本当に知っていますか

がんのこと

日本人の2人に1人は「がん」になる？
リスクを減らす生活習慣とは？
がんになったら生活はどうなる？

身近にがん患者さんがいて，辛い気持ちになったら，無理のない範囲で読むようにしましょう。この冊子の内容が，全て当てはまるとは限りません。

「がん」とはどのような病気か

人間のからだは細胞からできています。からだの中で異常な細胞が増えた病気が「がん」です。通常は免疫が働き，がん細胞を死滅させますが，加齢などにより免疫が低下すると，死滅させることが難しくなります。**日本人の２人に１人は「がん」になる**といわれており，誰でもかかる可能性があります。

※ここでいう「がん」は，通常の上皮性の「癌」に加え，肉腫や白血病などの悪性腫瘍を含みます。

「がん」の種類とその特徴

「がん」はすべての臓器に発生する可能性があり，一般的にはその発生した臓器などから名称が決められます。また，「がん」という名称は用いられていませんが，白血病なども，がんの一種です。

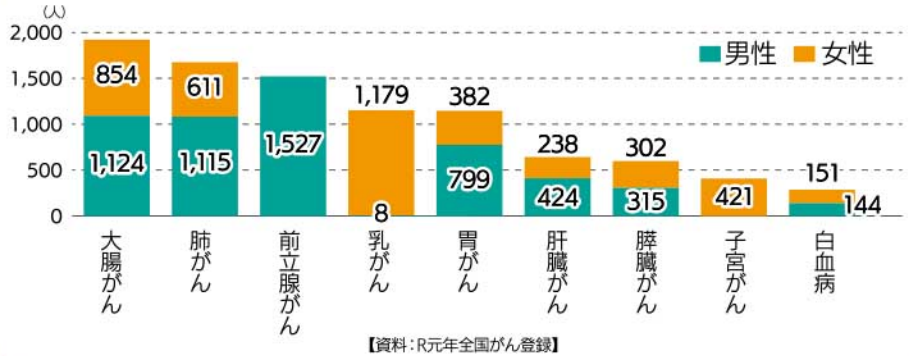
「がん」はその種類や状態によってそれぞれ特徴があり，治りやすかったり治療が難しかったり，あるいは発見しづらかったりします。

がんの名称	特徴など
胃がん	ピロリ菌の感染，高塩分の食事や喫煙などが発病に関連しています。
大腸がん	運動不足や肥満，大量の飲酒，腸内細菌のアンバランスなどが発病に関連しています。
肺がん	我が国では死亡者数が最も多く，特に男性に多いです。 最大の原因は喫煙であり，喫煙者の肺がん罹患率は，男性では非喫煙者の4～5倍になります。受動喫煙も発病に関連しています。
肝臓がん	主な原因は，B型及びC型の肝炎ウイルスの感染です。 大量の飲酒や喫煙も肝臓がんになるおそれがあります。
膵臓がん	膵臓は体の深部に位置し他の臓器に囲まれているため，早期発見が難しく，膵臓がんと分かったときにはすでに進行している場合があります。
乳がん	乳房内にがんのかたまりができるため，しこりや皮膚のくぼみなどの有無を自己チェックすることも大切です。
子宮頸がん 子宮体がん	子宮のがんには，子宮の入口（頸部）にできるものと，子宮本体（体部）にできるものがあります。頸部にできるものは，初期の段階では症状がないことが多いです。
前立腺がん	診断方法が普及したことで，前立腺がんと診断される人が増加しています。 かなり進行した場合でも適切に対処すれば，通常の生活を長く続けることができます。

鹿児島県の「がん」の現状

鹿児島県の「がん」にかかった人の数

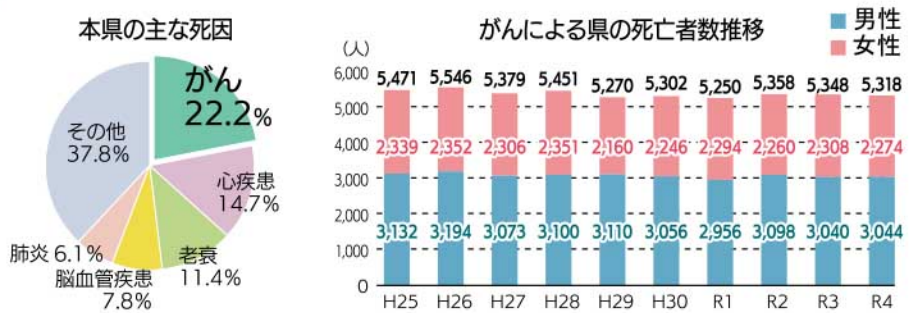
令和元年に，本県でがんにかかった人の数は，約13,500人で，**大腸がん，肺がん，前立腺がん**の順に多くなっています。



