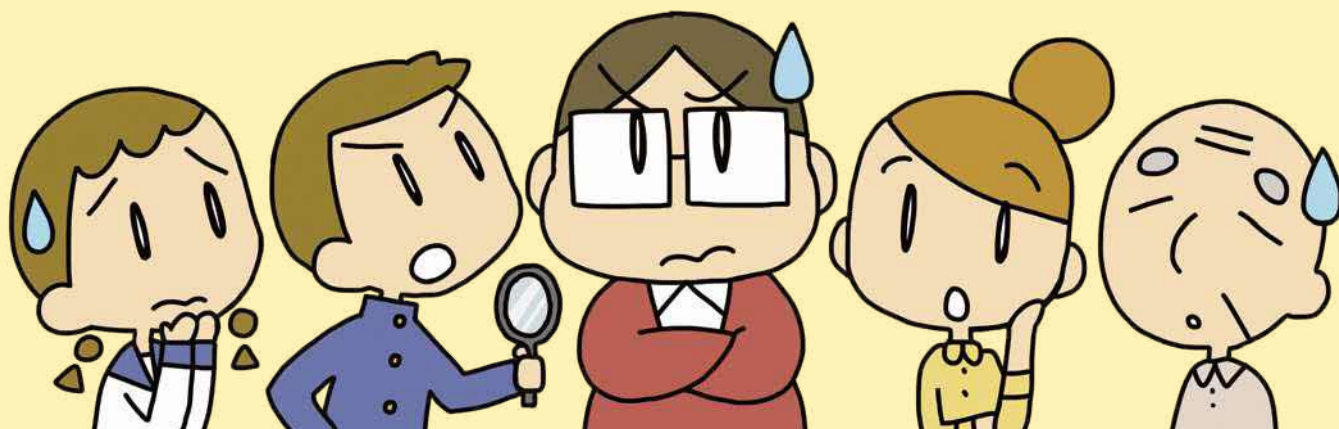


がんを知る

10のQ&A



- Q1 鳥取県のがんは増えている？
- Q2 がんとはどういう病気？
- Q3 がんにならない方法は？
- Q4 禁煙の効果は？
- Q5 ウイルス感染によるがんを防ぐには？
- Q6 がん=死？
- Q7 早期がんを見つけるにはどうしたらいいの？
- Q8 がん検診はどうしたら受けられるの？
- Q9 がんの治療方法は？
- Q10 がんに対して大切なことは？

