生きるために、がんを知ろう！

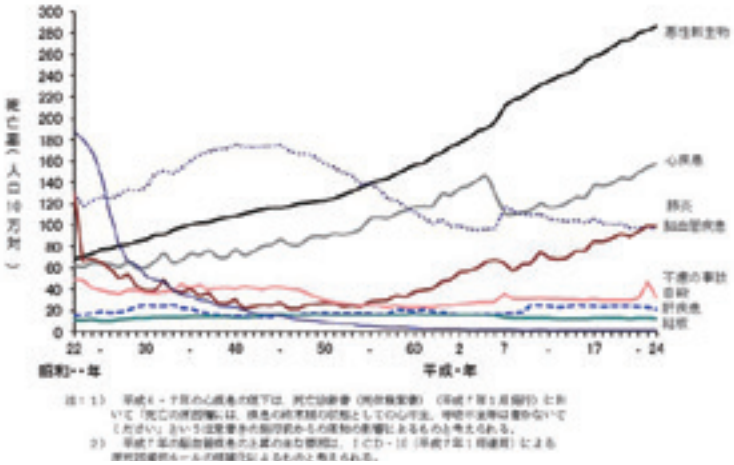
監修
公益財団法人
ちば県民保健予防財団　理事長
藤澤（ふじさわ）武彦（たけひこ）医師

日本人の2人に1人はがんを患い、3人に1人ががんで亡くなっている現代、がんは、誰にとっても無縁とは言えない病です。

自分と家族ががんにかからないために、そしてもし、がんを患ったとしても治療して元気に生きていくために、まずはがんについて知っておきましょう。

■長寿世界一の日本は、世界一のがん大国！

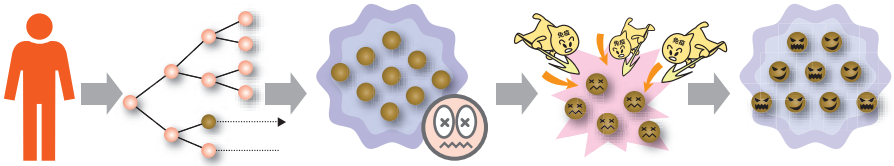
がんの死亡率は右肩上がりで増え続け、1980年頃からずっと日本人の死因のトップとなっています。この増加の主因は、高齢化です。世界でも類を見ない超高齢化社会に突入した日本では、がん予防・がん対策は誰にとっても重要な課題です。



厚生労働省　平成24年人口動態統計月報年計（概数）の概況　より

■がんは遺伝子のコピーミスから始まる

がんは、たった1個の細胞が、がんのもとになる細胞に変わるところから始まります。人間の身体の細胞は、ある一定の期間で死んでいきますが、新しい細胞が細胞分裂により増え、一定に保たれています。正常細胞は分裂の回数が決まっていますが、がん細胞は、身体を乗っ取るように無限に増え続けます。そこが正常細胞とがん細胞の決定的な違いです。



細胞60兆個

細胞の遺伝子（DNA）がコピーされます。

DNAのコピーミスが発生。そのうち5,000個はがんのもとになる細胞です。

そのがんのもとになる細胞を殺してくれるのが、免疫細胞（ナチュラル・キラー細胞）です。体内では、毎日闘いが繰り返されています。

コピーミスをおこす原因として最大のものはタバコです。そして、ストレスや加齢等で免疫能が低下すると、がんは増殖します。

がんはなぜできるの？

どんなに健康な人であっても、私たちの体内では毎日約5千個のがんのもとになる細胞ができていることをご存じでしょうか？

人の身体は約60兆個の細胞からできています。日々、古い細胞が寿命を迎えて体外へ排出され、それを補うために、細胞の設計図である遺伝子（DNA）が数千億回もコピーされ、細胞分裂し、新しい細胞へと入れ替わります。