【資料：R元年全国がん登録】

鹿児島県の「がん」で亡くなった人の数

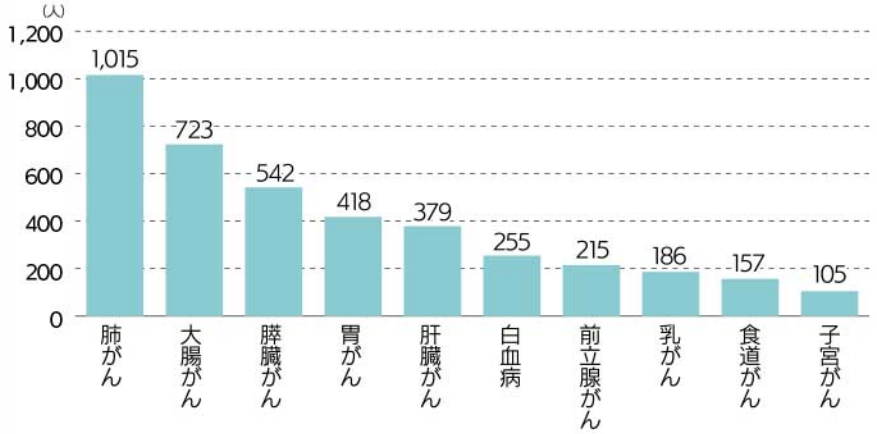
がんは本県において，昭和58年から死亡の最大原因を占めており，令和４年のがんによる死亡者数は5,318人で，**全死亡者の約22%**となっています。