がんは
とても身近な
病気です！

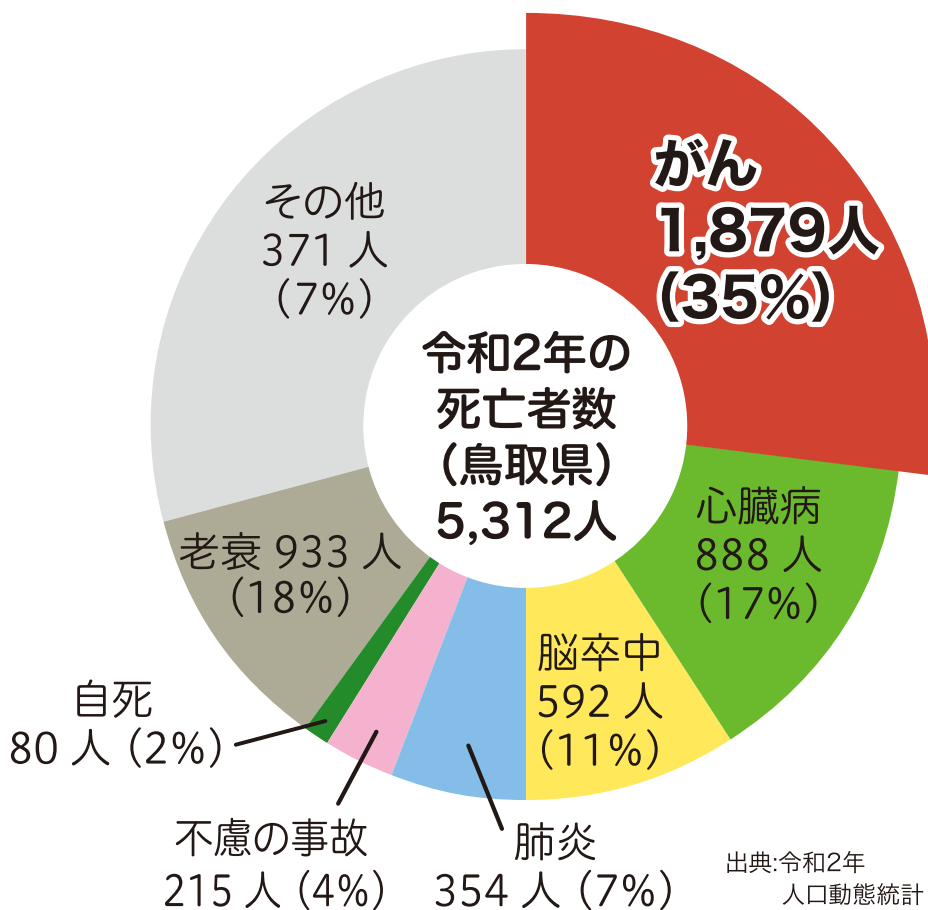


Q1

鳥取県のがんは増えている？

A1

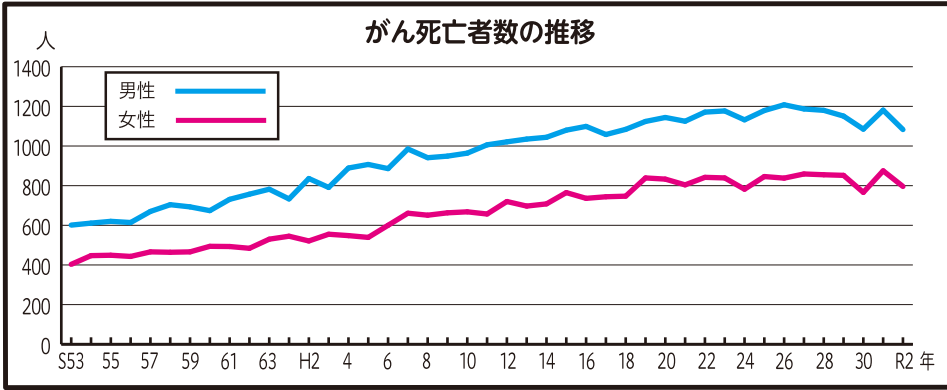
鳥取県の死因の第1位はがんで、年々増加しています。



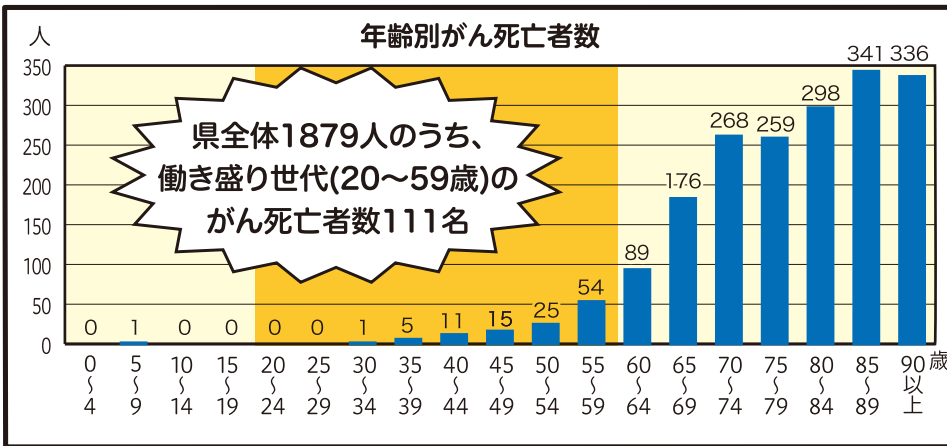
鳥取県の死因の第1位はがんです。鳥取県では毎年約2千人の方ががんで亡くなっています。昭和57年以降、死因の第1位なのです。



