

健康ニュース

『9月は、がん征圧月間』

日本人の死亡原因の第1位はがんです。1981年に、それまで第1位だった脳血管疾患を抜いて以降、約30年間、トップの座は変わっていません。そして残念ながら、がんの死亡者数はいまもなお増加し続けているというのが現状です。

毎年9月は「がん征圧月間」です。これを機会に、がんに対する知識を深め、がんを防ぐ生活習慣に改善していくことなどを前向きに考えてみましょう。

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しているという現状

いま日本では、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しています。

ご存じのように、がんは初期のうちには自覚症状がほとんどありません。自覚症状が現れたときには、病状がかなり進行している場合が多いのです。

近年、がん研究は着実に進歩しており、がんの診断と治療の技術は格段に向上してきています。ですから、もし、がんが自覚症状のない早い段階で発見され、さらに、適切な治療がなされれば、治る確率はかなり高くなるといわれています。

できるだけ早い段階でがんを発見するためには、定期的ながん検診を受診することが最も有効な手段とされています。特に、罹患者数や死亡者数が多く、かつ、がん検診が死亡率の減少に有効であるとされているのは、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんの5つです。30歳または40歳以上の方は、年に1度は、市（区）町村などの地域や職場の検診、人間ドックなどを受診することが推奨されています。

また、がん検診によってがんを早期発見するメリットは、死亡率を減少させることのほかに、下記のようなことが挙げられます。

- ①手術が簡単に済む
- ②治療期間が短くて済む
- ③入院日数が短くて済むため、経済負担も少なくて済む
- ④治療後の日常生活への影響が少ない
- ⑤家族への負担が少なくて済む
- ⑥職場への復帰が早くなる

「いつもと違う」症状があったら、ためらわずに医療機関を受診

「気になる症状」を自覚する状態というのは、ある程度病状が進行している可能性があります。病状が進行する前に、できるだけ早くがんを発見するためには、どんなに小さくても、「いつもと違う」症状を覚えたら、自分は大丈夫などと自己判断せず、ためらわずに早めに医療機関を受診することが大切です。

●胃がん

胃がんは、症状がまったく出ない場合もありますが、早い段階から胃痛、胸やけ、黒い便などがみられる場合があります。また、空腹時の胃部の不快感がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

胃炎や胃潰瘍などにもみられる食欲不振、体重減少、貧血、食べたものがつかえる感じがする、胃がもたれるなどの症状が続く場合も、注意が必要です。

●肺がん

なかなか治らない咳や胸の痛み、呼吸をするときゼーゼー音が出る、息切れ、痰に血が混じる、声がかすれる、顔や首がむくむなどの症状があるときは注意しましょう。

●乳がん

乳房にしこりがある、えくぼのようなくぼみがある、皮膚が赤く腫れている、皮膚がオレンジの皮のように赤味を帯びている、痛みや熱感がある、乳首から血性の分泌物があるといった場合はすぐに医療機関を受診しましょう。また、腕がむくんできた、しびれがあるといった場合も注意が必要です。

●子宮頸がん

ふつう、初期にはまったく症状がありません。月経以外の出血、月経の量が増えた、月経が長引く、性交時に出血する、ふだんと違うおりものがあるなどのときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

●大腸がん

肛門に痛みがないのに血便が出る、便が細くなる、残便感がある、腹が張る、下痢と便秘を繰り返すなど、排便に関する症状があるときは注意が必要です。

まずは、がん予防—がんにかからないための生活習慣を

がんを早期に発見するためにはがん検診を定期的に受診することが最も有効な方法です。しかし、人々のいちばんの望みは、願わくば一生がんにかからないで過ごすことではないでしょうか。

がんを予防するためには、日ごろから栄養バランスのとれた食習慣を守り、規則正しい生活習慣で過ごすことが大切です。がんにかかる確率をできるだけ下げよう、これまでの食習慣や生活習慣を見直してみましよう。

●がんを防ぐための12カ条（国立がんセンター提唱）

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日、変化のある食生活を
3. 食べすぎを避け、脂肪は控えめに
4. お酒はほどほどに
5. タバコは吸わないように
6. 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
7. 塩辛いものは控えめに、熱いものは冷ましてから
8. 焦げた部分は控える
9. かびの生えたものに注意
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体を清潔に



現在、日本におけるがん死亡率の部位別トップ5は、男性は、1位から肺がん、胃がん、肝臓がん、結腸がん、すい臓がん、女性は、1位から肺がん、胃がん、結腸がん、すい臓がん、乳がんです。がん検診の目的は、単に、多くのがんを見つけることではありません。がん検診による早期発見、早期治療によって、がんが治る確率を高めること、がん患者本人の肉体的、精神的、経済的な負担を軽くすることにあります。

がんにかかるということは、患者本人だけの問題ではありません。自分と自分の大切な家族を守るために、ぜひ、定期的ながん検診を受診し、日ごろから、がんを防ぐための食習慣・生活習慣を実践してはいかがでしょうか。

<参考資料>

『がん検診のすすめ—早期発見で早期治療—』（監修／国立がん研究センターがん予防・検診研究センター長 森山紀之、発行／公益財団法人日本対がん協会）

『がんとうき合うか—予防と診断・治療・社会復帰と緩和ケア』（財団法人がん研究振興財団）