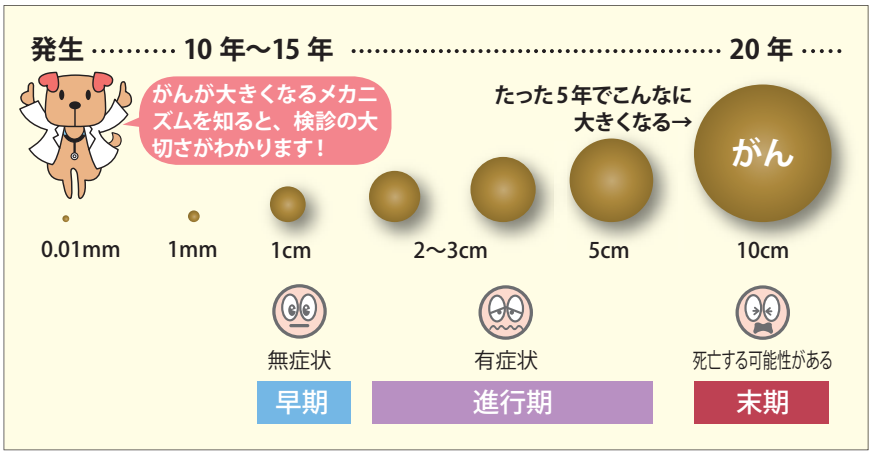
この天文学的数字に及ぶコピーの繰り返しの中では、必ずミスが起こります。

■がんが大きくなるまで

がんには、検査で発見できる大きさになった頃から急に進行が加速する特性があります。

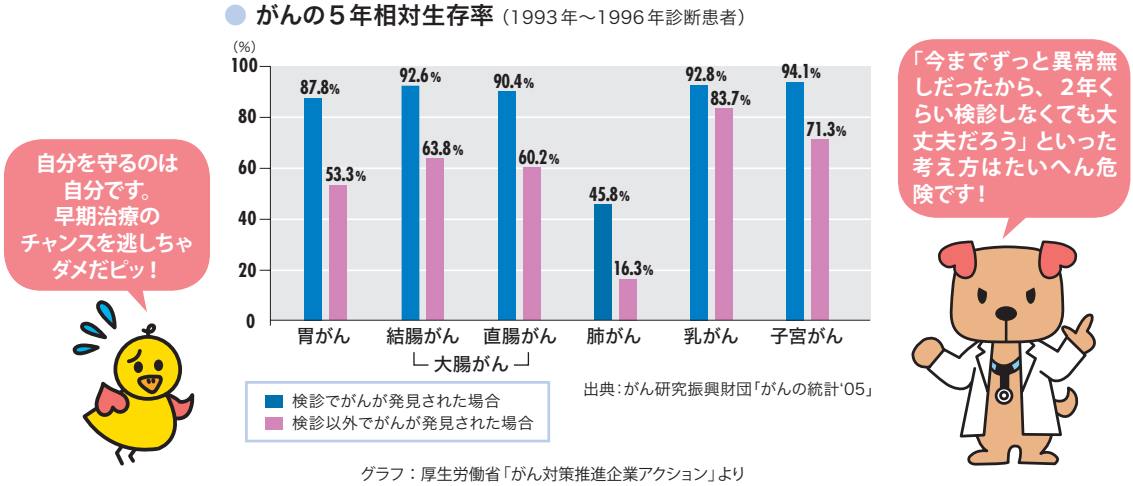
1～2年で早期といえる大きさを越えてしまうため、年1回は検診を受けている方であっても、2回ないし3回のチャンスしかありません。

※ 腫瘍＝がんと勘違いしている方がいらっしゃいますが、そうではありません。 腫瘍には良性のタイプと悪性のタイプがあり、生命維持に支障をきたす可能性が高い悪性の腫瘍のみが、がんと呼ばれます。



■数値から見る早期発見の大切さ

グラフからもわかるように、検診によって早期発見されたがんは、５年相対生存率が高くなっています。 早期発見できれば、生存率に大きな差が出ることがわかります。



グラフ：厚生労働省「がん対策推進企業アクション」より

そしてコピーミスの細胞が、約5千個のがんのもとになる細胞となります。

しかし私たちの体内には免疫細胞があり、がん細胞をすぐさま退治しています。免疫細胞は、毎日がんのもとになる細胞と闘い「5000勝0敗」という完全勝利を繰り返し続けているわけです。

ところが、やはり退治しきれないことがあり、その細胞が増殖し、一定の大きさのかたまりとなると「がん」と呼ばれます。

正常な細胞は、新しい細胞と入れ替わるために寿命を迎えれば自然と死滅しますが、がん細胞は無制限に増殖します。しかも、私たちが生きていくために必要な栄養を正常細胞から横取りしながら増え続けます。さらには「転移」といって、血液やリンパの流れに乗って別の臓器や器官に移り、そこでも正常細胞を侵しながら増殖を続けます。

毎年の検診こそ早期発見の大チャンス

1センチメートル以下のがんは自覚症状がほぼ無く、検査での発見は困難です。がんはできた途端に猛烈に大きくなると誤解されがちですが、検査で発見しやすい約1センチメートル以上の大きさになるには、15年近くもの時間がかかります。

問題なのは、がんの進行が、そこから急

■健康長寿日本一の長野県は、がん死亡率が最も少ない

厚生労働省が公表した2010年（平成22年）の都道府県別年齢調整死亡率（人口10万人当たりの死亡者数）によると、男女ともに健康長寿日本一の県である長野県が、がん死亡率も最も低いことがわかりました。

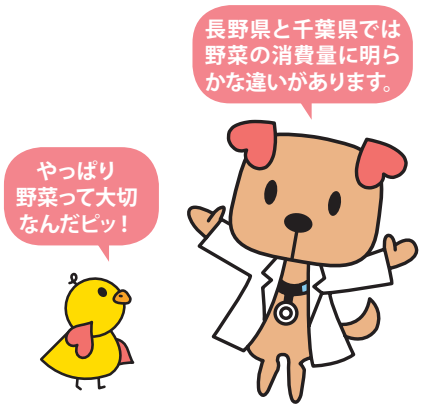
「がんに負けない体づくり」のためには、野菜をたくさん食べることをはじめ、生活習慣が肝心であることがわかります。

