確証はありません。一般に病院で使用されるエックス線検査の放射線量は、胸のエックス線写真1枚で約0.1ミリシーベルトの量で、約1万回検査を受けないと1,000ミリシーベルトの量にはなりません。

胃検査では15ミリシーベルト、大腸検査では20ミリシーベルトと全く心配しなくてもよい放射線量だということがおわかりになると思います。また、毎年受ける検診には年齢と回数が問題になりますが、高年齢になるほど病気の早期発見等メリットが大きく、損失が少なくなってきました。大体35～36歳がその中間点で、実際に毎年受ける意味があるのは利益が損失の3倍になるという目安で約40歳以上といわれています。毎年受ける胸、胃、大腸のレントゲン検査での放射線量ではほとんど発がんの心配や危険はありません。反対に皆さんの健康な生活を守り病気の早期発見と予防のため、大切な情報を提示してくれる検査ですので、安心して積極的に検診をお願いいたします。

問い合わせ先

がん相談支援センター（千葉県がんセンター内）

043-264-6801（直通）

受付時間：午前9時から午後4時

（土、日、祝祭日及び12月29日から1月3日は休み）

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > 遺伝するがんというのはあるのでしょうか。

更新日：平成27(2015)年7月21日



遺伝するがんというのはあるのでしょうか。



質問

遺伝するがんというのはあるのでしょうか。



回答

ご質問の「遺伝するがん」というものは、ごくまれですが、あります。しかし、この場合、「遺伝しやすいがん」とした方がより正しいでしょう。たとえば、こどもの眼球の奥にできるがんに網膜芽細胞腫というものがありますが、これは遺伝しやすいがんとして有名です。しかしながら、この腫瘍のすべてが遺伝によって発生するわけではありませんし、幸いなことに、この腫瘍は現在の治療によって非常によく治すことができます。このほかにも、乳がんや大腸がん、甲状腺がんの中に家族性に発生するものが知られていますが、ごく一部に限られています。そのような場合でも、すでに原因となる遺伝子が分かっているものについては、予防的な処置をとって事前に治すことも可能になってきています。

現在、がんの遺伝子レベルでの研究が急速に進みいろいろなことが分かってきていますが、大部分のがんは多くの遺伝子の変異が重なって発生してくるものであることが明らかになってきました。これらの遺伝子変異は環境（食事、紫外線、ウイルス感染など）によって引き起こされます。もちろん、親からがんにかかりやすい体質を受け継ぐ可能性もありますが、その場合にがんにかかる確率がどの程度あるのかは誰にも計算できませんし、実際には、普通のひとよりは多少かかりやすいという程度のものです。

問い合わせ先
がん相談支援センター（千葉県がんセンター内）
043-264-6801（直通）
受付時間：午前9時から午後4時
（土、日、祝祭日及び12月29日から1月3日は休み）

関連リンク

- ▶ [ちばがんナビ](#) 外部
- ▶ [がん相談支援センター](#) 外部

お問い合わせ

所属課室：[健康福祉部健康づくり支援課](#)がん対策班
電話番号：043-223-2686
ファックス番号：043-225-0322

メールでお問い合わせ

ページの先頭へ

ちば

Q 検索 使い方

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > [がんは遺伝子にキズがついてできると聞きますが、どういことですか。](#)

更新日：平成27(2015)年7月10日

印刷

がんは遺伝子にキズがついてできると聞きますが、どういことですか。

質問

がんは遺伝子にキズがついてできると聞きますが、どういことですか。

回答

「遺伝子病」という言葉を御存知ですか？これは遺伝病とは違います。一部の稀ながんは遺伝しますから遺伝病となりますが、多くのがんは各個人の生活史の中でDNAに異常を引き起こす(キズをつける)物質にさらされた結果できると考えられます。DNAは体の全ての設計図を書いている情報源ですから、異常をおこした場所により様々な変化が引き起こされます。