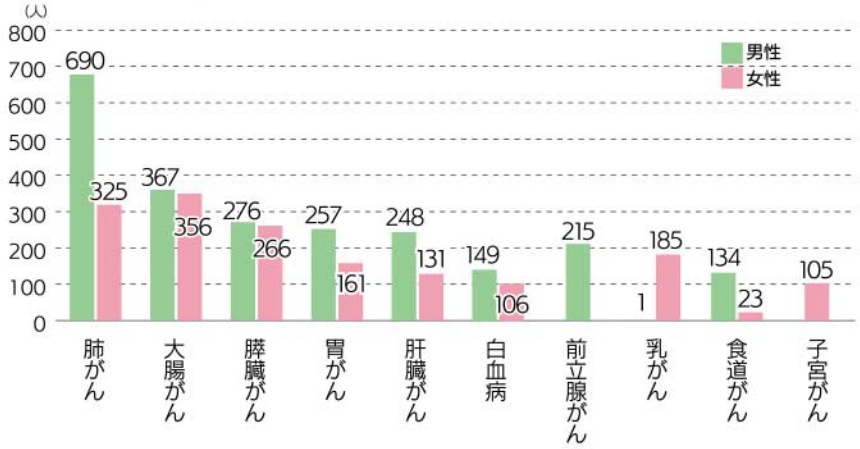
【資料：R4年人口動態統計】

令和４年の部位別の死亡者数は，肺がん，大腸がん，膵臓がんの順に多くなっています。

本県のがんの部位別死亡者数（男女計）



本県のがんの部位別死亡者数（男女別）

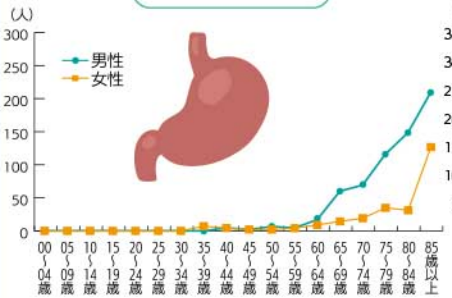


※がんの部位や進行度によって，亡くなる割合は変わります。

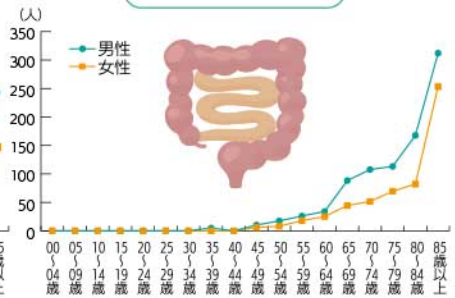
【資料：R4年人口動態統計】

年齢階級別がん死亡率（人口10万人対）

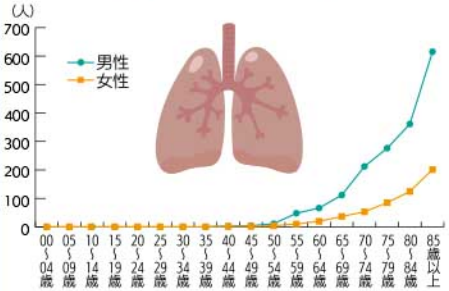
胃がん死亡率



大腸がん死亡率



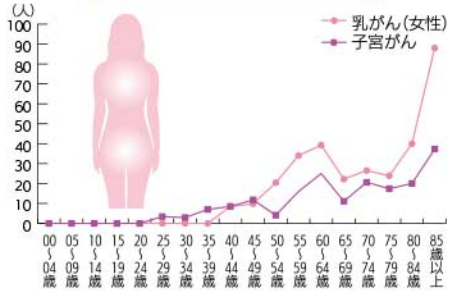
肺がん死亡率



大腸がんは男女とも50歳以降に死亡率が増加し，胃がんと肺がんは男女とも55歳以降に死亡率が増加していますね。

乳がんは40歳以降に子宮がんは25歳以降に増加しています。

乳がん・子宮がん死亡率

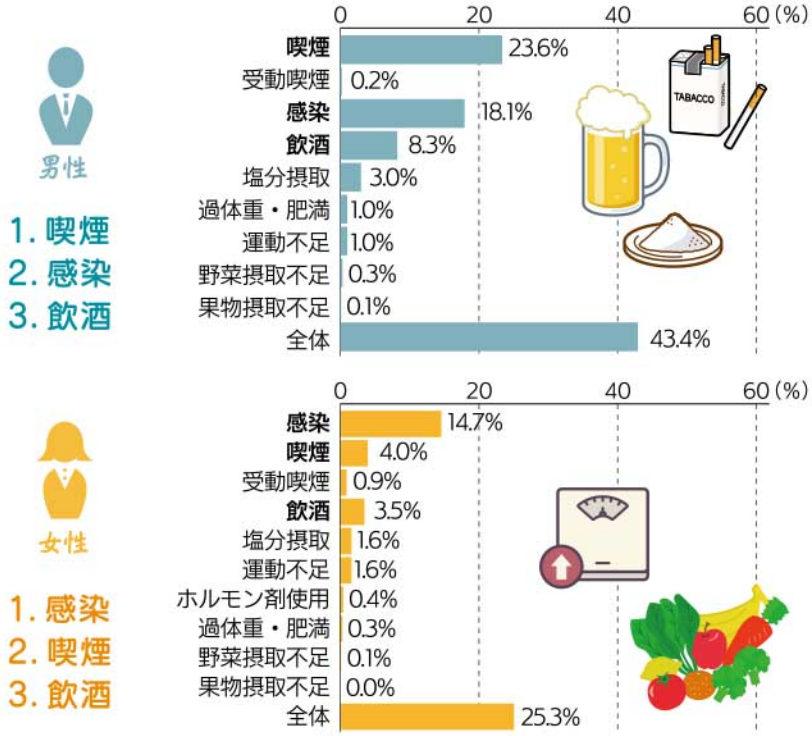


【資料：R4年人口動態統計】

「がん」を予防するには

男性のがんの約43%，女性のがんの約25%は，喫煙，食事などの生活習慣やウイルス・細菌等の感染が原因です。がんには原因がわかっていないものも多く，まれに遺伝や子どもがかかる小児がんもあり，これは生活習慣が原因ではありません。

日本人における「がん」の原因



〔資料：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」〕

5つの健康習慣を実践することで「がん」になるリスクが低くなります。

100%予防できるわけではありませんので、日頃から体の変化などに気をつけておきましょう。

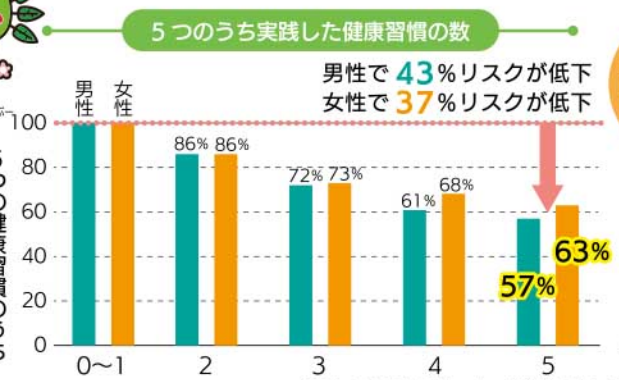
たばこの煙には多くの発がん物質が含まれており，肺がん等の多くのがんにかかるリスクを高めます。他人が吸っているたばこの煙も，できるだけ避ける必要があります。
20歳未満の喫煙は法律で禁じられています。

