

教えて！ がんのこと

食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関り、それらが発症の要因となる疾患のことを生活習慣病と言いますが、悪性新生物（がん）も生活習慣病に含まれることを知っていましたか？



高島市の生活習慣病に関する現状

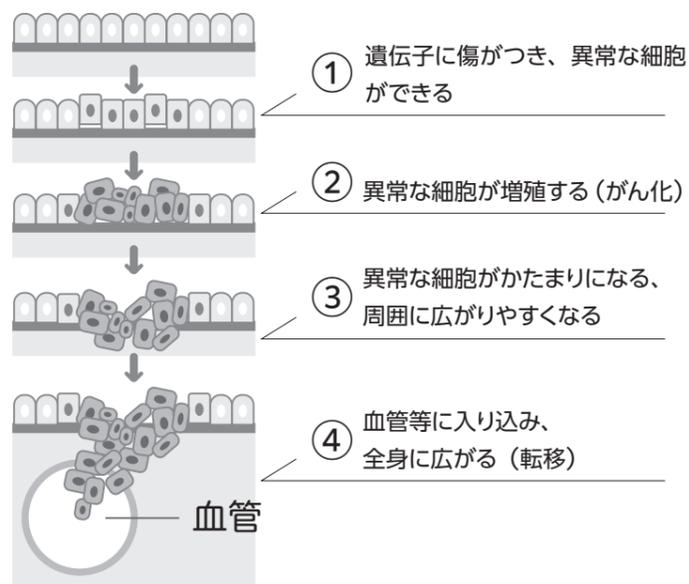
高島市の死因別死亡順位
(令和4年度)

- 1位 悪性新生物（がん）
- 2位 心疾患
- 3位 老衰
- 4位 脳血管疾患
- 5位 肺炎

出典：高島保健所事業年報

高島市で亡くなられた方の死亡原因は、1位が悪性新生物（がん）、次いで心疾患となっており、悪性新生物（がん）は常に死因のトップとなっています。日本人の2人に1人が一生に一度はがんになるといいうデータもあり、私たちにとって身近な病気です。

がんの発生とすみかた



(参考) 国立がん研究センターホームページ

がんってどこでできるの？

がんの発生とどのように進行していくかは、右のイラストをご覧ください。

遺伝子が傷つくことにより、異常な細胞ができ、その後増殖し、周囲に広がっていきます。最終的に、血管等に入り込み全身に広がる可能性があります。

【遺伝子が傷つく要因】

- たばこ
- 感染（ウイルス、細菌）
- 塩分のとりすぎ
- お酒の飲みすぎ

遺伝子が傷つく要因は生活習慣

では、遺伝子が傷つく要因は何なのでしょう？

慣と密接な関係があることが分か
ります。

日本人のための がん予防法（5+1）

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは「日本人のためのがん予防法（5+1）」を定めています。これらを実践することで、がんになるリスクを減らすことができます。

(1) 禁煙する

他人のたばこの煙を避ける

たばこは、肺がん、食道がん、すい臓がん、胃がん、大腸がん、肝がん、子宮頸がんなど多くのがんに関連することが示されています。禁煙外来も利用して、専門家と共に取り組むことも考えてみましょう。



(2) 感染

感染とがんの関係も解明されてきています。肝炎ウイルスによる肝がん、ヒトパピローマウイルスによる子宮頸がん、ヘリコバクター・ピロリによる胃がんなどです。検診やワクチン（子宮頸がんワクチン）を活用しましょう。

(3) 食生活（特に減塩）

減塩は胃がんの予防だけでなく、高血圧や心臓病、脳卒中の予防にもつながります。「野菜や果物をとらない」「熱すぎる飲み物や食べ物をとる」と「も、がんの原因になる」ということが明らかになっています。

(4) 節酒する

特に飲酒は、肝がん、食道がん、大腸がんとの強い関係があります。飲まない、もしくは節酒するようしましょう。

この他にも、(5) 身体を動かすこと、(6) 適正体重を維持することががんを予防すること、生活習慣病を予防することにつながります。

がんは早期発見がカギ！

がん検診ってどんなことをするの？

はじめは10ミクロンといわれるがんも10〜20年かけて1cm程度のがんになります。この段階では自覚症状もなく自分では気づきません。

自覚症状のないうちにがんを発見し、治療につながることでがんによる死亡を減らすことが、がん検診の目的です。早期に発見するためにも定期的ながん検診を受けてください！

市では、5つのがんについて検診を実施しています。詳しくはたかしま健康だよりをご確認ください。



検診の申し込みはこちらから



胃内視鏡
(医療機関検診)



乳・子宮頸
(医療機関検診)



胃・大腸・乳・子宮頸・肺
(集団検診)

がん検診は、健康保険に関係なく自覚症状のない方なら受診できます。それぞれの検診について、条件がありますので確認して予約をしましょう。

問 健康推進課

☎ (25) 8078