

がんを正しく知り予防しましょう！



皆様、今年の健康診断の結果は確認しましたか？
 がんを含めた病気は、早期発見・早期治療が大切です。
 今や日本人の2人に1人ががんにかかり、約4人に1人ががんで死亡しています。
 この機会にがんの要因や予防について学び、対策をしていきましょう。



がん発生の仕組み



人間の体は、細胞からできています。
 正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中で悪性のものを「がん」といいます。

健康な人の体でも毎日多数のがん細胞が発生していますが免疫が働いてがん細胞を死滅させています。

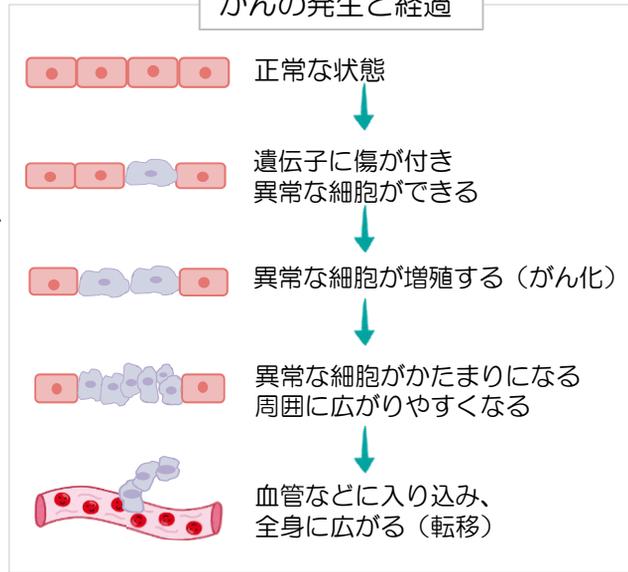
しかし！
 年をとることなどにより免疫が低下すると、発生したがん細胞を死滅させることが難しくなります！



がんの原因は一つではありません！
 いくつかの要因が重なり合ったとき、がんになる可能性が高まります。



がんの発生と経過



加齢



たばこ

がんの多くは、加齢やたばこ、不適切な食生活、細菌やウイルスなどの感染などによって発生！！



食生活

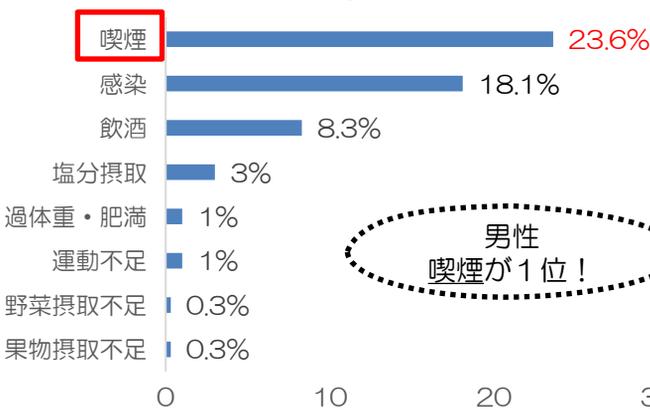


細菌やウイルス

日本人におけるがんの要因

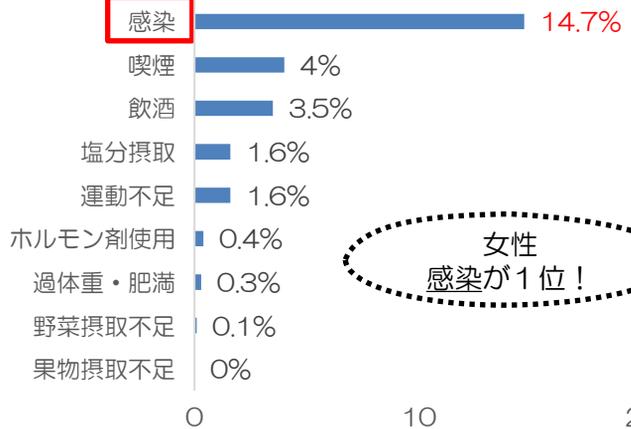
※がん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」より