もし、かりに正常な細胞分裂をコントロールする遺伝子に異常が起きたらどうなるでしょう。細胞は無法地帯の「ならず者」さながらに自由に暴れ回り、細胞同士がくっ付いても、分裂を止めることなく増え続けます。これががんの始まりです。正常な増殖を調節する遺伝子に異常がおきて、細胞をがん化させる、このような遺伝子を「発がん遺伝子」と呼びます。我々は、健康な人でも、このような「発がん遺伝子」になる予備軍の様な遺伝子を数十は持っています。

生き物の仕組みはうまくできたもので、細胞の増殖に、逆にブレーキをかける働きをする遺伝子もあります。これの狂いもブレーキの壊れた自動車と同じですから、細胞の増殖が暴走をすることは容易に想像できます。事実、これらの遺伝子に起こる欠損や異常が、殆ど全てのがんの発生に関わっていることが、最近明らかになり、がん抑制遺伝子と呼ばれています。この遺伝子の数もこれまでに十数種見つかり、今後もっと増えると考えられています。

がんに限らず全ての病気は遺伝子の異常によることが明らかになってきつつあり、遺伝子病と呼ぶことができます。

問い合わせ先
 がん相談支援センター
 電話043-264-6801 (直通)
 受付時間：午前9時から午後4時
 (土、日、祝祭日及び12月29日から1月3日は休み)

関連リンク

- [ちばがんナビ](#)
- [がん相談支援センター](#)

ページの先頭へ

ちば



検索

使い方

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > [がんはうつるのですか。](#)

更新日：平成27(2015)年7月21日



がんはうつるのですか。



質問

がんはうつるのですか。



回答

基本的にはがんは他人にはうつりません。なぜならがんはその人自身の細胞の遺伝子が突然変異をおこして生じるもので、他人の体に人のがんを移植しようとしても拒絶されてしまうからです。したがって、注射手術等の医療行為でうつることはなく、ましてや空気、水、食物等を介して伝染することはありません。

しかしウイルスによって生じるがんがありこれらは例外となります。この発がん性のあるウイルスとしては、肝炎ウイルス (B型およびC型)、EBウイルス、ヒトパピローマウイルス、ヒトT細胞白血病ウイルスがあり、それぞれ肝がん、B細胞リンパ腫、皮膚がん、子宮頸がん、T細胞白血病を引き起こす可能性があります。しかしいずれもがウイルスに感染したからといって必ずしもそれぞれのがんになるわけではありません。肝炎ウイルスを除いた他のウイルスに感染していても、それらのがんになる可能性はきわめて低く基本的には心配ありません。したがってがんがうつるというよりもがんの原因となるウイルスに感染することがあるとお考えください。

ただし肝炎ウイルスによって慢性活動性肝炎が引き起こされた場合、長い期間をへて肝硬変に移行し、その後肝がんが発生してくることが知られております。この肝炎ウイルスは主に血液を介して伝染するので注意が必要ですが、現在日本で使用されている輸血用の血液は事前に肝炎ウイルスのチェックがおこなわれており、まず心配ありません。もし危険性があるとすれば、覚醒剤等の注射のまわし打ちです。その他肝炎ウイルスのキャリアー (母子感染で生じます) の方は医療機関で定期的に検査を受けられ、担当の先生の指示に従われると良いでしょう。

問い合わせ先

がん相談支援センター (千葉県がんセンター内)

043-264-6801 (直通)

受付時間：午前9時から午後4時

(土、日、祝祭日及び12月29日から1月3日は休み)

関連リンク

■ [ちばがんナビ](#) 外部

■ [がん相談支援センター](#) 外部

ページの先頭へ

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > タバコはがんの原因とわかっているにもかかわらず、なかなか止められません。禁煙する良い方法を教えてください。

更新日：平成28(2016)年9月20日



タバコはがんの原因とわかっているにもかかわらず、なかなか止められません。禁煙する良い方法を教えてください。

質問

タバコはがんの原因とわかっているにもかかわらず、なかなか止められません。禁煙する良い方法を教えてください。

回答

タバコは肺がんをはじめ、数々のがん、慢性気管支炎、胃十二指腸潰瘍、心筋梗塞など多くの病気の原因となります。喫煙と関係のある病気の予防・治療には禁煙が不可欠であるにもかかわらず、わが国では依然として喫煙率は高率です。