お酒を大量に飲むと，発がん物質が体内に取り込まれやすくなり，アルコールが通過する口の中，のど，食道や，アルコールを処理する肝臓のがんにかかるリスクが高まります。
20歳未満の飲酒は法律で禁じられています。

塩分の多い食べ物のとり過ぎは，胃がんにかかるリスクを高めます。逆に野菜や果物の摂取は，食道がんや胃がんにかかるリスクを低くする可能性があります。

運動不足は大腸がんや乳がんなどにかかるリスクを高めます。生涯を通じて適度な運動を日常生活に取り入れることで，がんの予防が期待できます。

肥満はがんの原因になる場合があります。日本ではやせすぎもがんの原因になるといわれています。体重を適正な範囲に保つことは，がんを予防するためにも重要です。



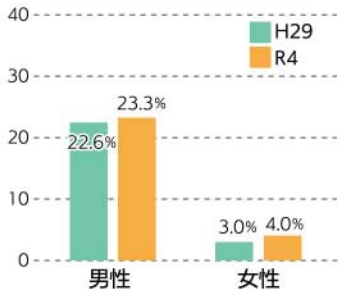
〔資料：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」〕

鹿児島県民の生活習慣

【喫煙の状況】

「成人の喫煙者の割合」は，男女ともに増加しています。

成人の喫煙者の割合



【県民健康・栄養調査】

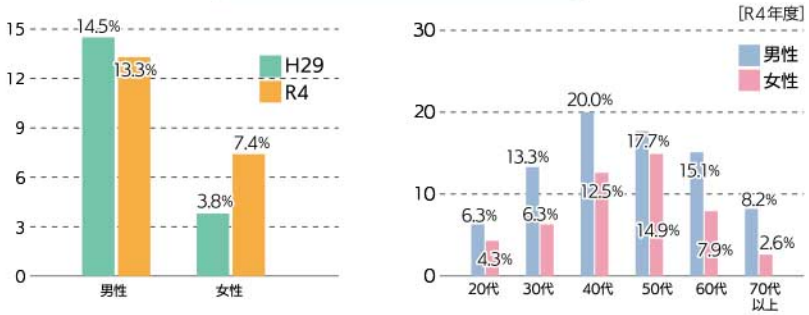
【たばことがんの関連性】

- たばこの煙には約70種類もの発がん物質が含まれており，肺がんや胃がんなど様々ながんになるリスクを高めます。喫煙によるがんのリスクは，吸わない人に比べ，男性で約4.8倍，女性で約3.9倍になるとの報告もあります。
- さらに吸い始める年齢が若いほど，リスクが高くなります。
- たばこを吸わない周りの人のがんや病気になるリスクも高まります。

【飲酒の状況】

生活習慣病のリスクを高める飲酒（1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上，女性20g以上）をしている人の割合をみると，女性は約２倍増加しています。特に40～50歳代が多い状況にあります。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合