<男性>



男性
喫煙が1位！

<女性>



女性
感染が1位！

がん検診を受けましょう

無症状・自覚症状のないうちにがんを早期発見することが大切です！

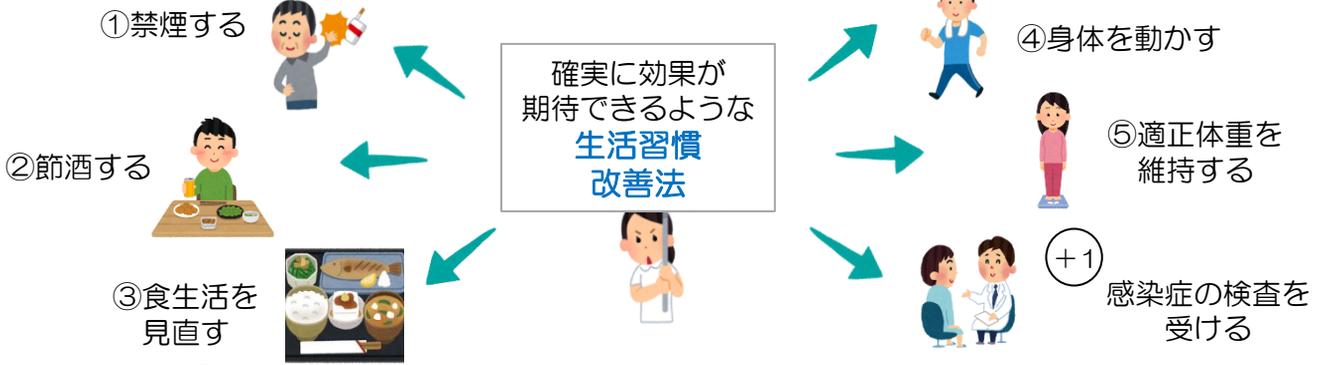
※各検査の受診対象者は健康診断項目をご確認ください



☆アコム健保の健康診断で受けられるがん検診（オプション含む）

肺がん 胸部エックス線	大腸がん 便潜血	胃がん 胃内視鏡(胃カメラ)/バリウム	前立腺がん 腫瘍マーカー(PSA)
乳がん 超音波/マンモグラフィー	子宮頸がん 内診・頸部細胞診	子宮がん・卵巣がん等 腫瘍マーカー(CA125)	

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン
「日本人のためのがん予防法（5+1）」



① 禁煙する



たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍高まります。受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクが高まります。

③ 食生活を見直す



☆減塩する 男性7.5g未満 女性6.5g未満

☆野菜や果物をとる 350g/日

目安：野菜を小鉢5皿分と果物1皿分
野菜と果物をとることは、脳卒中や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病の予防にもつながります。



☆熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

飲み物や食べ物を熱いままとると食道がんのみならず、食道炎のリスクを上げるという報告が数多くあります。熱い場合は、少し冷まし口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

⑤ 適正体重を維持する

BMIが、男性21.0~26.9 女性21.0~24.9でがん死亡のリスクが低いことが示されました。

$$BMI = (\text{体重kg}) / (\text{身長m})^2$$

太りすぎ・痩せすぎに注意！！

5つの健康習慣を実践することで、
男性 43%
女性 37%
がんになるリスクが低下！



② 節酒する

飲酒は、肝細胞がん・食道がん・大腸がんと強い関連があります。お酒を飲む場合は下記飲酒量を目安にして、飲まない人・飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

<飲酒量の目安> (1日あたり純エタノール量換算で23g程度)
お酒を飲む場合は、以下のいずれかの量までにとどめましょう。

- ・日本酒…1合
- ・ビール大瓶(633mL)…1本
- ・焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
- ・ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯
- ・ワイン…グラス2杯程度



④ 身体を動かす



仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなります。身体活動量が高い人では、がんだけでなく心疾患のリスクも低くなります。

+1 感染症の検査を受ける

☆感染もがんの主要な原因です。



- ・B型/C型肝炎ウイルス → 肝細胞がん
- ・ヘリコバクター・ピロリ菌 → 胃がん
- ・ヒトパピローマウイルス (HPV) → 子宮頸がん

※いずれの場合も、感染したら必ずがんになるわけではありません。それぞれの感染状況に応じた対応をとることで、がんを防ぐことにつながります。

その結果、放置しないで…！

重要!

健康診断の判定で、精密検査が必要とされた場合は必ず二次検査を受けてください。

「精密検査が必要」と判定されたら早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を受けるようにしましょう。