喫煙者のうち本当は禁煙したいと思っている方は少なくありません。何度となく禁煙を試みるも成功せず、「なんて意志が弱いんだろう」と思っていないですか。しかし、タバコがやめられないのは、タバコに含まれるニコチンに対する身体的依存という「薬物依存」の状態があるからです。禁煙中のイライラは、その離脱症状のひとつなのです。

禁煙中の離脱症状を軽減し禁煙を達成しやすくするために考えられたのが、ニコチン置換療法です。ニコチンを含んだ「禁煙ガム」により、離脱症状を医学的に和らげてやります。この禁煙ガムも漸減しなければなりません。初期の辛い時期を乗り越えるのにとっても役にたちます。

また、喫煙者はタバコに対する心理的依存もあるため、禁煙プログラムに基づいた禁煙指導（カウンセリング）も必要です。

ひとりでタバコがやめられない方は、みんなでお互い励ましあって禁煙にチャレンジしてみませんか。

お問い合わせ

所属課室：健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班

電話番号：043-223-2661

ファックス番号：043-225-0322

メールでお問い合わせ

より良いウェブサイトにするためにみなさまのご意見をお聞かせください

このページの情報は役に立ちましたか？

ページの先頭へ

ちば



検索

使い方

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿\(アスベスト\)関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿\(アスベスト\)関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿\(アスベスト\)を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA\(健康・医療\)](#) > [ウイルスによって、できるがんがあるのですか。](#)

更新日：平成27(2015)年7月10日

印刷

ウイルスによって、できるがんがあるのですか。



質問

ウイルスによって、できるがんがあるのですか。



回答

ヒトのがんに関連すると認められているウイルスがいくつかあります。例えば、EBウイルス(EBV)、B型肝炎ウイルス(HBV)、ヒトT細胞白血病ウイルス(HTLVⅠ)、ヒトパピローマウイルス(HPV)などで、それぞれ、パーキットリンパ腫、肝がん、成人T細胞白血病、子宮頸部がんを引き起こすと考えられています。C型肝炎ウイルス(HCV)も肝がんと関係すると言われていいます。これらのウイルスによるがんは全がんの10数%を占めています。

では、ウイルスでどのようにがんができてくるかということですが、これはまだ完全には明らかにされていません。しかし、ウイルスが細胞に感染するとすぐがんができてくるということではないようです。

現在、細胞のがん化に関係している遺伝子には、がん遺伝子とがん抑制遺伝子の2種類が考えられています。そして、ヒトのがんはたった一つの遺伝子の異常ではなく、がん遺伝子の活性化とがん抑制遺伝子の不活化が、いくつか多段階に蓄積した結果生じるものであるということが分ってきました。

ウイルスの感染の結果、これらの遺伝子の異常が生じて、細胞が死ななくなったり(不死化)細胞の性質が変わったり(形質転換)し、そこにさらに別の遺伝子の変化が加わってがん細胞ができてくるわけです。

問い合わせ先
がん相談支援センター
電話043-264-6801(直通)
受付時間：午前9時から午後4時
(土、日、祝祭日及び12月29日から1月3日は休み)

関連リンク

- [ちばがんナビ](#)
- [がん相談支援センター](#)

お問い合わせ

所属課室：[健康福祉部健康づくり支援課](#)がん対策班

ページの先頭

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > 「ダイオキシン」には発がん性が明らかに認められるのですか。

更新日：平成27(2015)年7月10日



「ダイオキシン」には発がん性が明らかに認められるのですか。

質問

「ダイオキシン」には発がん性が明らかに認められるのですか。

回答

WHO (世界保健機関) の国際がん研究機関 (IARC) は、1997年6月にダイオキシンをヒトに対する明らかな発がん性物質であると発表しました。

しかし、これには少し説明を加えておく必要があります。

ダイオキシンとは 1つの物質ではなく、ジベンゾ-パラ-ジオキシンという構造を持つ化合物の多塩素化誘導体 (PCDD) の総称として用いられており、75種類のもが知られています。ジオキシンを英語読みにしたのがダイオキシンです。この75種類の中で、最も毒性が強いのが 2,3,7,8-四塩素化物 (TCDD) であり、IARCが発がん性物質として認定したダイオキシンとはこのTCDDのことです。これ以外のもののヒトに対する発がん性は未解決のままです。

