

2月4日は、「世界がんデー」

～がんは予防できる病気～

2月4日は、『世界がんデー』です。「世界がんデー」は、毎年2月4日にがんへの意識向上と予防、検出、治療への取組を促すために、世界の170カ国の2000以上のがん学会、対がん協会、行政機関、研究機関、治療センターなどで構成される、国際対がん連合（UICC）が実施しています。国際対がん連合（UICC）は2000年にパリ憲章を受けて、2005年に世界がんキャンペーンを始め、2006年から世界保健機関（WHO）、国際原子力機関やその他の国際組織の支援を受けて、「世界がんデー」の活動を行っています。

■ がんの基礎知識 -自分自身を守るために、定期健康診断、検診を受けましょう！-

●検診が有効とされる5つの主要ながん。早期発見が大切！

「主要5がん」とは、①肺がん、②胃がん、③乳がん、④大腸がん、⑤子宮がんのことで、厚生労働省が、「がん検診の効果が科学的に証明されている。」と検診を推奨しているがんです。最寄りの検診機関等で気軽に検診を受けることができます。

📌 ① 肺がん -女性にも急増、死亡率トップ-

肺がんが発生する場所は、大きく分けて「はいもんぶ肺門部」と「やぶ肺野部」です。肺門部のがんは「かくたんさいぼうしん喀痰細胞診・きかんしきょう気管支鏡」で見つけやすく、X線では見つけにくいのですが、反対に、**肺野部のがんはX線で見つけやすいがん**です。

📌 ② 胃がん -部位別トップ、食生活と深い関係-
胃がんが発生しやすい場所は「**幽門部**」で、十二指腸へと繋がっていく胃の出口部です。日本人に多く、食塩過剰摂取と関係があると言われています。食事や生活習慣の変化から若年層には少なくなっています。早期発見でほぼ100%治療できるがんです。

📌 ③ 乳がん -マンモグラフィ検診で早期発見-

乳がんが発生しやすい場所としては、乳首を中心に乳房を4つに分けると、「一番多いのは、乳房の外側の上の方（全体の50%）、次いで内側の上（30%）、外側の下（16%）、乳首付近（9%）、最後に内側の下（9%）」の順です。早期発見が重要で、早期に見つければ比較的治療しやすいがんです。

📌 ④ 大腸がん -食の欧米化で増加傾向-

日本人の大腸がんの発生率は、「直腸が35%でもっとも多く、次いでS状結腸の34%、上行結腸で11%、横行結腸で9%、盲腸で6%、下行結腸で5%」となっています。早期発見して治療すればほぼ治療が可能です。大腸がんの死亡数は、食の欧米化に伴って増え続けています。最近では飲酒との関係も指摘されています

📌 ⑤ 子宮がん -若い世代に増える頸がん-

がんができる部位によって、「**子宮頸がん**と**子宮体がん**」に分かれます。子宮頸がんは若い世代に増加しており、ヒトパピローマウイルス感染に関係が深いがんです。定期的に検診を受けて細胞診を行えば、がんになる前の段階で診断することができます。

📌 生活習慣改善による、日本人の為にがん予防法

- ☑ **喫煙**：たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
- ☑ **飲酒**：飲むなら節度ある飲酒をする。
- ☑ **食事**：食事は偏らずバランスよくとる。塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。具体的には、食塩は**1日10g未満**、特に、塩辛等、高塩分食品は週に1回以内。野菜や果物不足にならない。飲食物を熱い状態で取らない。
- ☑ **身体活動**：日常生活を活動的に過ごす。例えば、毎日合計60分程度の歩行等。
- ☑ **体型**：成人期での体重を適正な範囲に維持する（太り過ぎない、痩せ過ぎない）。BMIで27を超さない。
- ☑ **感染**：肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は、その治療の措置をとる。