【県民健康・栄養調査】

食事は毎日のことですから，生活習慣病の予防のために，しっかりと見直しましょう。

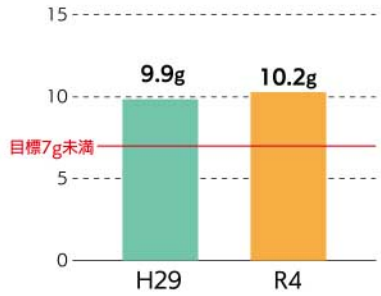
【食塩摂取量】

１日あたりの食塩の平均摂取量は増加しており，目標（成人１人当たり7g未満）より約3g超過しています。

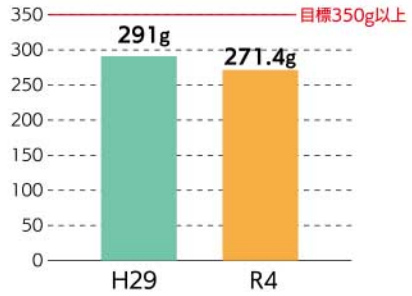
【野菜摂取量】

１日あたりの野菜の平均摂取量は減少しており，目標（成人１人当たり350g以上）より約80g不足しています。

１日の食塩摂取量



１日の野菜摂取量

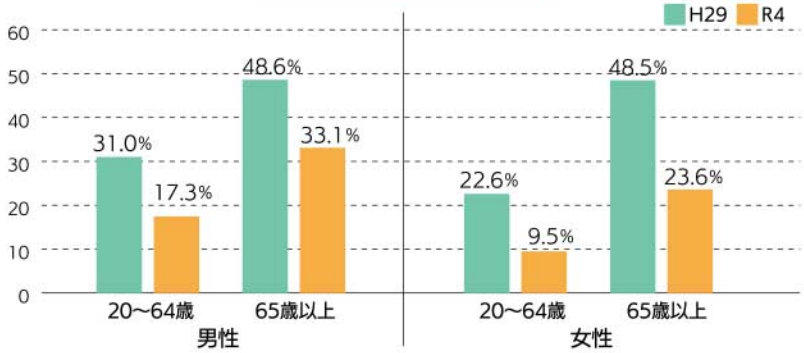


【県民健康・栄養調査】

【運動習慣】

運動習慣がある人（１日30分以上の運動を週2回以上実施し，１年以上継続している者）の割合は減少しています。

運動習慣がある者の割合



【県民健康・栄養調査】

「がん」の原因といわれている ウイルスや細菌の感染予防も重要です。

ウイルスや細菌等の感染が原因の「がん」もあり，
検査を受け，予防することが重要です。

ウイルス・細菌		かかるがんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	➡	肝臓がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	➡	胃がん
ヒトパピローマウイルス(HPV)	➡	子宮頸がん
ヒトT細胞白血病ウイルスI型(HTLV-1)	➡	成人T細胞白血病・リンパ腫

※いずれの場合も，感染したら必ず「がん」になるわけではありません。それぞれの感染の状況に応じた対応をとることで，「がん」を防ぐことにつながります。

ピロリ菌と胃がんの関連性

胃がんの原因の多くは，「ピロリ菌感染」によるもので，検査を受け陽性の場合は，除菌することで，胃がんの予防にもなります。ピロリ菌の検査については，各医療機関に問い合わせてください。

＼ピロリ菌検査事業について／

県では，平成29年度から令和３年度まで，高校１年生のうち保護者の同意が得られた生徒を対象とし，「ピロリ菌検査事業」を実施しました。
５年間で71,154人の生徒が検査を実施し，陽性者が2,495人(陽性率3.5%)という結果でした。

若年層に比べ，中高年層にピロリ菌保菌者が多いとされており，ピロリ菌に感染していることで，胃がんのリスクが５倍に高まることがわかっています。

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンについて

HPVの感染が子宮頸がんの主な原因と考えられています。
HPV は女性の多くが一生に一度は感染するといわれるウイルスで，ごく一部の人でがんになってしまうことがあります。
HPV の感染を防ぐため，小学校６年から高校１年相当の女子を対象にワクチン接種を公費で提供しています。
接種にあたっては，ワクチンの「効果」と「リスク」について確認し，お家の方とも話し合い，検討してください。※1
ワクチン接種をしていても，100%予防できるわけではありませんので，20 歳になったら２年に１回の子宮頸がん検診を受けることが大切です。
HPV の感染は，主に性的接触により起こります。パートナーと共に性感染症の予防も忘れずに。※2

※1 令和7年3月末まで，平成9年度生まれから平成19年度生まれの女性でワクチン接種を逃した方を対象としたキャッチアップ接種を実施しています。(接種完了までに約半年程度かかります。)
※2 子宮頸がんにかかった人がみな，性的接触が原因というわけではありません。

鹿児島県　子宮頸がん予防ワクチン

「HTLV-1」というウイルスについて

- HTLV-1（ヒトT細胞白血病ウイルス）とはヒトに感染するウイルスの一種で，ATL（成人 T 細胞白血病）やHAM（HTLV-1 関連脊髄症）等の病気の原因となるウイルスです。
- 鹿児島県を含む**九州地方にウイルス感染者が多い**と言われています。
- このウイルスは母乳を介して**お母さんから赤ちゃんへ**感染することがあります。
- 母乳からの感染を防ぐには，完全人工栄養が最も確実な方法とされていますが，感染が全く起こらないとは言い切れません。