また、発がん性を論じる場合には、“量”を考慮する必要があります。ダイオキシンの作用メカニズムから、その発がん作用には「いき値」があると考えられています。動物実験の結果より、わが国では耐用1日摂取量が10 pg TEQ/kg体重/日と設定されました。pgとはピグラムのことで10-12(10のマイナス12乗) グラムであり、TEQとは毒性等量の略で、TCDDの毒性を1として、ほかのダイオキシンにはそれぞれの係数をかけて、毒性をTCDD量に換算した総量のことです。

私達はダイオキシンの約 90%を食品から摂取し、大気中からの直接の摂取は 10%以下と考えられています。環境庁の調査によると、食物からの摂取量は、0.26~3.26 pgTEQ/kg/日と推定されており、これに大気中からの直接吸入量、土壌、水からの摂取量を加えると、一般的な生活環境で生活する場合は、0.52~3.53 pgTEQ/kg/日を体内に取り込んでいることになるそうです。このとおりですと、現段階では我々はダイオキシンの発がん性を心配しなくてもよいことになります。

しかし、いったん体内に取り込まれたダイオキシンの代謝は遅く、年齢とともに肝臓や脂肪組織へ蓄積すること、およびダイオキシンが史上最強の毒物であることに変わりはなく、その排出削減のため、住民・行政・産業界が一体となって真剣に考えてゆく必要があります。

問い合わせ先
がん相談支援センター

ページの先頭へ

ちば



検索

使い方

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > 脂肪を取り過ぎるとがんになりやすいと聞いたのですが、すべてのがんがそうなのでしょうか。

更新日：平成27(2015)年7月10日



脂肪を取り過ぎるとがんになりやすいと聞いたのですが、すべてのがんがそうなのでしょうか。

質問

脂肪を取り過ぎるとがんになりやすいと聞いたのですが、すべてのがんがそうなのでしょうか。

回答

脂肪（特に動物性脂肪）の取り過ぎについては、特に大腸がんや乳がんとの関係が注目されてきました。がん予防に関する一般的な書物にも、これらのがんの危険が増すので注意するようにと書かれています。しかし、その根拠となっているのは大部分が欧米での疫学研究であり、わが国の調査結果では（少なくともこれまででは）あまり明確な危険性が検出されていません。これは日本人の脂肪摂取量がまだまだ欧米人の量よりはるかに少ないためだと考えられます。

ただ、アメリカで暮らしている日本人はすでにアメリカ人よりもっと大腸がんに罹りやすくなっているという事実から見ても、今後わが国の食生活がさらに欧米化したときには同じことが起きると推測されます。

動物性脂肪とがんとの関係についてはまだまだ未知のことが多くて、データの蓄積につれて結論が変わる可能性があります。

以上のように明快な答えをお示しできませんが、がん以外にも心臓病の危険も高くなりますので、生活習慣病全体の予防の観点からも、なるべく動物性脂肪の摂取量を少なくした方が良いでしょう。

問い合わせ先
がん相談支援センター（千葉県がんセンター内）
043-264-6801（直通）
受付時間：午前9時から午後4時
（土、日、祝祭日及び12月29日から1月3日は休み）

お問い合わせ
所属課室：[健康福祉部健康づくり支援課](#)がん対策班
電話番号：043-223-2686
ファックス番号：043-225-0322

メールでお問い合わせ

ページの先頭へ

ちば



検索

使い方

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > 繊維の多い食事は、がん予防になるというのはどういうことですか。

更新日：平成28(2016)年9月20日



繊維の多い食事は、がん予防になるというのはどういうことですか。



質問

繊維の多い食事は、がん予防になるというのはどういうことですか。



回答

「食物繊維」は人の消化酵素で消化・吸収されない成分のため、今までは、あまり重要視されていませんでした。しかし、重要な働きをしていることが近年、明らかになり、生活習慣病の予防にも効果があることが分かってきました。

