



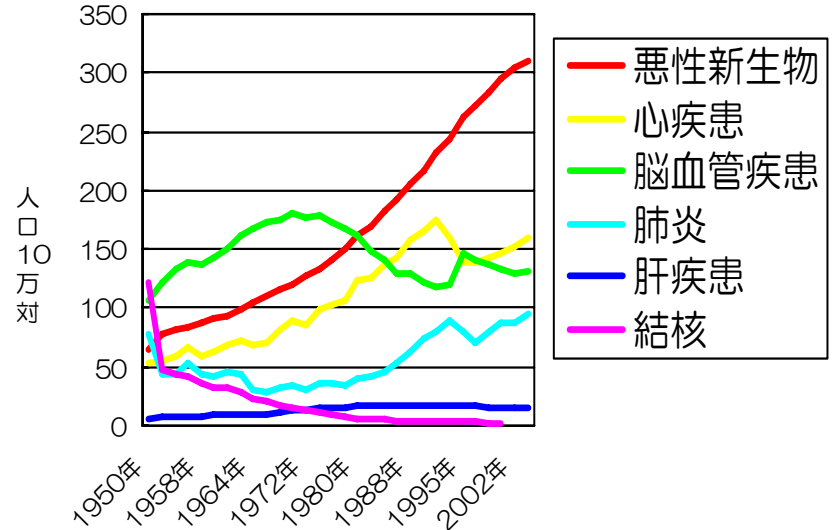
10人に3人は  
がんで亡く  
なっています

## 日本人の死亡原因の第1位

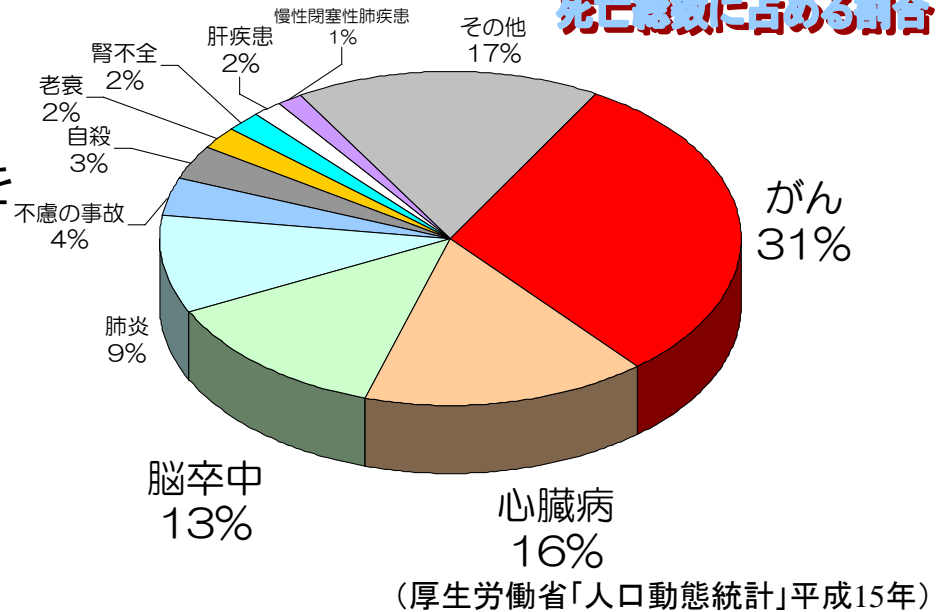
日本人の平均寿命は、医療技術の進歩や公衆衛生の向上などにより世界で最も長い長寿国となっています。**がん**は、昭和56年(1981年)に脳血管疾患に変わって死亡原因の第1位になりました。

現在では、がんによる死亡の割合が30%を超え、死亡者のおよそ**10人に3人**ががんで亡くなっています。本格的な高齢化社会を向かえがんはこれからもますます増えていく傾向にあると考えられます。今やがんの制圧は、国民の健康対策の中で最も重要な課題です。そのためには、早期に発見し治療すれば“がん”は治せる病気になりつつあります。

