

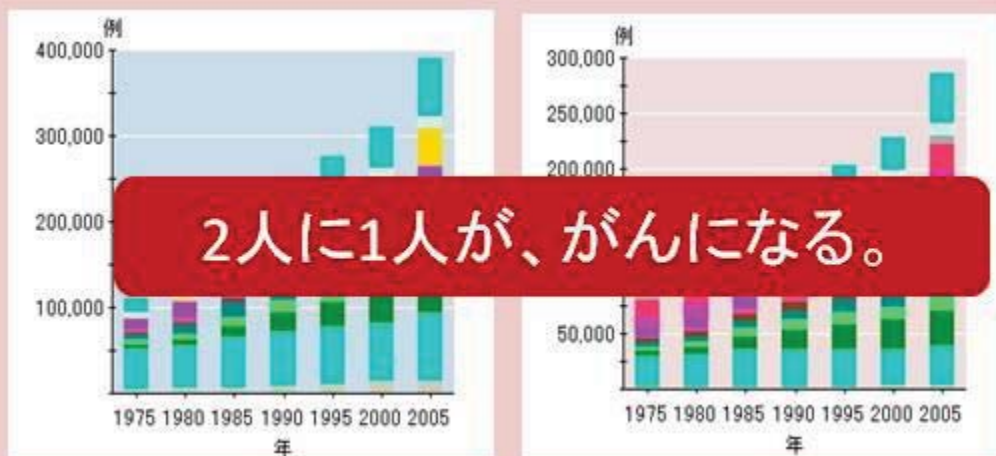
知っておきたい  
がんの予防と早期発見



千葉大学臨床腫瘍部  
北園 美弥子

がんになる人、がんで亡くなる人は  
男女ともに増えている。

罹患者数



死亡者数

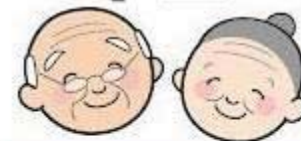


男性

女性

原因は

高  
齡  
化



# がんの予防

# がんの原因の多くは生活習慣要因である。

要因	寄与割合% (予防可能な割合)	
<b>タバコ</b>	30	
<b>食事・肥満</b>	30	
<b>運動不足</b>	5	
ウイルス感染など	5	
職業要因	5	
がんの家族歴	5	
妊娠・出産時の要因・成長	5	
<b>飲酒</b>	3	
生殖要因	3	
社会経済的状況	3	
環境汚染	2	
電離放射線・紫外線	2	
医薬品・医療行為	1	
塩蔵品・食品添加物など	1	

## タバコとがん

タバコは予防可能な最大のがんの原因



- ・肺がん・口腔がん・咽頭がん・喉頭がん・食道がんなど**16種類のがんの原因**となる。
- ・**受動喫煙**も肺がんに対して発がん性がある。
- ・日本のがんの死亡のうち、**男性で40%**、女性で5%はタバコが原因。
- ・喫煙者のがんで死亡するリスクは非喫煙者の**男性で2.0倍**、女性で1.6倍。
- ・禁煙でがんのリスクは下げられる。



# 食生活・肥満とがん



関連の強さ

リスクを下げる

リスクを上げる

确实

**運動**(結腸)

**肥満**(大腸、乳房、食道、子宮体部、腎臓)  
**飲酒**(口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、乳房)



可能性大

**野菜・果物**  
(口腔、食道、胃、大腸)  
**運動**(乳房)



**貯蔵肉**(大腸)  
**食塩・塩蔵食品**(胃)  
**熱い飲食物**(口腔、咽頭、食道)



## 持続感染(ウイルス、細菌、寄生虫)とがん

発がんの原因として先進国全体で9%、発展途上国では23%を占める。  
日本は20%と先進国の中では高い方である。

感染源	がんの部位	全がんに対する割合(%)
ヒトパピローマウイルス	子宮頸部・他	6.1
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃	5.4
肝炎ウイルス(B、C型)	肝臓	4.3
EBウイルス	リンパ腫・鼻咽頭	1.1
ヒト・ヘルペス・ウイルス8型	カポジ肉腫	0.6
ビルハルツ住血吸虫	膀胱	0.1
ヒトT細胞性白血病リンパ腫ウイルス	白血病・リンパ腫	0.1
肝吸虫	胆管細胞癌	