食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維があります。それぞれ特徴ある性質をもっていますが、主な性質は次の4点です。

- 1.保水性（水分を保持する性質）
- 2.かさ形成能（膨潤して体積を増す性質）
- 3.粘ちゅう性（粘って密度が濃くかたまる性質）
- 4.吸着作用です。

以上の性質から、大腸がんを予防する次のような効果があると考えられています。

- 1.糞便量の増加による、発がん物質の希釈
- 2.腸内通過時間の短縮による発がん物質の大腸粘膜との接触時間の減少
- 3.化学物質吸着作用
- 4.大腸内pHの低下
- 5.腸内細菌叢の変化
- 6.低級脂肪酸（とくに酪酸）生成による大腸粘膜防衛能
- 7.糞便中の変異誘発物質活性の抑制

食物繊維は穀類、豆類、いも類、野菜類、果実類、きのこ類、海藻類に含まれています。日本人の摂取量は1990年代では約16グラムと減少してきています。毎日の排便と大腸がん予防に有効な量として、1日当たり成人で20～25グラム、1000キロカロリー当たり10グラムを取ることが推奨されています。

参考図書：「改訂新版食物繊維」第一出版（株）

問い合わせ先
がん相談支援センター（千葉県がんセンター内）
043-264-6801（直通）

ページの先頭へ

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > どうして最近乳がんが増えているのですか。

更新日：平成27(2015)年7月10日



どうして最近乳がんが増えているのですか。

質問

どうして最近乳がんが増えているのですか。

回答

乳がんの患者さんは年々増え続け、我が国では1年間に68,000人を超える方が罹患しています。これは女性の12人に1人が一生のうち乳がんになる確率であると計算されています。(2010年、千葉県では約2,500人の乳がん患者さんが発生、599人の患者さんが乳がんで死亡しました。(千葉県がん登録による))

乳がんの増加は診断技術の進歩と検診の効果により乳がんの発見数が増えたという面もありますが、乳がんの発生数が次第に増加してきていることは確かです。

乳がんの発生には女性ホルモン (エストロゲン) の関与が大きいと考えられています。すなわち女性ホルモンの影響下で乳腺の細胞が活発に増殖分裂を繰り返し、がんの発生につながっているとされます。

近年、思春期女性の栄養や体格の向上に伴って初潮年齢が早まってきました。一方で晩婚と少子化の風潮により、日本人女性は長い期間女性ホルモンの影響下に置かれるようになりました。また高脂肪・高カロリーの欧米型食生活は肥満の原因になると同時に、女性ホルモンの分泌を増加させると考えられています。閉経後のホルモン補充療法や経口避妊薬の使用によって乳がんのリスクが高くなる可能性があると考えられています。

このように「晩婚、少子化、高カロリー・高脂肪の食生活」といった女性のライフスタイルの変化が乳がん増加の背景にあることを考えれば、欧米諸国に比べてまだ頻度は低いものの、乳がんは現代の日本人の女性がん対策上最も重要ながんの一つであるといえます。

問い合わせ先
 がん相談支援センター (千葉県がんセンター内)
 043-264-6801 (直通)
 受付時間：午前9時から午後4時
 (土、日、祝祭日及び12月29日から1月3日は休み)

お問い合わせ

所属課室：[健康福祉部健康づくり支援課](#)がん対策班
 電話番号：043-223-2686
 ファックス番号：043-225-0322

メールでお問い合わせ

ページの先頭へ

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > [がんを予防するにはどうしたらよいでしょうか。](#)

更新日：平成28(2016)年9月23日



がんを予防するにはどうしたらよいでしょうか。



がんを予防するにはどうしたらよいでしょうか。



がん予防のためには禁煙や食生活等の生活習慣が大切です。そのための指針として国立がん研究センターから提唱された、下表「日本人のためのがん予防法」を紹介します。

—現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法—

| | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 喫煙 | たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。 |
| 飲酒 | 飲むなら、節度のある飲酒をする。 |
| 食事 | 食事は偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態にとらない。 |
| 身体活動 | 日常生活を活動的に過ごす |
| 体形 | 成人期での体重を適正な範囲に維持する (太りすぎない、やせすぎない) |
| 感染 | 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。 |

