

がんはなる前からなおす!

がんは **情報** でなおす!

正しい
ということ

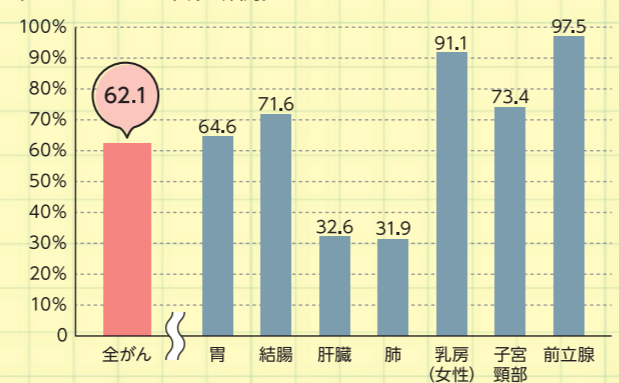
12条 **正しいがん情報で
がんを知ることから!**

地域がん登録における
がんと診断された患者の
5年相対生存率は約62.1%
で、約半数のがん患者が
5年以上の生存を得てい
ます。

つまり、がん=不治の
病では無いことは、もう
周知の事実です。しかし、

それだけに様々な情報がテレビやインターネットなどにあふれ
ています。健康や医療に関する情報は、自分の健康、そして命
にかかわることですから、あなたにとって正しい情報を見極め
ることが何より大切です。

地域がん登録における5年生存率
(2006~2008年診断例)



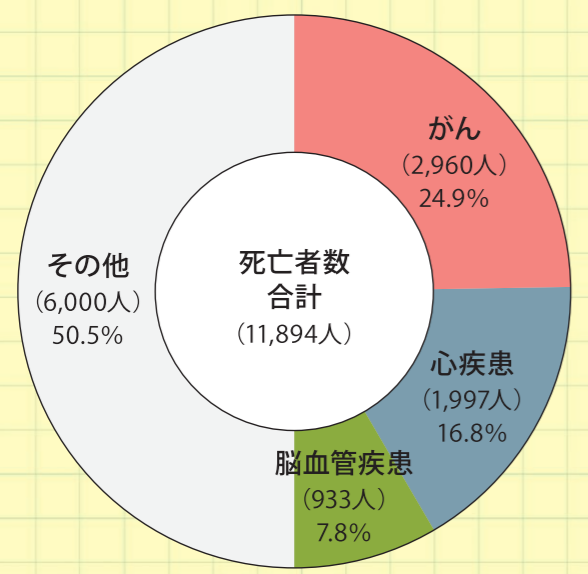
※出典：国立がん研究センター 全国がん罹患モニタリング集計 2006-2008年生存率報告

がんは治せる病気、でも正しい情報をしっかり受け取ることが大切です!

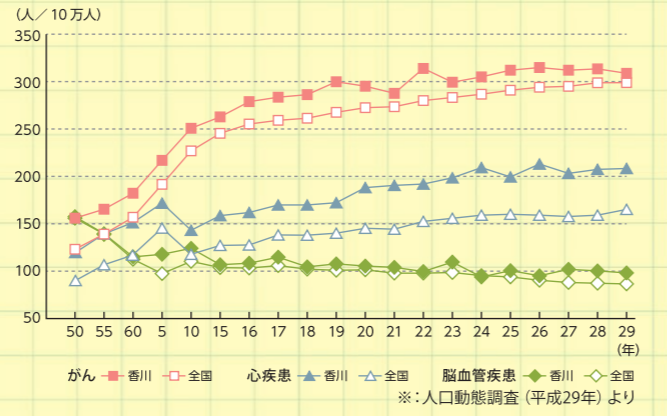
まだまだ死因1位、香川県のがん! 日頃からしっかりがん予防を!

私たちが暮らす香川県(平成29年)の全死亡者数での死
因の1位も、依然としてがんであり、2,960人(24.9%)の方が
がんを起因としてお亡くなりになっています。

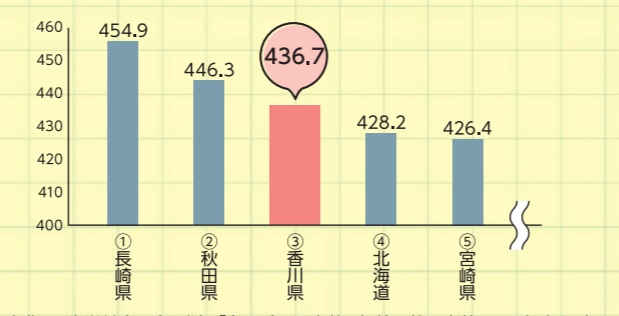
三大生活習慣病による死亡者数(平成29年)



三大生活習慣死亡率の推移(～平成29年)



10万人あたりの都道府県別患者数(平成28年)



※出典：厚生労働省：がん登録「全国がん罹患数」年齢調整罹患数(2016年度より)

がんは生活習慣・生活環境の見直しや早期発見で、なる前からなおす!