がんは予防できる病気である





日本人のための科学的根拠に基づくがん予防法

## 推奨1: 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。



## 推奨2: 飲酒

飲むなら、節度ある飲酒をする。  
飲めない人は無理に飲まない。

1日あたり

日本酒なら1合

ビールなら大瓶1本

焼酎や泡盛なら2/3合

ウイスキーやブランデーならダブル1杯

ワインならボトル1/3程度



## 推奨3: 食事

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。

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。

食塩 : 一日あたり男性9g、女性7.5g未満  
高塩分食品は週1回以内に。

野菜・果物 : 1日400g以上とる。  
野菜は小鉢で5皿、果物1皿くらい



## 推奨4: 身体活動

日常生活を活動的に過ごす。

ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動に、週1回程度は、60分程度の早歩きや30分程度のランニングなどを加える。





## 推奨5: 体型

成人期での体重を適正な範囲に維持。  
(太り過ぎない、やせ過ぎない)

Body Mass Index(BMI)が  
中高年期男性で21-27、  
中高年女性では19-25の  
範囲内になるように体重を管理する。

※BMI=体重(Kg)÷身長(m)<sup>2</sup>





## 推奨6: 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を行う。

地域の保健所や医療機関で、  
1度は肝炎ウイルスの  
検査を受けましょう。



## これからのがん予防

生活習慣の改善以外に、ビタミン剤や薬剤などを積極的に服用することによる化学予防もひとつの手段。