表 日本人のためのがん予防法

お問い合わせ

所属課室：[健康福祉部健康づくり支援課がん対策班](#)
電話番号：043-223-2402/2686
ファックス番号：043-225-0322

メールでお問い合わせ

より良いウェブサイトにするためにみなさまのご意見をお聞かせください

このページの情報は役に立ちましたか？

1：役に立った 2：ふつう 3：役に立たなかった

このページの情報は見つけやすかったですか？

1：見つけやすかった 2：ふつう 3：見つけにくかった

送信

ページの先頭へ

ちば



検索

使い方

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > 私の親戚には大腸がんの者が数名います。家族性大腸がんというのがあるのですか。また、これは遺伝するのですか。

更新日：平成27(2015)年7月10日

印刷

私の親戚には大腸がんの者が数名います。家族性大腸がんというのがあるのですか。また、これは遺伝するのですか。

質問

私の親戚には大腸がんの者が数名います。家族性大腸がんというのがあるのですか。また、これは遺伝するのですか。

回答

家系内に大腸がんの患者さんが数名おられるとのことですが、確かに大腸がんのある部分に限って言えば一割以下が、遺伝すると考えられています。実際、遺伝子の異常も少しづつ解ってきました。そしてそれには、ポリープを多発するポリポーシス型と、そうではない非ポリポーシス型の二つのタイプが有名です。

若いうちに発症するのが特徴です。発見が遅れば転移をするなど治療困難な状態となってしまうので、通常の大腸がんと同様、早期発見が重要です。発症する前に遺伝子レベルでの診断も行われつつあります。家系として全国レベルでの登録事業も行われていますが、なるべく早く診断し治療することをその目的の一つとしています。千葉県がんセンターにも、他の病院で第2人が大腸がんだったので検査するように依頼され、その結果進行大腸がんが発見されたケースがあります。

若年者ということで、就学・就職・家庭生活など人生設計のうえで、この疾患を正しく理解する必要があります。お心当たりの方は早期に受診されるようお願いします。

問い合わせ先
がん相談支援センター（千葉県がんセンター内）
043-264-6801（直通）
受付時間：午前9時から午後4時
（土、日、祝祭日及び12月29日から1月3日は休み）

お問い合わせ

所属課室：[健康福祉部健康づくり支援課](#)がん対策班
電話番号：043-223-2686
ファックス番号：043-225-0322

メールでお問い合わせ

ページの先頭へ

ちば



検索

使い方

| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればいいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > [飲酒とがんは関係ありますか。](#)

更新日：平成27(2015)年7月10日



飲酒とがんは関係ありますか。



質問

飲酒とがんは関係ありますか。



回答

関係があると考えてよろしいでしょう。ただし、がんになるリスク（危険度）をどの程度高めるかは、その他の要因によりかなり差があります。

お酒飲みにはタバコを吸う人が多いですね。喫煙者では、口腔、いん頭やこう頭（のどの奥）、および食道がんになる率が高いのですが、飲酒をする喫煙者では、こうしたがんのリスクはさらに高くなります。この効果はお酒の種類によらず、摂ったアルコールの総量に関係しています。アルコール自体に発がん作用があるというデータも若干あるようですが、アルコールは主に発がん補助物質としてタバコの中の発がん物質の有害性を高めるものと考えられています。