〈香川県内 市町がん検診担当窓口一覧〉

- | | | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 高松市 087-839-2363 | さぬき市 0879-26-9908 | 三木町 087-891-3304 | 多度津町 0877-32-8500 |
| 丸亀市 0877-24-8806 | 東かがわ市 0879-26-1229 | 直島町 087-892-3400 | まんのう町 0877-73-0126 |
| 坂出市 0877-44-5006 | 三豊市 0875-73-3014 | 宇多津町 0877-49-8008 | もっと詳しく
知りたい方は...
香川県がん対策ホームページ |
| 善通寺市 0877-63-6308 | 土庄町 0879-62-1234 | 綾川町 087-876-2525 | |
| 観音寺市 0875-23-3964 | 小豆島町 0879-82-7038 | 琴平町 0877-75-6705 | 検索 |

お問い合わせ先：香川県健康福祉総務課 TEL.087-832-3261

がんはなる前から なおす!

新 **がんを防ぐための 12か条のお話**

香川県健康福祉総務課 TEL.087-832-3261

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/content/etc/subsite/cancer/> 香川県がん対策ホームページ 検索

がんは育つ前に防ぐ! が一番大切というお話です。

がんはなる前からなおす!

がんは習慣でなおす!

- たばこのこと
- 1条 たばこは吸わない!
 - 2条 他人のたばこの煙を避ける!

たばこは肺がんだけでなく、胃・膵臓・子宮頸がんなど多くの部位のがんのリスクを上げます。また、吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらしますので、配慮が必要です。

たばこ・煙をもう一度真剣に見直してがん予防!

- お酒のこと
- 3条 お酒は、ほどほどに!

飲酒は食道、肝臓、大腸がんをはじめとしたがんのリスクを上げることが知られています。飲むなら、節度のある飲酒が大切です。多く飲んだ日があれば飲まない日を作って調整しましょう。

お酒とがんの関係性も知る!もちろん過度な摂取は要注意!

- 食事のこと
- 4条 バランスのとれた食生活を!
 - 5条 塩辛い食品は控えめに!
 - 6条 野菜や果物は不足にならないように!

食事にはとりすぎると「がんのリスク」を上げる可能性がある食品中の成分や、調理・保存の過程で生成される化学物質などがあります。リスクを分散させるためには、偏りなくバランスのよい食事が大切です。とくに、野菜・果物は食道がんや胃がんなど一部のがんでの予防効果がみられ、不足しないようにとることが大切です。

また、濃い味付けなどで生じる塩分の過剰摂取は、日本人に多い胃がんのリスクを上げてしまうと言われています。

さらに、飲食物を熱い状態ですることが食道の炎症やがんを引き起こす可能性があります。また、赤肉(牛・豚・羊の肉など)や保存・加工肉の摂取は大腸がんのリスクを上げる可能性があるため、週に500gを超えないようにしましょう。

食事はとりすぎ、とり方ががんを育てることを知ろう!

「なる前からなおす」ってなんだろう?と思うかもしれません。でも、生活習慣や自己管理、正しく正しい知識を身につけることで「未然に防ぐ」ことができる病気なのです。がんを予防するための新12か条。がんにならないための秘訣! なくても困らないための秘訣!



がんはからだでなおす!

- 運動のこと
- 7条 適度に運動!
- 体形のこと
- 8条 適切な体重維持!

身体活動が高いと、がんのみならず心疾患や糖尿病のリスクも低くなることから、死亡全体のリスクも低くなることが知られています。身体活動量を保つことは、健康で長生きするための鍵になりそうです。なるべく早歩きで、1日60分程度歩くようにしましょう。

健康なからだは頼るのじゃなく、保つ!