鳥取県の現状



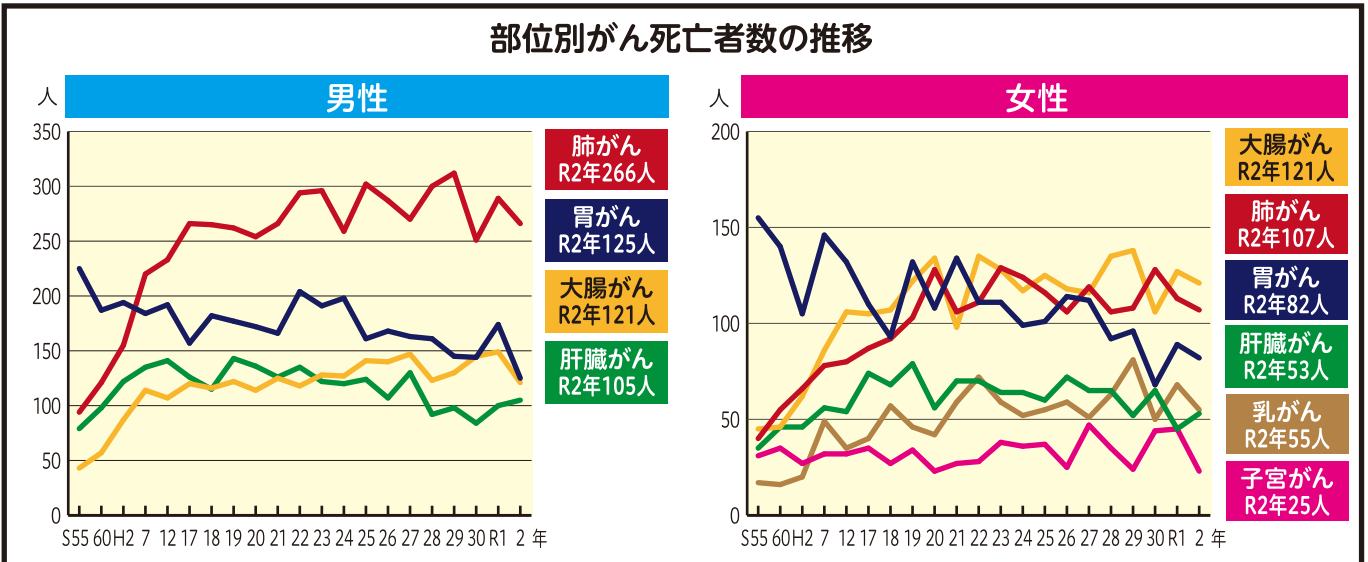
出典: 人口動態統計



出典: 令和2年人口動態統計

鳥取県でがんで亡くなる方の数は年々**増加**し、過去30年の間に男女とも**約2倍**になっています。

そのうち、約1割は**働き盛りの方**です。



出典: 令和2年人口動態統計

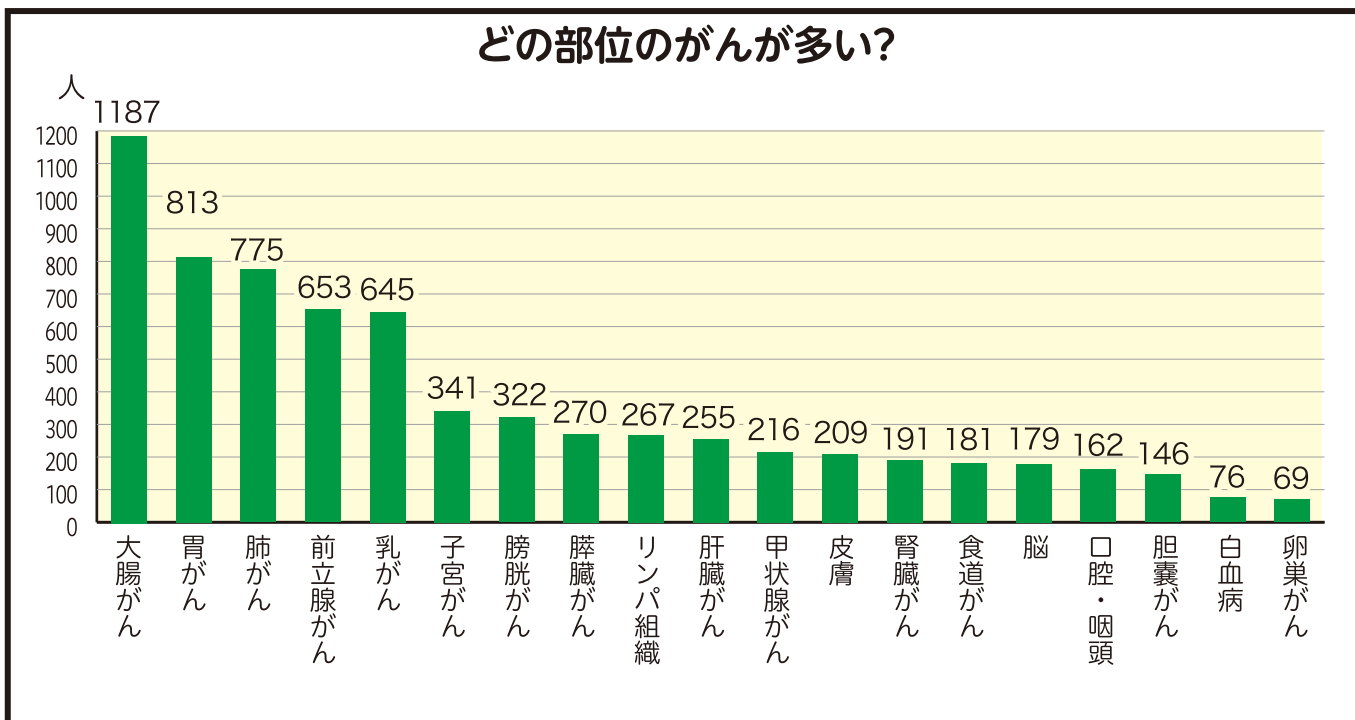


男性は肺がんで亡くなっている人が増えてるね

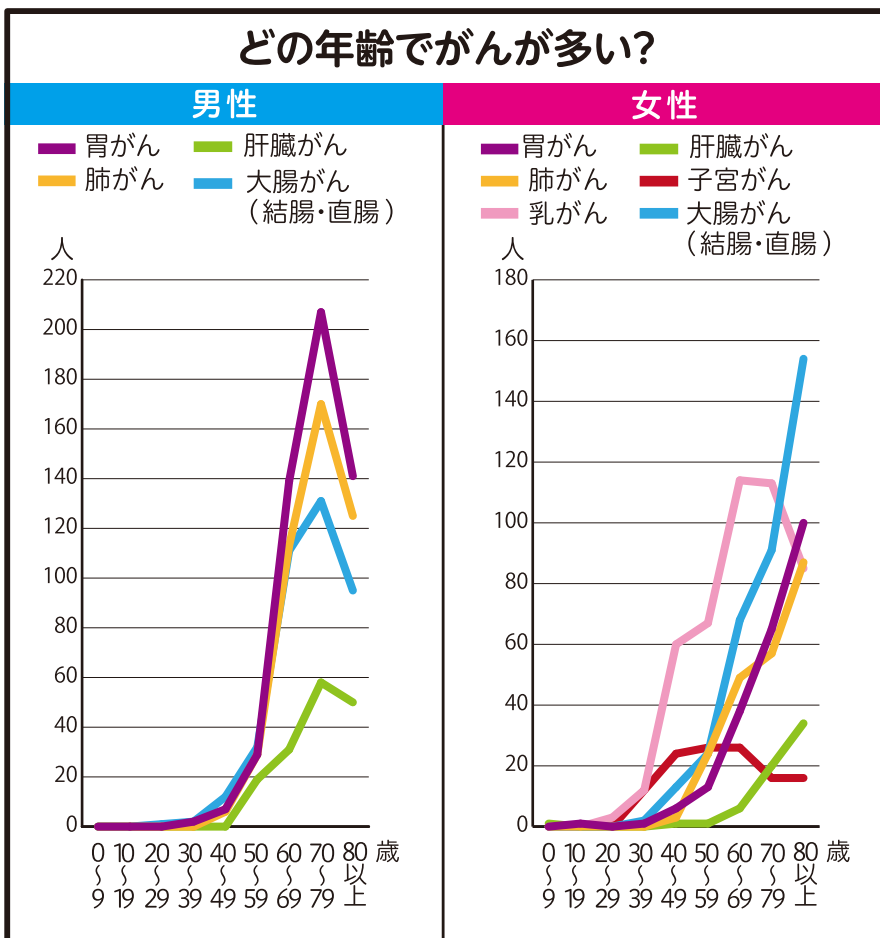


女性は肺がん・大腸がん・乳がんで亡くなっている人が増えているのね

日本人の**2人に1人**が、生涯のうちにがんになる可能性があるといわれています。
 鳥取県でも多くの方ががんと診断を受けています。
 部位では、**大腸がん**が最も多く、次いで**胃がん**、**肺がん**と続きます。



出典：鳥取地域がん登録 令和2年1年間にがんになった人数



多くのがんは、働き盛りの40歳代から高齢になるほど増えていきます。乳がん、子宮がんについては30歳代から増えるのが特徴です。



出典：鳥取県地域がん登録 令和元年部位別罹患人数

鳥取県がん対策推進条例

平成 22 年 6 月 29 日施行

条例の目的

- ・がんの予防、早期発見を推進するために体制整備を図り、罹患及び重症化を減少
- ・質の高いがん医療による安心した療養生活が過ごせるよう体制の整備

(県民の責務)

第5条 県民は、喫煙、食生活、運動その他の生活習慣が健康に及ぼす影響等がんの罹患の直接的又は間接的な要因の排除のための正しい知識を持ち、常にごんの予防に細心の注意を払うとともに、積極的にがん検診を受けるよう努めるものとする。

(事業者の責務)

第6条 事業者は、従業員ががんを予防し、又はがんを早期発見することができ、本人又はその家族ががん患者になった場合であっても働きながら治療し、療養し、又は看護することができる環境の整備に努めるものとする。

条例に定めた主ながん対策

- がん予防及び早期発見の推進
- がん登録の推進
- 専門的な知識を有する医師その他、医療従事者の育成及び確保
- 緩和ケアの充実
- がん医療水準の向上
- がん患者等への支援

