

すこやか健康ニュース

『がんとともに生きる時代に』

人生百年といわれるようになり、超高齢社会を迎える日本では、2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなり、死亡要因の1位ががんとなる統計データがでています。最近では、著名人のがん闘病や訃報の話題も多く、悪いイメージが先行しがちです。一方、医療技術の進歩などにより、がんは治る時代ともいわれています。長い人生を健康に暮らしていくためにも、がんを身近なテーマとし、正しい知識をもっていることが大切かもしれません。

●6割の男性ががんになる！？

2人に1人というのは、全人口における割合で、男女では差があります。生涯でがんにかかる確率は、男性が62%、女性が46%となっています。5人男性がいたら、そのうち3人はがんにかかる可能性がある計算です（国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」2017年12月18日更新）。

がんによる死因のトップは、男性が肺がん、女性が大腸がんです。また、がんにかかる割合は、男性が女性の約1.4倍で、男女ともに50歳代くらいから増加し、高齢になるほど高くなっていきます。30歳代後半から40歳代においては、乳がんや子宮頸がんにかかる女性が多いこともあり、男性より女性がやや高くなっています。60歳代以降では圧倒的に男性の方が女性より高くなっています。

部位別では、男性では胃がん、肺がん、大腸がんの順に多く、以前より肺がんの順位はあがり、死因のトップである肺がんは患者数も増加しています。女性では、乳がん、大腸がん、胃がんの順で、乳がんは年々増加しています。

●早期発見が早期治癒の鍵

がんは、進行すればするほど治りにくくなる病気ですが、がん全体で、今や6割以上が治る時代になりました。がんの種類によっては、早期がんでは9割以上が治るものもあります。

完治の目安とされる部位別病気別5年相対生存率をみると、I期の場合、胃がんは97.4%、大腸がんは97.6%、肺がんは81.8%、乳がんは100.0%、子宮頸がん92.3%ですが、IV期になると、胃がんは7.2%、大腸がんは20.2%、肺がんは4.5%、乳がんは37.1%、子宮頸がん26.6%となっています。一方、発見が難しいとされる膵臓がんはI期であっても、41.9%、4期では、1.2%。肝臓がんも、1期で59.6%、4期で1.9%という状況です。（全国がんセンター協議会部位別臨床病期別5年相対生存率2007-2009年診断症例2018年2月28日更新）。

胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが、科学的に証明されています。がん検診によって、早期発見、早期治療することはとても重要です。

●機会を見つけて、がん検診を受診しましょう

現在、がん検診には、対策型検診と任意型検診があります。対策型検診は、市区町村が全体の死亡率を下げることを目指して行っており、無料か自己負担が少額ですみます。一方、任意型検診は、人間ドックがその代表例で、個人が自分の死亡リスクを下げるために受けるものです。医療保険者などから補助金が出る場合がありますが、対策型検診に比べて自己負担額は多くなります。

平成28年に実施された「国民生活基礎調査」によると、がん検診の受診率は、男性では、胃がん、肺がん、大腸がん検診で4～5割程度、女性では、乳がん、子宮頸がん検診を含めた5つのがん検診の受診率が3～4割程度となっています。諸外国では、国策で乳がん、子宮頸がんの対策型検診が行われており、高い受診率を示しています。また、任意型検診が主体にも関わらず、アメリカの乳がん、子宮頸がん検診の受診率は80%を超えており、日本はその約半分です。欧米では、がんによる死亡が頭打ち、もしくは減少しており、特にアメリカでは、90年代前半からがんによる死亡が減少に転じています。増加傾向にある日本との違いの1つは、がん検診の受診率とも言われています。

検診費用の問題はありますが、早期発見すれば、治療の際の費用負担に加え、身体的な負担も軽減されます。機会を見つけて、がん検診を活用しましょう。がん検診については、日本医師会の「知りたいがん検診 (<https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/>)」でわかりやすく解説されていますので、ご参照ください。

●働きながら治療することもできます

万が一、がんが発見されたときには、決して1人で悩まないようにしましょう。国立がん研究センターがん対策情報センターが運営する「がん情報サービス (<https://ganjoho.jp/public/index.html>)」では、がんに関する基本的な情報から、地域の医療機関や相談窓口などがんについて信頼できる最新の正しい情報がわかりやすく紹介されています。自分にとって、必要なサポートを調べて、より適切な治療法を見つけることに役立つはずですよ。

また、かつてがんは、不治の病とされ、なかなか本人にも周囲の人にも伝えられないような一面がありました。がん患者の3割は就労世代であり、現代は働きながらがんを治療する時代です。厚生労働省でも「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」を設けて指導しており、日本対がん協会、企業や医療保険者などでも、さまざまなサポート体制を整えています。

がんであっても、治療をしながら、入院せずに、仕事を、そして家族との暮らしを続けていくことも十分可能になりつつあります。



がんになるリスクは誰もが抱えていますが、そのリスクは生活習慣によって遠ざけることも可能です。禁煙・節酒・適度な運動、バランスのとれた食生活など、健康的な生活習慣を身につけて、がんを遠ざけることが一番です。また、がんと診断されても、1人で悩まず、それぞれにあった「がんに向き合い治療する方法」を見つけて、日々の暮らしを守っていきましょう。