これまでに日本で明らかな効果が示された化学予防はない。

**今後の課題** 候補物質の洗い出し→臨床試験での効果証明

「がんのなりやすさ」を決定するのに遺伝子タイプが関与している可能性がある。

**今後の課題** 一人一人の発がんリスクを遺伝子情報を用いて評価し、その個人にあった生活習慣指導や栄養処方などを行っていく。

# がんの早期発見

## 早期発見はどうしたらできるのか？

どの臓器のがんでも早期がんの場合症状はない。

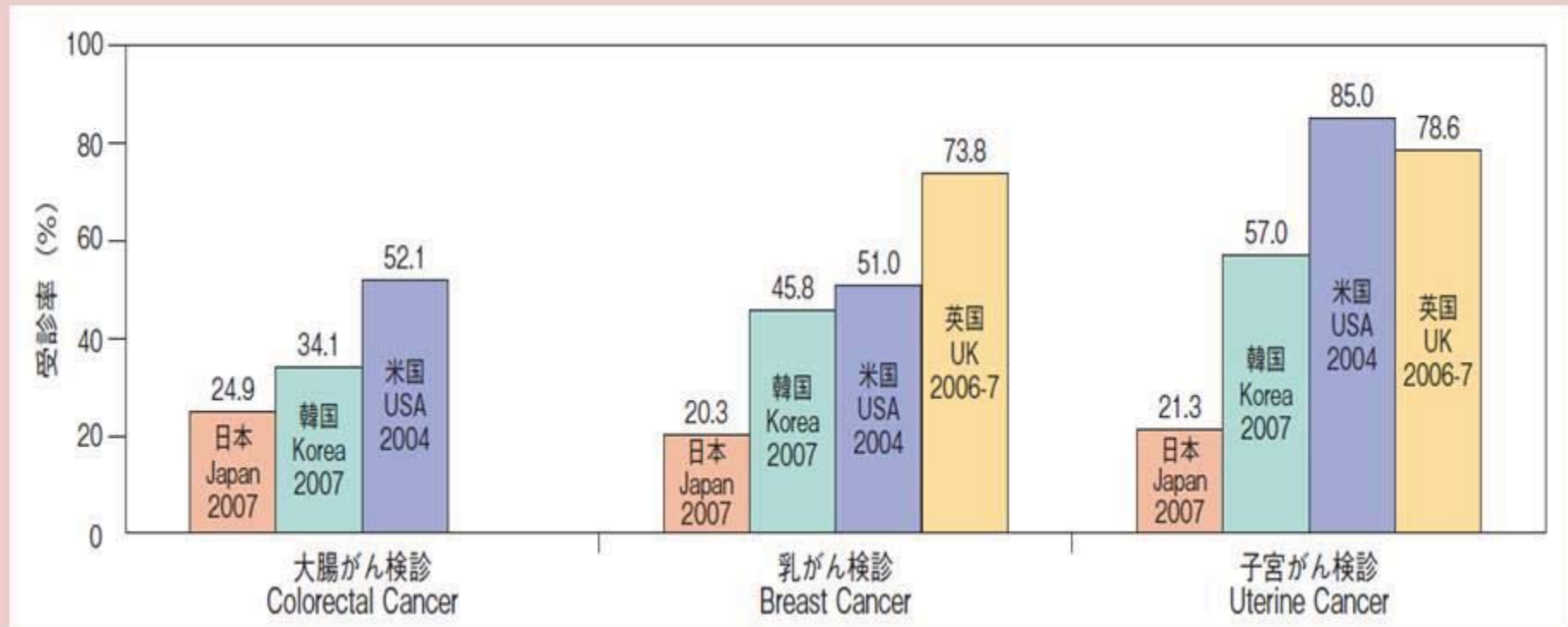


少しでも体に異変が起こってから病院に行くのでは進行がんになっている可能性が高い。



症状が無いうちから定期的に**検診**を受ける事が重要。

## 日本の検診受診率は低い。





## がん検診の目的

がんを早期発見し、適切な治療を行うことで  
がんによる死亡を減少させること

### 科学的根拠のあるがん検診

対象臓器	効果のある検診方法
胃	胃X線
子宮頸部	細胞診
乳房	視触診とマンモグラフィの併用
肺	胸部X線と喀痰細胞診(喫煙者のみ)の併用
大腸	便潜血検査、大腸内視鏡

## がん検診のデメリット

- ① がん検診でがんが100%見つかる訳ではない。
- ② 結果的に不必要な治療や検査を招く可能性がある。
- ③ 検査に伴う偶発症の問題
- ④ 心理的な負担



# 部位別がん検診の実際

## 胃がんの基礎知識



胃がんになる人は緩やかに減少。  
胃がんで亡くなる人は急激に減少。  
まだ先進国の中では多い。  
原因はタバコ、食塩、ピロリ菌。  
早期発見・早期治療で治癒できる。



胃がん: 40歳以上は年に1回胃がん検診を受けましょう。

胃X線検査

約10%

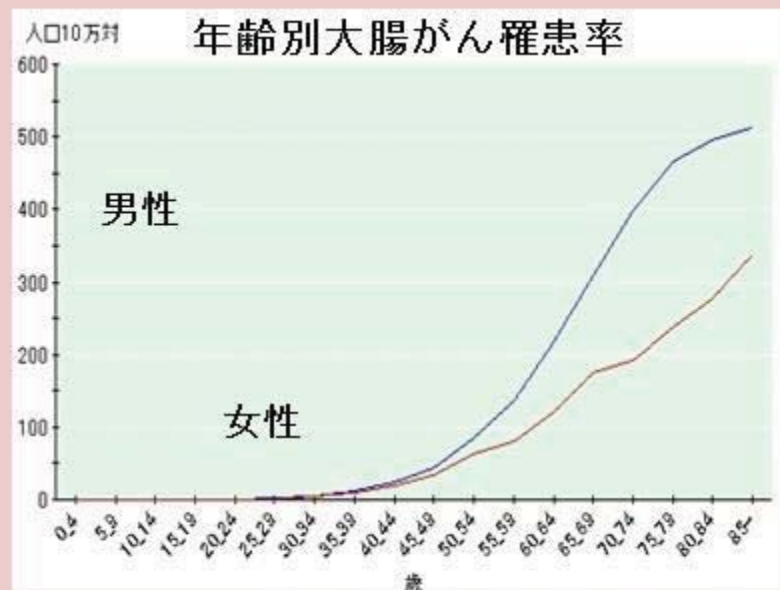


精密検査(胃内視鏡検査)