鳥取県は、県民が一丸となってがん対策に取り組むことを目指し県民や事業者の責務等を定めた「鳥取県がん対策推進条例」を制定しています

へえ、がん検診を受けることは
ぼくたち県民の責務だったんだなあ

がんになっても働きやすいと安心ね



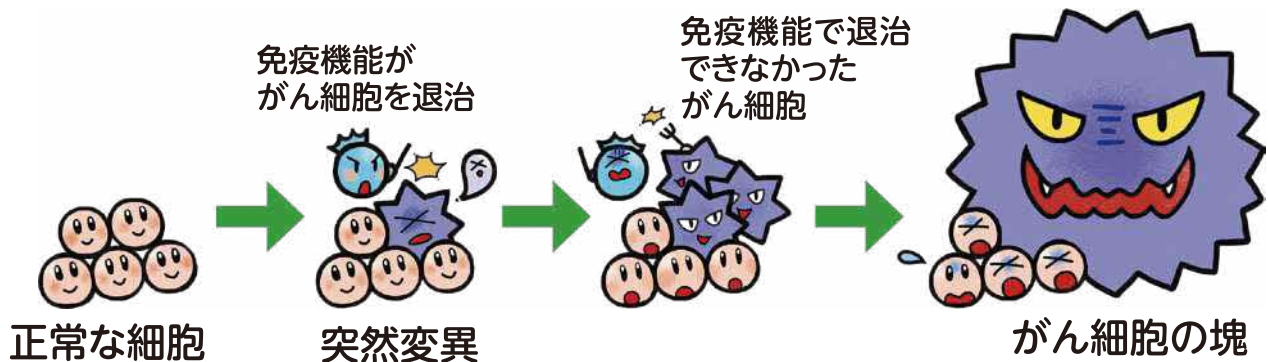
Q2

がんとはどういう病気？

A2

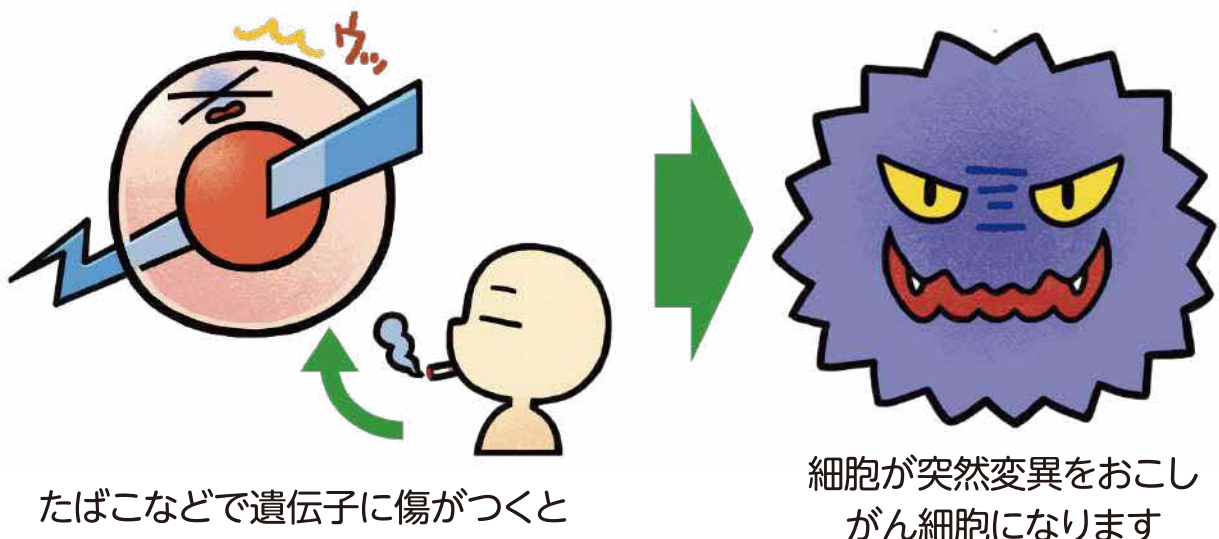
がんとは、正常な細胞が**突然変異**して増殖したものです。
がんは、体のどこにでも発生し、体の栄養を奪い取ってしまいます。