問い合わせ先
がん相談支援センター
043-264-6801（直通）
受付時間：午前9時から午後4時
（土、日、祝祭日及び12月29日から1月3日は休み）

関連リンク

- ▶ [ちばがんナビ](#) 外部
- ▶ [がん相談支援センター](#) 外部

お問い合わせ

所属課室：[健康福祉部健康づくり支援課がん対策班](#)
電話番号：043-223-2686
ファックス番号：043-225-0322

メールでお問い合わせ

より良いウェブサイトにするためにみなさまのご意見をお聞かせください

このページの情報は役に立ちましたか？

○ 1：役に立った ○ 2：ふつう ○ 3：役に立たなかった

ページの先頭へ



| | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|
| くらし・福祉・健康 | 教育・文化・スポーツ | しごと・産業・観光 | 環境・まちづくり | 県政情報・統計 | 防災・安全・安心 | イベント情報 | キッズページ |
|-----------|------------|-----------|----------|---------|----------|--------|--------|

QA (健康・医療)

[予防接種を受ける場合、費用はどのくらいかかりますか？](#)

[麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しても大丈夫ですか？](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、何をしたら罪になりますか。](#)

[「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」では、県民にどんな責務がありますか。](#)

[扱う化学物質が毒物劇物に該当するか調べたい。](#)

[国から発出されている法令、通知等を入手したい。](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 民間の支援相談窓口はありますか？](#)

[\(石綿 \(アスベスト\) 関連\) 各種相談・問い合わせ窓口のご案内](#)

[県内の石綿製品の製造事業所や廃棄物については、どこに問い合わせればよいですか。](#)

[石綿による健康相談は、どこで受けられますか？](#)

[既に退職していますが、在職中は石綿 \(アスベスト\) を取り扱う作業に従事していました。中皮腫や肺がんを発症した場合、退職後でも労災認定は受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断されましたが、どこで石綿を扱ったかわかりません。この場合でも、労災認定を受けられるのでしょうか？](#)

[医師に中皮腫と診断され、労災が適用されるといわれました。どのような手続きを行えばよいのでしょうか？](#)

[石綿を扱う作業に従事していた場合は、無料で定期的に健康診断を受けることができる健康管理手帳制度があると聞](#)

[ホーム](#) > [相談・問い合わせ](#) > [よくある質問](#) > [QA\(くらし・福祉・健康\)](#) > [QA \(健康・医療\)](#) > 長年、肝炎を患っていますが、必ず肝がんになりますか。

更新日：平成27(2015)年7月10日



長年、肝炎を患っていますが、必ず肝がんになりますか。



質問

長年、肝炎を患っていますが、必ず肝がんになりますか。



回答

肝炎にはいくつかの原因がありますが、その大部分がA型、B型、C型などの肝炎ウイルスに感染することで引き起こされます。また“長年、患う肝炎”の原因として、感染するとその60～80%が慢性化するといわれるC型肝炎ウイルスによるものが最も考えられます。

C型肝炎は、感染してから30～40年間かけて、慢性肝炎、そして肝硬変へと進行します。経過につれてがんの発生率は高くなり、肝硬変にまで進んだ患者さんでは、年間7%もの人の肝臓がん（肝細胞がん）が発生すると言われています。

最近、肝炎の治療にインターフェロンという薬が使われるようになり、約30%の人に効いたとの報告がありますが、肝硬変まで進みますと、良い治療法はありません。

わが国における肝細胞がんによる死亡者は年間28,000人を越えてなお増加しつつあり、胃がん、肺がんに次いで悪性腫瘍による死因の第3位を占めるまでになりました。このがんは、正常な肝臓の人には殆どみられず、その80%がC型、10%がB型肝炎患者に発生するという特徴があります。

これに対する治療法は“肝機能の悪い人の肝臓を治療する”という難しさがありますが、手術をはじめ、色々な方法が考案されており、治療の成績もしだいに良くなっています。しかし、早期発見・早期治療が大切であることは、他のがんの場合と同じです。ですから「長年、肝炎を患っている」人は、胃がんや乳がんの健診と同じように、少なくとも年に1～2回腹部の超音波検査を受けることをお勧めします。

問い合わせ先
 がん相談支援センター（千葉県がんセンター内）
 043-264-6801（直通）
 受付時間：午前9時から午後4時
 （土、日、祝祭日及び12月29日から1月3日は休み）

お問い合わせ

所属課室：[健康福祉部健康づくり支援課](#)がん対策班
 電話番号：043-223-2686



[ページの先頭へ戻る](#)