

身近な病気の

がん

を正しく
知りましょう

現在、日本人の2人に1人は何らかのがんにかかる時代です。誰もがかかる可能性があり、私たちにあって身近な病気です。

日本人の死因の第1位はがんです。その割合は約3割を占めており、高島市の死因の1位もがんとなっています。

高島市がん部位別年齢調整死亡率*
(平成23年～平成27年)

*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た死亡率のこと

	男性	女性
1位	肺がん	乳がん
2位	胃がん	大腸がん
3位	大腸がん	肺がん

出典：統計でみる滋賀県のがん



▼「感染」も、がんの原因

正しい生活習慣を心掛けていても防げないがんもあります。その中でも感染は、がんの原因の2割を占めると推計されます。日本人で多いのは、B型やC型の肝炎ウイルスによる肝がん、ヘリコバクター・ピロリによる胃がん、ヒトパピローマウイルス（HPV）による子宮頸がんなどがあります。感染が分かった場合には、専門医に相談して必要な治療を受けましょう。

▼子宮頸がんはワクチン接種で予防できる

子宮頸がんは、年間1万人の女性がかかり、近年20～40歳代前半の女性で特に増加しています。子宮頸がんの原因の多くはHPVであることが分かっていますが、このウイルスは広くまん延しているウイルスです。

HPVに感染しても多くの場合は自然に排除されますが、感染が続くと、その一部が前がん病変（がんになる一歩手前の状態）になり、さらにその一部が子宮頸がんになります。

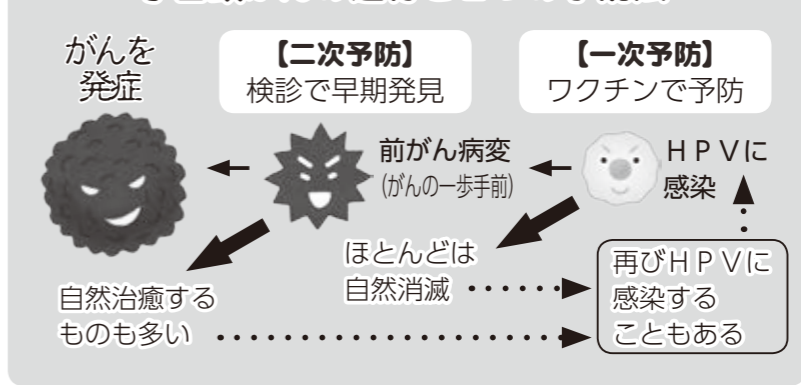
HPVの感染を予防する効果のあるHPVワクチンが開発されています。海外の疫学調査では、HPVワクチンの導入によりHPV感染率や子宮頸部の前がん病変が減少したとの報告があります。

日本では、平成25年4月から予防接種法に基づいて定期接種化されました。しかし、予防接種による副反応（免疫をつける以外に体に現れる症状のこと）の報告を受け、現在は市から対象者に対して接種時期をお知らせするような積極的勧奨は中断していますが、定期接種としての位置づけに変わりはありません。

HPVワクチンを接種することで子宮頸がんを予防するという意義と効果、接種時の痛みや腫れな

どの起こりえる症状を理解したうえで、子宮頸がん予防のためにHPVワクチンの接種を検討しましょう。

子宮頸がんの進行と2つの予防法



【定期接種対象】
小学校6年生から高校1年生に相当する女子（12歳となる日に属する年度当初から16歳となる日の属する年度末の間にある女子）

※詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。



がんを予防する
5つの健康習慣

禁 煙する

たばこは吸わない、他人のたばこの煙を避ける。

節 酒する

適量*にとどめる、休肝日を作る。
※適量の目安：ビールは大瓶1本、日本酒は1合、ワインはグラス2杯程度

食 生活を見直す

減塩する、野菜は1日350gとる、熱い物は冷まして飲食する。

喫煙や食生活の乱れ、運動不足やストレスなどの生活習慣と、がんとの関連性が分かってきました。がんを予防する、かかりにくくするためにできる5つの健康習慣を心掛けましょう。

がんだけでなく、その他の生活習慣病の予防のためにも心掛けたい取り組みです。

適 正体重を保つ

BMI = 18.5 ~ 24.9
※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

身 体を動かす

日ごろから、ラジオ体操やウォーキングなど、適度な運動を実践する

参考：「国立がん研究センター（日本人のためのがん予防法）」

市で実施している《がん検診》の種類

種類	検査方法	対象年齢	受ける場所
子宮頸がん検診	内診・子宮頸部細胞診	20歳～	自分の予定に合わせて医療機関での検診と集団検診を選べます
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳～	
大腸がん検診	便潜血反応検査		集団検診 (市内各保健センター)
胃がん検診	バリウム検査		
肺がん検診	胸部レントゲン検査		



健診・がん検診の情報は、「改訂版 令和2年度 高島市健診・がん検診カレンダー」をご覧ください。



▼大切ながん検診

子宮頸がんは検診を定期的に受けることで、がんになる過程の異常やごく早期のがんを発見することができ、市では、各種がん検診を実施していますが、受診率はとても低い状況です。

死亡率上位のがんは、継続して検診を受けることで早期発見することができ、自分自身のために、大切な人のために、必ずがん検診を継続して受けましょう。



健康推進課

(25) 8078