体には**免疫機能**があり、**がん細胞を毎日退治**していますが、
長年の間に退治しきれなかったがん細胞が増えて塊になります。

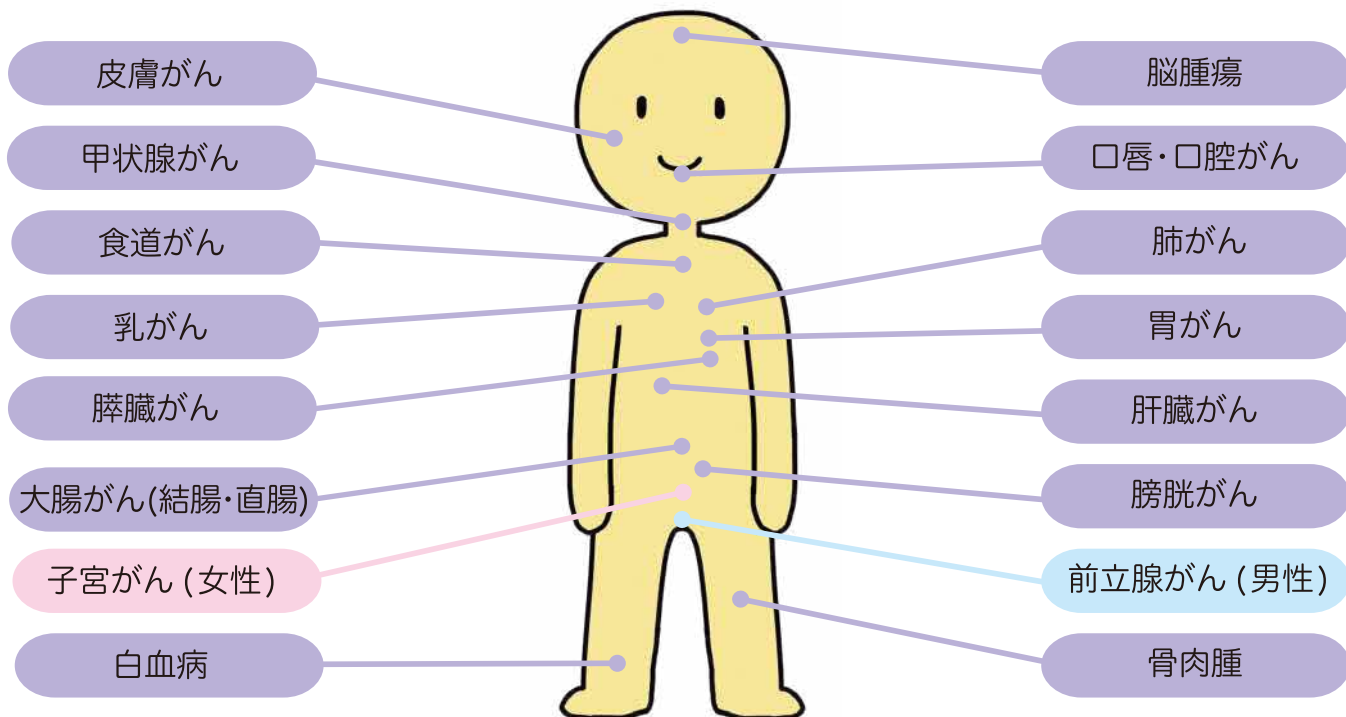


突然変異とは？

私たちの体を構成する細胞は、**遺伝子**という設計図に従って新しい細胞に入れ代わる**新陳代謝**をくり返しています。
しかし、**たばこ**などで**遺伝子に傷がつくと細胞が突然変異**をおこし、**がん**ができます。



がんは体のどこにでも発生します



がんにかかるリスクを高めるいろいろな要因

生活習慣

- ◎たばこ
- ◎野菜摂取不足などの偏った食生活
- ◎運動不足 など



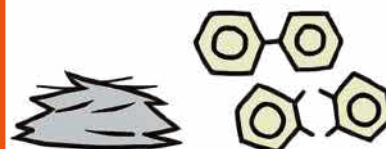
ウイルスや細菌の感染

- ◎B型・C型肝炎ウイルス (肝臓がん)
- ◎ヒトパピローマウイルス (子宮頸がん)
- ◎ヘリコバクターピロリ菌 (胃がん)



発がん性物質

- ◎放射性物質
- ◎紫外線
- ◎アスベスト
- ◎ダイオキシン など

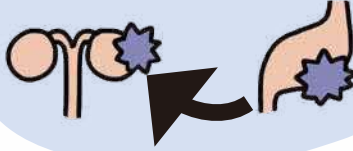


がんの進行による体への影響

栄養を奪い
栄養失調に
します。



他の臓器に転移します。



がんの塊が臓器を
圧迫したり炎症を
起こしたりします。



がんが背骨に転移すると
骨を溶かして大きくなるので
激しい痛みが出たり
背骨の中を通っている神経を圧迫して
麻痺が出現することもあります。



memo



Q3

がんにならない方法は？

A3

がんにならない方法はありません。
ただし、がんになりにくくしたり、治しやすくなる方法があります。



がんになるリスクを下げるもの (がんになりにくくなる)

確実

身体活動



(ウォーキングなどの運動)

結腸がん

可能性大

野菜・果物



口腔がん、咽頭がん
大腸がん、喉頭がん

身体活動



(ウォーキングなどの運動)

乳がん
子宮体がん

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

運動しよう!



野菜を取り入れた
バランスの良い
食事が大切なのね



がんになるリスクを上げるもの (がんになりやすくなる)

確実

喫煙



口腔がん、咽頭がん
喉頭がん、食道がん
胃がん、肺がん、膵臓がん
肝臓がん、腎臓がん
尿路がん、膀胱がん
子宮頸がん、骨髄性白血病

可能性大

加工肉



胃がん

塩蔵品
食塩



胃がん

他人の
たばこ



肺がん

過体重と
肥満



食道(腺)がん、膵臓がん
肝臓がん、大腸がん、
乳がん(閉経後)
子宮体がん、腎臓がん

熱い
飲食物



口腔がん、咽頭がん
食道がん

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

飲酒



口腔がん、咽頭がん
喉頭がん、食道がん
肝臓がん、乳がん

中国塩蔵魚

鼻咽頭がん

たばこの害は
肺がんだけじゃ
ないのか



太り過ぎは
良くない
のか...

