

がんについて知ろう！

がんは加齢に伴い罹患するリスクが高まります。

高齢化が進んだ今日では、2人に1人が生涯において一度はがんにかかるかと推計されています。

日頃からがんになりにくい生活習慣を心がけると同時に、がんについての知識を身につけましょう！

胃がん



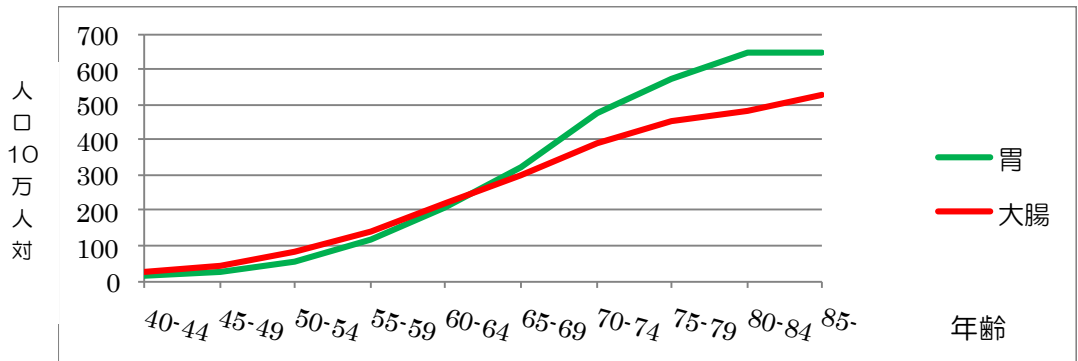
胃壁の粘膜細胞が変異して、がん化したもので、かなり進行しても無症状の場合があります。ヘリコバクター・ピロリ菌感染により胃がんのリスクが高まるといわれており、胃がんの早期発見やリスクを低くするには、検診を受けることやピロリ菌の除去が大切です。

大腸がん



大腸内の粘膜細胞が変異してがん化したもので、女性よりも男性がかかりやすいがんであるといわれています。初期段階では自覚症状がないので早期発見が大事です。検診では便を2日間採取して検査する便潜血検査を実施しており、比較的手軽に検査できます。

がん罹患率
(男性)
2015年



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター がん登録・統計 最新がん統計 グラフデータベース

子宮頸がん



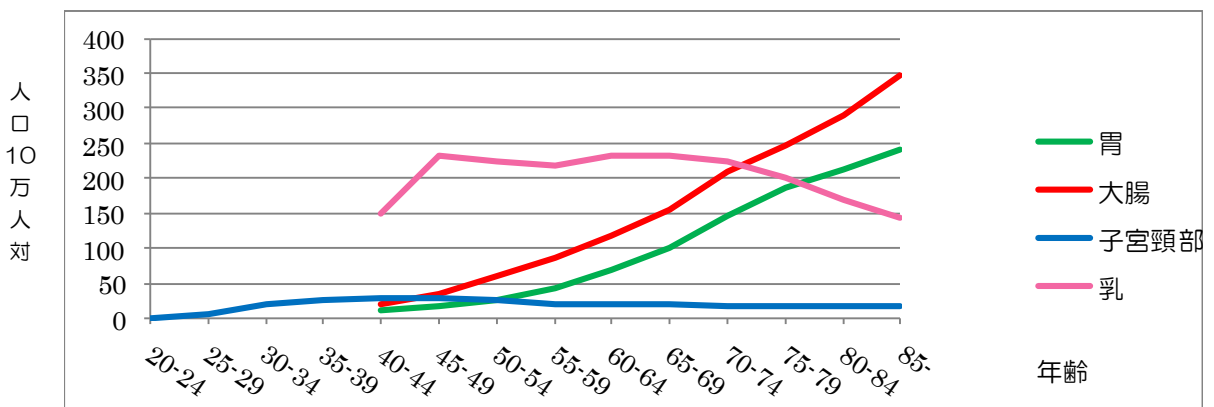
子宮の入り口(頸部)にできるがんです。子宮頸がんの発症には、性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が関連しています。定期的に検診を受けていればがんの初期段階で発見でき、早期に治療をすれば子宮を温存できる可能性が高くなります。

乳がん



日本人女性の約11人に1人が乳がん罹患するといわれています。(2014年)。40～50歳代をピークに発症や死亡が増加していますが、早期発見し適切な治療を受ければ、ほぼ100%の方が治るといわれています(5年相対生存率(2010～2011年診断症例)、ステージIの場合)。

がん罹患率
(女性)
2015年



出典：国立がん研究センターがん情報サービス がん登録・統計 最新がん統計 グラフデータベース

がん予防のためのチェックリスト

★すべてに☑が入るように、あなたの生活習慣を見直しましょう★

- たばこは吸わないようにしましょう
- 他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう
- お酒はほどほどにしましょう
- バランスのとれた食生活を心がけましょう
- 塩辛い食品は控えめにしましょう
- 野菜や果物は不足にならないようにしましょう
- 適度に運動しましょう
- 適切な体重維持を心がけましょう
- ウイルスや細菌の感染予防を心がけ、
もし感染していることがわかったら治療しましょう
- 定期的ながん検診を受けましょう
- 身体の異常に気がいたら、すぐに受診しましょう
- 正しいがん情報でがんを知りましょう



がん検診を受けましょう！

無症状のうちのがんを早期に発見し、適切な治療を行うためには定期的な受診が大切です。
中野区のがん検診等は毎年6月～2月に、以下の内容で実施します。

検診名	対象者	受診間隔	自己負担金
大腸がん検診	40歳以上の区民の方	毎年	200円
胃がん検診 (胃部X線検査)	40歳以上の区民の方	2年に1度	1000円
乳がん検診	40歳以上の女性区民	2年に1度	1000円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性区民	2年に1度	1000円
胃がんハイリスク診査	40歳以上の区民で過去に胃がんハイリスク診査を受けたことがない方	生涯に1度	500円

※胃がんハイリスク診査は血液検査です。ピロリ菌感染の有無や胃粘膜萎縮の程度を測定することで胃がんの発生リスクをA～Dの4群に分類します。リスクに応じた検査等を行うことで、より効果的に胃がんの予防や早期発見を図ることを目的としていますが、胃がん検診とは異なり、直接胃がんを見つける検査ではありません。

【問合せ先】区民健診係（中野区保健所2階5番窓口 03-3382-2429）