## 死亡率の推移(主要死因別)



## 死亡総数に占める割合





男性は肺がん、大腸がん  
女性は大腸がん、乳がん  
に要注意

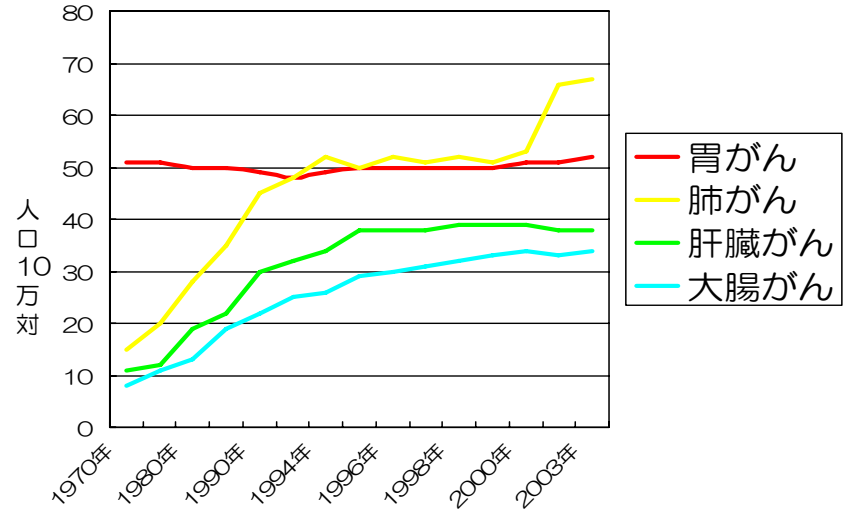
## がんによる部位別死亡率

部位別にみると発生数、死亡数が多かった**胃がん**は死亡率が減少してきました。

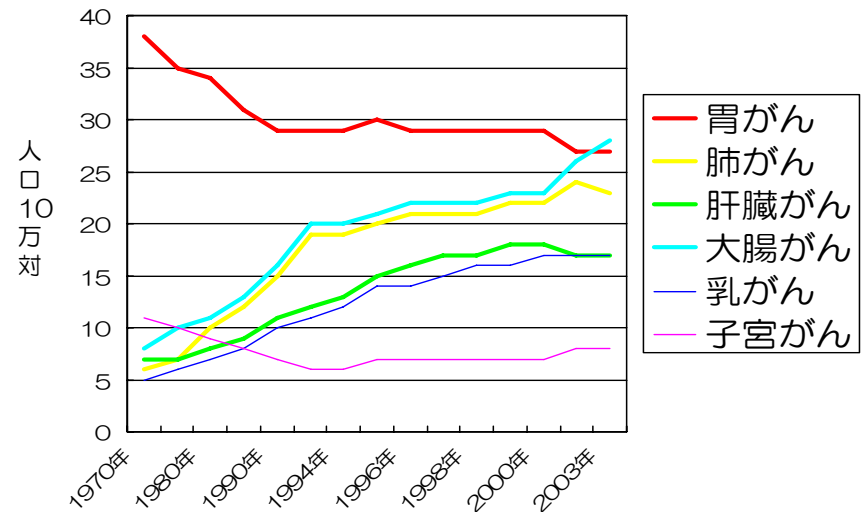
男性では、喫煙や欧米化の食習慣の定着といった理由から肺がんや大腸がんが増えてきており、**肺がんは死亡率のトップ**となっています。

女性では、**大腸がん・胃がん・肺がん・肝臓がん**の順となっていますが、近年では**乳がん**が増加の傾向にあります。動物性脂肪を多くとるなどの食生活の欧米化が主な原因といわれ、今後さらに増加すると考えられます。

## 男性 がんの死亡率推移



## 女性 がんの死亡率推移



(厚生労働省「人口動態統計」平成15年)



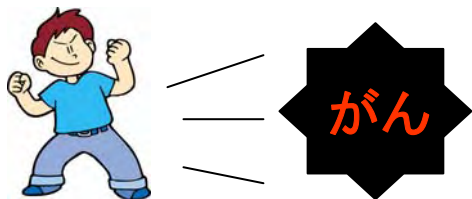
がんを予防しよう



## 一次予防

がんを予防するためには、がんにかかりにくい生活習慣を身につける必要があります。

生活の中に潜む危険因子を避けて生活することでがんの発病を予防することが一次予防です。



## 二次予防

がんにかかりにくい生活習慣を身につけてもがんになってしまう人もいます。

二次予防はがんで死なないようにすることで定期的に検診を受け、もしもがんが発見されたら初期段階で治療を行うことが重要です。発見が早ければ早いほど治癒の確立は高くなります。