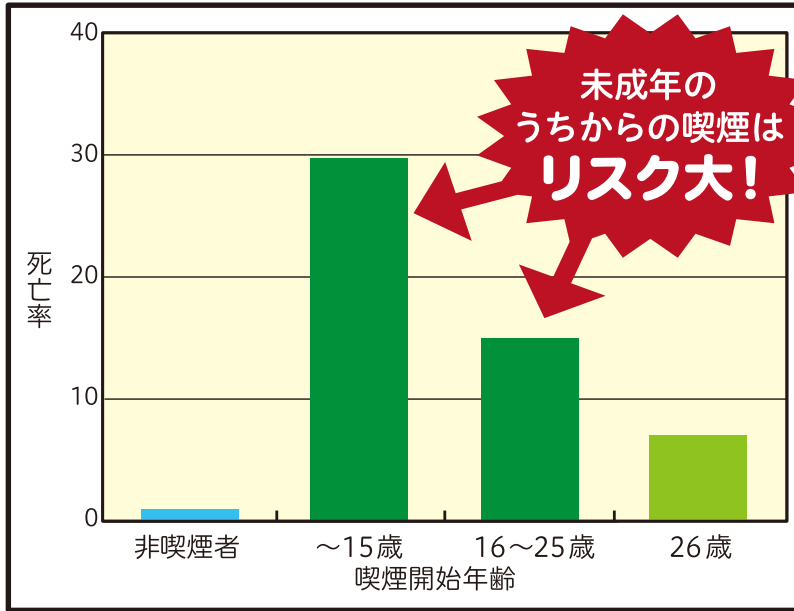


Q4 禁煙の効果は？

A4

禁煙すると、がんのリスクは大きく下がります。

60歳までに肺がんで死亡する確率



がん研究振興財団、2000

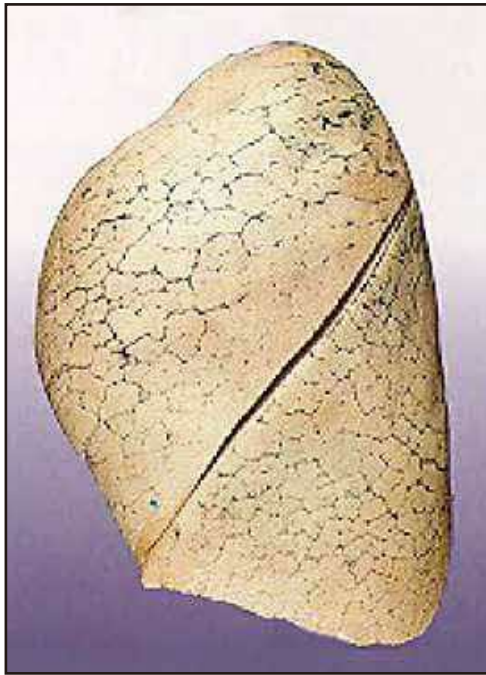
たばこを吸うと、肺がんのほか多くのがんでリスクが高くなり、15歳未満で吸い始めた人と吸わない人と比べて約30倍のリスクがあるんだって!



たばこは吸う人だけでなく、吸わない人の健康にも影響があります



たばこは、がんだけでなく、心臓病、脳卒中、呼吸器疾患、歯周疾患など多くの疾患、低出生体重児や流産・早産などのリスクが高まります。また、たばこを吸う人だけでなく周りの人も受動喫煙によりがんや心臓病などのリスクが高まります。



ぼくはヘビースモーカーだから、今から禁煙しても遅いのかなあ

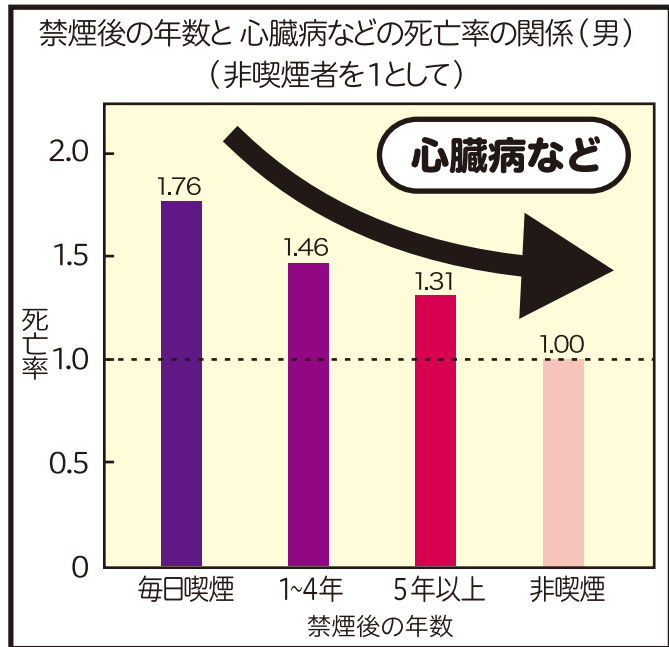
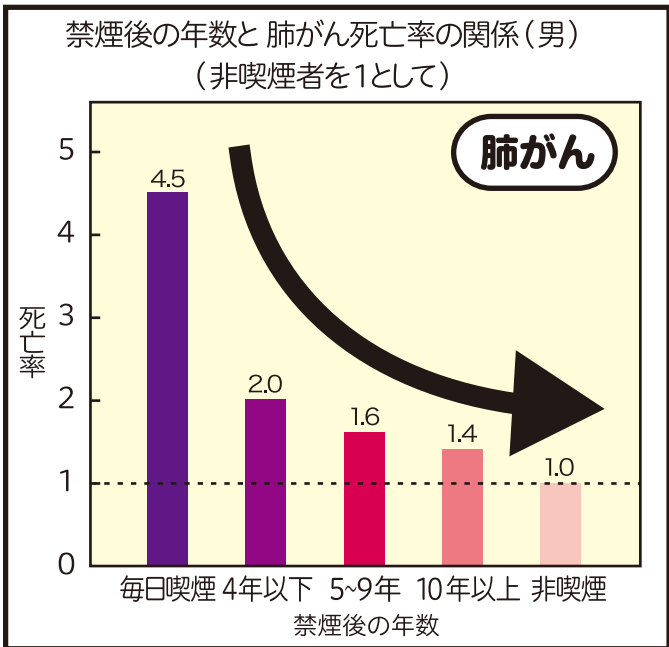