やせによる栄養不足は免疫力を弱めて感染症を引き起こしたり、血管を構成する壁が脆くなり、脳出血を起こしやすくなったりすることも知られています。また、日本人女性はBMI※が27以上になると子宮がんの罹患リスクが上昇する可能性があります。BMIを中高年期の男性は21~27に、女性は21~25になるよう体重を保ちましょう。

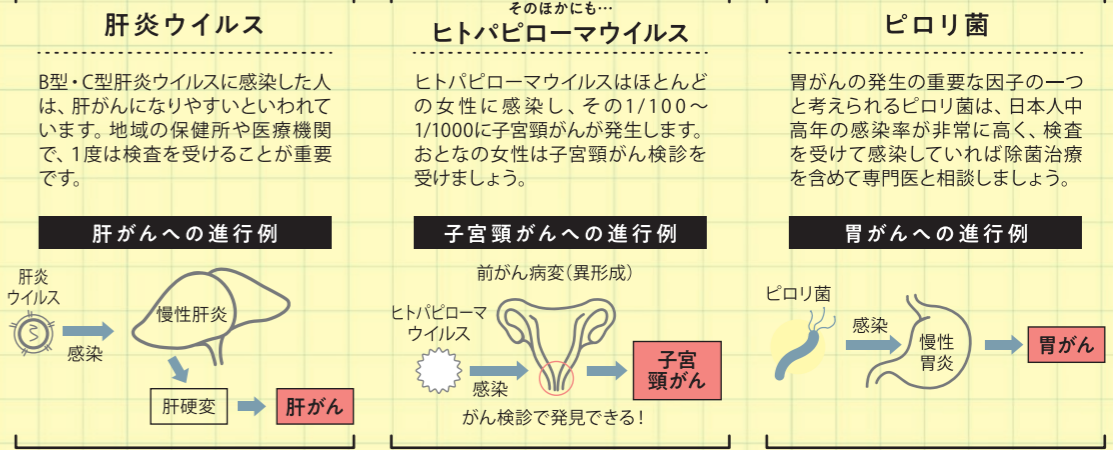
適切な体重を保つことが、健康につながる!

※BMI=体重kg/身長m

がんは気づくでなおす!

- 感染のこと
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療!

実は、がんの要因としては感染によるものが女性では1位、男性ではたばこに次いで2位を占めています。感染とがんの関係について正しく知り、適切な検査を受けましょう。



- 検診のこと
- 10条 定期的ながん検診を!
- 国ですすめる有効ながん検診(厚生労働省が推奨するもの)

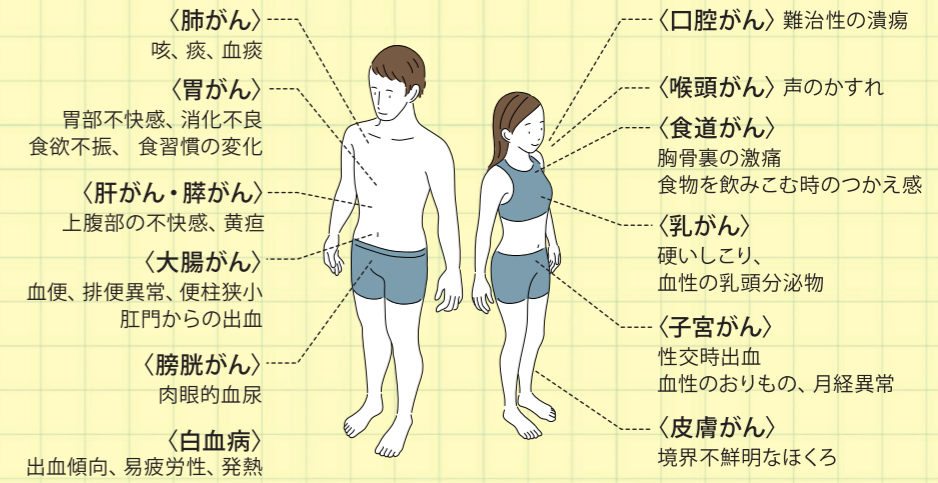
種類	対象年齢・回数	検診方法
肺がん検診	●40歳以上 ●年に1回	胸部エックス線検査 喀痰細胞診(該当の人のみ)
胃がん検診	●原則50歳以上 ●2年に1回 ※当分の間、40歳以上の人を対象に年1回、胃部エックス線検査をしても差し支えない	胃エックス線検査 または胃内視鏡検査
大腸がん検診	●40歳以上 ●年に1回	便潜血検査
乳がん検診	●40歳以上の女性 ●2年に1回	乳房エックス線検査(マンモグラフィ)
子宮頸がん検診	●20歳以上の女性 ●2年に1回	細胞診

とにかく早期発見!が、がん治療の特効薬

- 受診のこと
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を!

やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がないなどの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。

このような自覚症状はありませんか?



自分のからだだからこそ、自分でチェック!!お医者さんでもしっかりチェック!