



知って健康を守ろう！ ～がんの予防と早期発見～



現在、日本人の**2人に1人**は何らかのがんになるといわれています。

医療技術の進歩によって、一部のがんでは早期発見・早期治療が可能になってきました。

今回のコラムでは、がんについて紹介していきます！

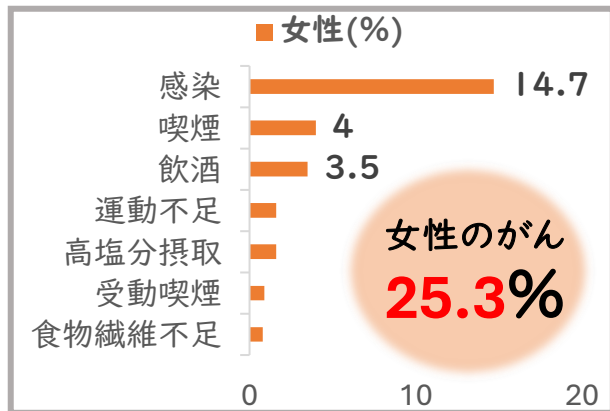
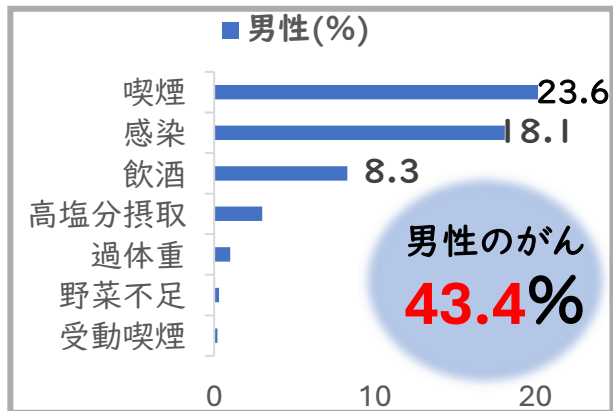
がんが発生する仕組み

- ①正常な細胞
- ②遺伝子に傷がつき異常な細胞ができる
- ③腫瘍（かたまり）ができる
- ④異常な細胞が無秩序に増え、周囲の組織に広がる（浸潤）
- ⑤血管などを通して体のほかの場所へ広がり、新しい腫瘍を作る（転移）



⇒がんとは、異常な細胞が増え続け、体に悪い影響を及ぼす病気です。発生には、遺伝的な体質や環境など個人では変えられない要因のほかに、生活習慣に関わるものがあることが分かっています！

日本人のがんの要因



⇒日本人の男性では約**40%**、女性では約**25%**が、生活習慣や感染が要因でがんになったと考えられています。

※各項目の数値は、がんの発症に対するそれぞれの要因の影響を示したものです。同じ人が複数の要因に当てはまる可能性があるため、項目ごとの数値を足した値が合計になるわけではありません。

がんの予防 ～日本人のためのがん予防法(5+1)～

以下に記載するものは、日本人のがんの発生に影響すると言われています！ここでいう「予防」とは、がんになるリスクをゼロにするという意味ではなく、がんになるリスクを減らすという意味です。



①喫煙
たばこは吸わない



②飲酒
お酒はひかえる



③体重
適正体重をキープ



④身体活動
こまめに体を動かす



⑤食生活
バランスの良い食事



感染
検査や予防接種を受ける

5つの習慣+感染

がん検診を受けましょう！

生活習慣の改善は大切ですが、すべてのがんを予防できるわけではありません。
そのため、対象年齢の方は定期的ながん検診を受診し、**早期発見・早期治療**につなげることが大切です。
アコム健康保険組合では、以下のがん検診を受診することができます。

種類	対象年齢	検査方法
胃がん 	35歳以上	・X線直接撮影(バリウム) または ・内視鏡(胃カメラ)
子宮頸がん 	全員 ※希望者のみ	・内診 ・頸部細胞診
肺がん 	全員	・問診 ・胸部X線
乳がん 	30歳以上 ※希望する女性のみ	・超音波 または ・マンモグラフィー
大腸がん 	35歳以上	・便潜血反応(2回法)

※また、一度がん検診で「陰性」と判断されても、数年後のがんが発生する可能性があるため、定期的に受けることが大事です。

重要!

【がん検診も健康診断も、「受けた後」が大切です】

がん検診で二次検査が必要になった場合はもちろん、健康診断で「**要再検査**」「**要精密検査**」「**要治療**」と判定された場合も放置は禁物です。自覚症状がなくても病気が隠れていることがあります。検診・健診の結果を確認し、必要な受診につなげることが健康を守る第一歩です🍀

ぜひ**二次検査に行きましょう！**



役に立つウェブサイトや相談窓口



国立がん研究センター がん対策研究所
「がん情報サービス」
科学的根拠に基づくがんに関する
さまざまな情報を提供しています。
[がん情報サービス HOME:](#)
[\[国立がん研究センター
がん情報サービス 一般の方へ\]](#)

「がん相談支援センター」
全国にある、どなたでも無料・匿名で
利用できるがんに関する相談窓口です。
「がん相談支援センター」とは:
[\[国立がん研究センター
がん情報サービス 一般の方へ\]](#)



厚生労働省「がん予防」
厚生労働省のがん予防に関するページです。
[がん予防 | 厚生労働省](#)

がん検診や健診結果について等、
健康で気になることがあれば、
各健康相談室の保健師にも
お気軽にご相談ください！