## 大腸がんの基礎知識



独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

大腸がんになる人はここ35年で6倍に増加。

死亡数は全体で3位、女性では1位。

50代から増加し、高齢になるほど多い。

原因は肥満、肉食、家族歴。

早期発見・早期治療により治癒できる。

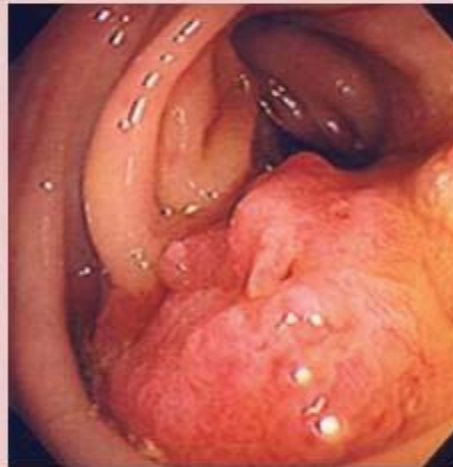


大腸がん:40歳以上は年に1回大腸がん検診を受けましょう。

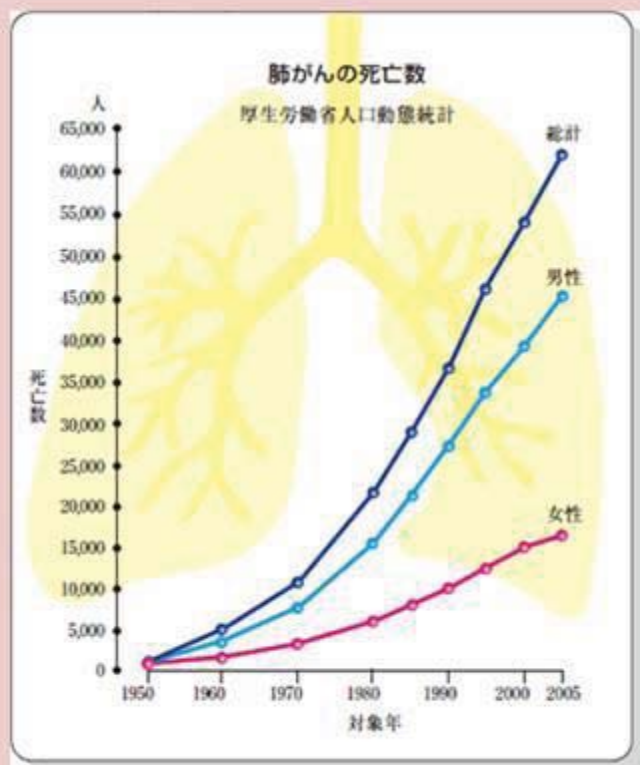
便潜血検査、(全大腸内視鏡検査)

約7%

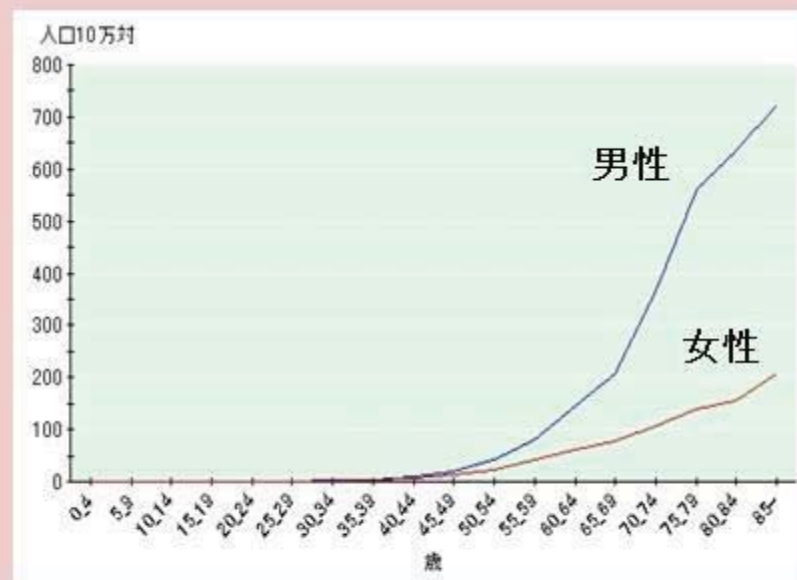
精密検査(全大腸内視鏡検査, 注腸X線検査)



# 肺がんの基礎知識



## 年齢別肺がん罹患率



独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

がん死亡率は男性で1位、女性で2位。日本のがん死亡数のトップ。  
40代後半から増加し始め、高齢になるほど多い。  
早期段階であれば、約80%が治せるようになってきた。

肺がん: 40歳以上は年に1回肺がん検診を受けましょう。

胸部X線検査、喀痰細胞診(重喫煙者)

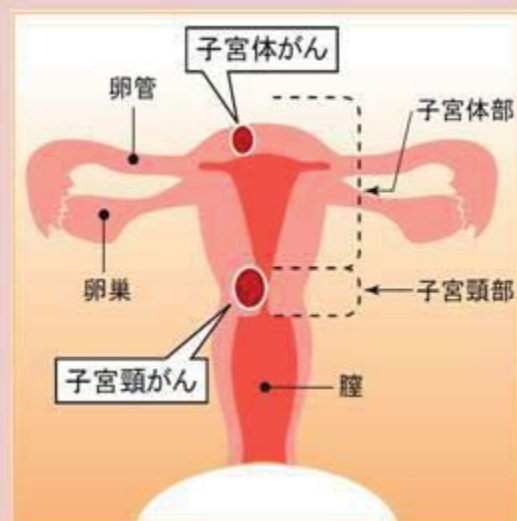
約3%

精密検査(胸部CT検査, 気管支鏡検査)