年齢調整死亡率とは？
都道府県別に死亡率を比較すると、年齢構成に差があるため、高齢者の多い都道府県では高くなり、若年者の多い都道府県では低くなる傾向があります。このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整しそろえた死亡率が年齢調整死亡率です。

※ 順位が高いほど死亡率が低い
※ 悪性新生物とはがんのこと

千葉県と長野県における死因別年齢調整死亡率の対比（平成 22 年）

	千葉県(全国順位)	長野県(全国順位)
全死因	男性 10 位	男性1位
	女性 34 位	女性1位
悪性新生物	男性6位	男性1位
	女性 26 位	女性3位
糖尿病	男性 32 位	男性 20 位
	女性 23 位	女性 12 位
急性心筋梗塞	男性 22 位	男性 15 位
	女性 25 位	女性 18 位
脳血管疾患	男性 22 位	男性 36 位
	女性 28 位	女性 42 位



千葉県と長野県における生活習慣の対比（平成 22 年）

生活習慣	千葉県(全国順位)	長野県(全国順位)
野菜摂取量(g/ 日)	男性 317（32）	378（1）
	女性 297（17）	353（1）
食塩摂取量(g/ 日)	男性 12.0（28）	12.5（42）
	女性 10.5（36）	10.7（41）
歩数(歩 / 日)	男性 7761（5）	7196（20）
	女性 6422（10）	6422（11）
喫煙者(%)	35.3（12）	33.2（4）
飲酒習慣者(%)	36.4（29）	36.5（30）

に加速する点です。1センチメートルになるまではゆっくりだったがんが、治療して治癒しやすい限度の2～3センチメートルになるまでには、約2年しかかかりません。

つまり、がんを早期のうちに発見できるチャンスは1～2年の間にしかありません。だからこそ、早期発見するには年1回の検診が非常に重要なのです。

がん＝死のような認識は大きな間違い

日本人男性の発がん要因の第1位は喫煙で、約30％を占めています。（タバコがなくなれば、男性のがんの3分の1は減ると言われています）

次に、ウイルス・細菌への感染が約23％、飲酒が9％、塩分摂取が1.9％、野菜・果物の摂取不足が1.4％、肥満が0.8％、運動不足が0.3％と続きます。

がんの約60％は生活習慣を改善することで予防が可能です。その一方、どんなに気を配って生活しても、がんを完全に防ぐことはできません。そこで鍵を握るのは、やはり検診による早期発見です。

早期の胃がんや大腸がんならほぼ100％、早期の乳がんなら90％以上が治ります。がんは決して不治の病ではなく、早期発見で完治もできる病気です。

■がん検診を受けていない方へ

①～⑤は、平成24年内閣府「がん対策に関する世論調査・『がん検診受診率が低い理由』」の結果です。みなさん、このデータに心当たりはありませんか？
今までがん検診を受けていない方は、これを機会に考え方を少し変えてみませんか？

調査結果	今日からこう考えましょう
① 忙しい、時間がない（47.4%）	⇒自分の命にかかわることです。優先します！
② がんといわれるのが怖い（36.2%）	⇒がんだと怖いから検診をうけるのです！
③ 費用がかかり、経済的に負担になる（35.4%）	⇒手術や入院となったら、もっとかかってしまいます！
④ 健康で自覚症状がない（34.5%）	⇒自覚症状がないからこそ、受けるのです！
⑤ いつでも医療機関を受診できる（22%）	⇒「いつでも行ける」と思っていると結局行けません！

がん検診で見つかるがんは、無症状の早期がんが大半です。命を守るために、検診に行きましょう！

＜早期がん治療の効果とメリット＞

- 検診で発見されるがんの８割から９割は早期がんである
- 早期がんの５年生存率は90～100% である
- 治療は低侵襲で、治癒させることができる
- 低侵襲治療は、機能の損失が極めて少ない
- 精神的ダメージも少ない
- 社会的活動に制約が少ない
- 早期がんにかかる医療費は進行がんに比べて、２分の１から４分の１と少額である

＜市町村が主体となり行っている５種類のがん検診＞

がん検診の種類	検診方法	対象年齢	検診間隔
胃がん検診	胃Ｘ線検査	40歳以上	毎年
大腸がん検診	便潜血検査		
肺がん検診	胸部Ｘ線検査 細胞診		
乳がん検診	マンモグラフィと視触診の併用法		2年に1回
子宮頸がん検診	細胞診	20歳以上	

千葉県では、受診率と精度向上に向けた新たな検診モデル「千葉モデル」を５地域で実践しています。

より人にやさしく進化したがん治療

がんの治療方法は、基本的に「手術」、「化学（薬物）療法」、「放射線療法」の３種類があり、これを三大療法と呼んでいます。そのどれもが進化著しい近年、治療の選択肢は様々に増えました。

自分にとって最も納得のいく治療を見つけるためには、別の医師の意見も聞くセカンドオピニオンを求めることも良い方法です。

また、最近のがん治療では、入院日数や身体への負担が以前より大きく軽減されたため、治療をしながら仕事や趣味を続ける人も非常に増えています。

がんになってしまったとしても、治療して元気に生きていくために、早期発見のチャンスを逃さないことが肝心です。