# がんを防ぐための12カ条

1. バランスのとれた栄養をとる  
— いろいろ豊かな食卓にして —



2. 毎日、変化のある食生活を  
— ワンパターンではありませんか？ —

3. 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに  
— おいしい物も適量に —



4. お酒はほどほどに  
— 健康的に楽しみましょう —

5. たばこは吸わないように  
— 特に、新しく吸いはじめない —



6. 食べものから適量のビタミンと繊維質  
のものを多くとる  
— 緑黄色野菜をたっぷりと —



7. 塩辛いものは少なめに、  
あまり熱いものはさましてから  
— 胃や食道をいたわって —



8. 焦げた部分はさける  
— 突然変異を引きおこします —



9. かびの生えたものに注意  
— 食べる前にチェックして —



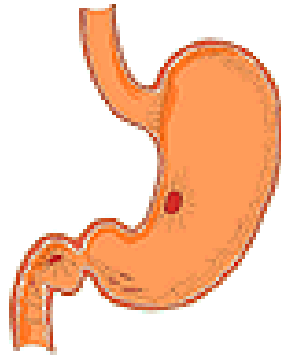
10. 日光に当たりすぎない  
— 太陽はいたずら者です —

11. 適度にスポーツをする  
— いい汗、流しましょう —



12. 体を清潔に  
— さわやかな気分で —

## 胃がん



40歳を超えると急増します。

日本人に多い代表的ながんです。最近では、胃がんで亡くなる方は横ばい傾向にありますが、相変わらず気を付けなければならない代表的ながんです。進行してしまいますと転移する可能性が高まりますが、検診では早期がんで発見される率が高く、早期がんのうちに治療すれば治癒する確立も高くなります。

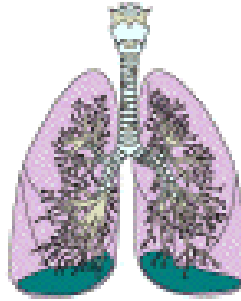
## 大腸がん



食生活の欧米化により増加中です。

大腸がんは、50年程前から比較すると約6倍近く増加しています。動物性脂肪の取り過ぎと食物繊維の摂取量の低下が大きな要因と考えられています。大腸がんは、数あるがんのなかでも治りやすいがんです。早期に発見することにより治癒する確立も高くなります。

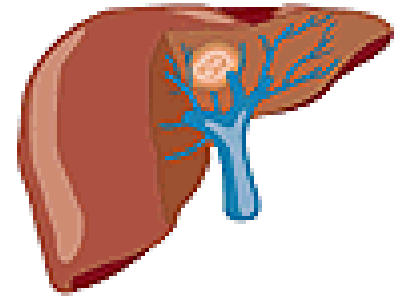
# 肺がん



## 日本人に一番多くなったがん

肺がんは死亡率が高く、予後の悪いがんのひとつです。初期はほとんど無症状のため、発見が遅れがちなことにも影響しています。定期検診で早期発見することが大切です。

# 肝臓がん



## 慢性肝炎～肝硬変～肝臓がん

肝臓がんの最大の原因はウイルス性の肝炎への感染です。肝臓がん特有の症状はこれとってありません。慢性肝炎や肝硬変になると、全身のだるさや腹部の張りを感じる場合があります。また、アルコールも危険因子のひとつです。適量の飲酒、休肝日を守りましょう。



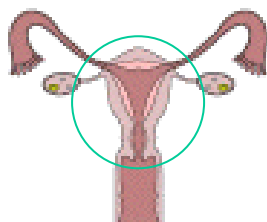
## 前立腺がん



30年前の7倍に急増中

前立腺がんは、高齢者に多い急増中のがんです。50歳以上の男性で尿の出が悪くなったり、残尿感や頻尿の方は要注意です。

## 子宮がん



早期発見、早期治療で死亡率低下

子宮がんには、入口の部分にできる子宮頸がんと奥の部分にできる子宮体がんがあります。日本人の60～70%は頸がんが多く、30歳を過ぎたら年に1回は検診を受けましょう。

## 乳がん



自己検診を習慣にして早期発見を

乳がんは年々増加を続けています。食生活の欧米化やライフスタイルの変化によるものと考えられています。乳がんは、5mm位から1cm位の大きさになると自分で注意深く触ることにより発見することができます。定期的に自分でしこりや異常をチェックするとともに年に1回は検診を受けましょう。



### Qレントゲン技師と放射線技師の違いについて

A. レントゲン技師、エックス線技師などの呼び名は俗称で、正式には診療放射線技師と呼ばれます。『エックス線技師』という資格は昭和43年5月に法律改正で『診療放射線技師』となりました。

診療放射線技師は、医療での理工学的専門知識と医学的基礎知識の双方を身に付けた高度医療専門職です。

医療の現場では、

X線画像(通称レントゲン写真)

のみならず、CTスキャン、

磁気共鳴画像装置(MRI)、

超音波装置、陽電子放出断層撮像装置(PET)などの

診断装置や、ガンマナイフ(最先端放射線治療装置)など先進医療装置を用いて最先端の科学

技術を駆使し、診断に必要な生体情報を得ること

や、高度な放射線治療を行います。



### Q健診と検診について

A. 『健診』は、健康の確認あるいは健康の程度を知るため、また食生活・運動習慣・休養の取り方の生活習慣を改善し、健康増進を図って疾患の発生を防いだり減少させたりさせるのを目的とするものです。疾患が一つも見つからないから有効な健診ということではなく、危険因子があるかどうか知り、健康管理に役立てて行くものです。例えば人間ドックなどが挙げられます。

一方『検診』は、対象とする人の中から特定の疾患を早期に発見し早期に治療するのが目的で、がん検診などが挙げられます。

どちらも結果よく理解して予防に生かすことが重要です。