たばこを吸わない人のきれいな肺

ヘビースモーカーの肺

禁煙推進医師歯科医師連盟 HPより転載 佐藤功 (香川県立保健医療大学教授)

禁煙年数と死亡率の関係



出典：平山雄 ライフスタイルと死亡 (Karger.1990)

禁煙する期間が長いほど、リスクが低くなるんだ！ やっぱり禁煙しよう！





やめたくても自分の意志でやめられない場合は禁煙治療を受けるのも方法の一つです。医療機関で「ニコチン依存症」の相談をしましょう

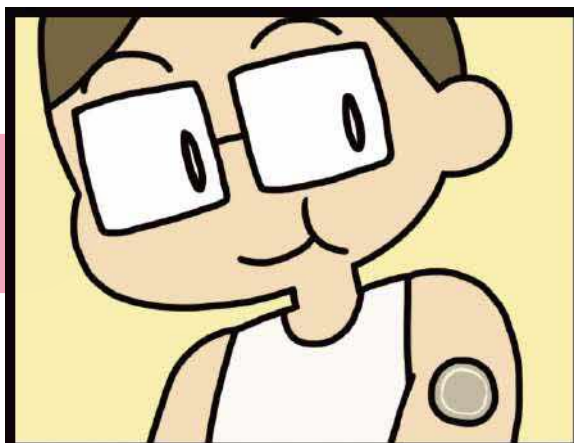


ニコチン依存症の治療（禁煙治療）

禁煙治療保険適用対象・・・つぎのすべてに該当する者

- ブリンクマン指数が 200 以上の者(35 歳以上)※35 歳未満はブリンクマン指数についての条件はなし
 ※ブリンクマン指数 = 1日喫煙本数 × 喫煙年数 (例：1日 20 本 × 10 年 = 200)
- 直ちに禁煙することを希望し、「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意している者
- ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)等で、ニコチン依存症と診断された者
 →喫煙年数が短いなどの場合は保険適用対象とならない場合があります。

治療例
 貼り薬（ニコチンパッチ）



ひろがっています！望まない受動喫煙対策

2019年7月から、病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙のルールがスタートしました。そして 2020年4月、飲食店やオフィス・事業所などでも、原則屋内禁煙となるほか、20歳未満の方の喫煙エリアへの立入禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されました。



多くの施設において
原則屋内禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに



病院や学校・行政機関などは
2019年7月より原則敷地内禁煙



飲食店やオフィスなどは
2020年4月より原則屋内禁煙

この標識が目印です。

喫煙室には標識掲示が義務付けられます。設置区分によって標識を定めているので、お店に入るときにチェックしてみてください。

「喫煙室」の出入口に貼るもの	喫煙専用室	喫煙専用室あり	「施設」の出入口に貼るもの	「喫煙室」の出入口に貼るもの	加熱式たばこ専用喫煙室	加熱式たばこ専用喫煙室あり	「施設」の出入口に貼るもの
	 喫煙専用室 Designated smoking room <small>喫煙専用室あり</small> Designated smoking room available	 喫煙専用室あり Designated smoking room available			 加熱式たばこ専用喫煙室 Designated heated tobacco smoking room <small>加熱式たばこ専用喫煙室あり</small> Designated heated tobacco smoking room available	 加熱式たばこ専用喫煙室あり Designated heated tobacco smoking room available	
		○喫煙が可能 ×飲食など不可 施設の一部に設置可				▲加熱式たばこに限定 ○飲食など可能 施設の一部に設置可	