## 子宮頸がんの基礎知識



図：子宮頸がんの罹患率と死亡率（日本人女性）  
国立がんセンターがん対策情報センター

20代後半から30代の若年で増加傾向。

原因のほぼ100%がヒトパピローマウイルスの感染。

ワクチン接種で感染リスクを1/3に減らすことが可能。

ワクチン接種後も検診を定期的に受診し、早期発見することが重要。

子宮頸がん: 20歳以上の女性は2年に1回子宮頸がん検診を受け  
ましょう。

細胞診

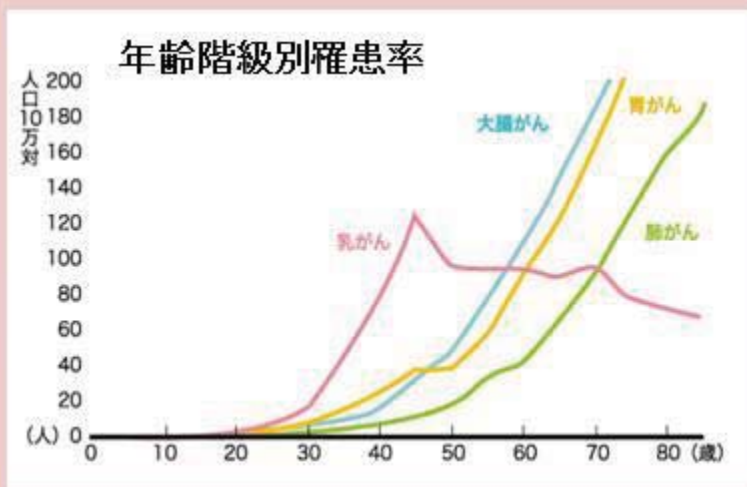
約1%

精密検査(コルポスコープ+組織細胞診)





## 乳がんの基礎知識



乳がんになる人数、乳がんで死亡する人数はいずれも増加傾向。

日本人女性の16人に1人が乳がんになる。

30代後半から急増し、40代後半から50代後半でピークとなる。

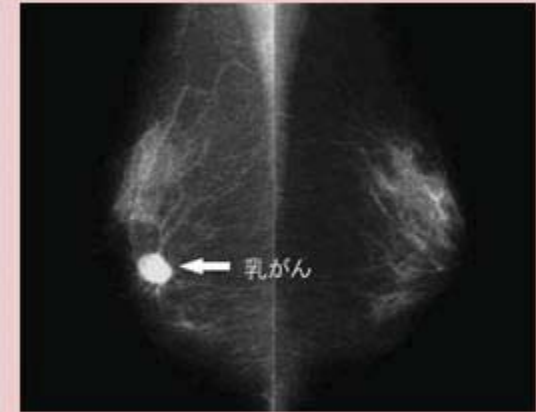
早期発見、早期治療により90%以上が治ると期待される病気。

セルフチェック・検診受診がとても重要。

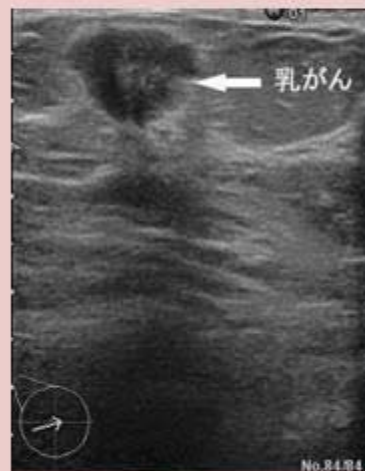
乳がん:40歳以上の女性は2年に1回乳がん検診を受けましょう。

視触診+マンモグラフィー

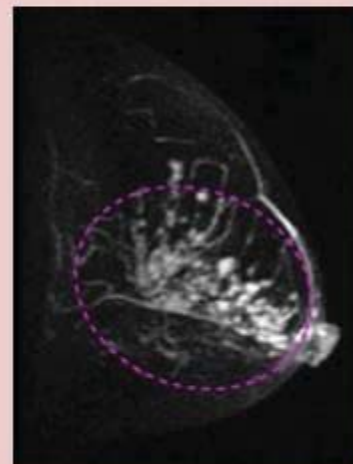
約8%



精密検査(マンモグラフィー,乳房超音波検査,乳房MRI検査,乳房CT検査, 穿刺吸引細胞診・針生検)



超音波



MRI



細胞診

## まとめ(予防)

タバコを吸わない  
節度ある飲酒  
バランスの良い食事  
活動的に過ごす  
適正な体重管理  
肝炎ウイルス感染の有無を知る



## まとめ(早期発見)

症状の無いうちから  
定期的に検診を受ける



異常を指摘されたら速やかに  
医療機関を受診する

ご静聴ありがとうございました