鹿児島県　HTLV-1

「がん」を早期に発見するためには

「がん」は**進行すればするほど治りにくくなる病気**です。

がん細胞は症状がほとんどないまま増え続け，一般に 10 ～ 20 年ぐらいかけて 1cm 程度（検診で発見できる大きさ）になります。その後多くはわずか**1～2年で 2cm 程度**となり，症状が現れます。

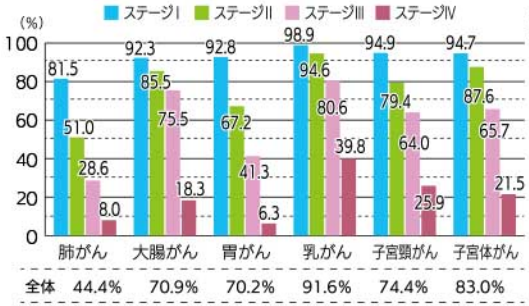
がんの種類によって差はありますが，多くのがんは**早期に発見して治療を開始すれば，約９割が治ります。**早期発見・早期治療は身体への負担が少なく，かかる医療費も少なくてすみ，治療後も日常生活に戻りやすくなります。

早期に発見するには，症状がないうちから**定期的にがん検診を受ける**ことが重要です。

対象年齢になったら，必ずがん検診を受けましょう。大切な家族にもがん検診を勧めてください。

©鹿児島県ぐりぶー

がんの進行度別にみた５年生存率



【資料：がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計報告書2014-2015】

※がんの大きさ，リンパ節や他の臓器への広がりによって多くはステージⅠからⅣまでの進行度に分かれています。

がんのできる部位によって，ステージ（病期）の分類は異なり，ステージ０が存在するものもあります。数字が大きくなるほど，がんが進行している状態を表し，他臓器へ転移があれば，ステージⅣになります。

国が推奨しているがん検診

がんの種類	検査方法		対象年齢等	受診間隔
胃がん	胃部X線（レントゲン） 胃内視鏡検査（カメラ）		50歳以上	2年に1回＊1
大腸がん	便潜血（便に血がまじっていないか調べる）		40歳以上	毎年
肺がん	胸部X線（レントゲン）及び 喀痰（かくたん）細胞診 ＊2		40歳以上	毎年
乳がん	マンモグラフィ （乳房Ｘ線（レントゲン））		40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部の細胞をとって調べる	細胞診	20歳代	2年に1回
			30歳以上	2年に1回
		ＨＰＶ検査単独法 ＊3		5年に1回 ＊4

＊1 当分の間，胃部Ｘ線検査については，40歳以上，年１回実施可
＊2 喀痰細胞診については，原則として喫煙本数及び年数により算定される数値が基準を超える50歳以上の喫煙者のみ
＊3 ＨＰＶ（ヒトパピローマウイルス）の感染の有無を調べる調査。陽性の場合は，細胞診を行う。実施体制が整った自治体で選択可能。
＊4 罹患リスクが高い者については１年後に受診

がん検診受診率の現状と目標値

がんの種類	鹿児島県受診率（R４）＊5	目標値（R11）
胃がん	40.6%	60.0%
大腸がん	44.0%	
肺がん	51.4%	
乳がん	49.8%	
子宮頸がん	47.5%	

＊5 国民生活基礎調査による推計値（調査対象者の回答に基づくもの。）

鹿児島県の受診率はまだまだ低いのが現状です。

「がん」の治療について知ろう

「がん」の主な治療には，『手術療法』『放射線療法』『化学療法（抗がん剤など）』等があり，がんの種類や進行度を踏まえて，単独あるいは組み合わせて行います。

また，治療と並行して，がんに伴う身体の痛み，心の痛み，社会的な痛み，スピリチュアルな痛みを和らげる『緩和ケア』も行います。患者さんとお医者さんがよく話し合い，治療方法を選ぶことが重要です。

県内には，「がん診療連携拠点病院」（国指定：６か所），「地域がん診療病院」（国指定：7 か所），「鹿児島県がん診療指定病院」（県指定：14 か所）などがあり，県民が身近なところで質の高い治療を安心して受けられるようになっています。

・がん診療連携拠点病院
・地域がん診療病院

鹿児島県がん診療指定病院

指宿市には，陽子線治療と研究を行う「メディポリス国際陽子線治療センター」があります。

ちょっとブレイク

～がん治療におけるお口のケア～

がん治療前の歯科治療やお口のケアは，がんの手術による傷口の感染や肺炎を予防します。また，抗がん剤・放射線治療で起こるお口のトラブル（口内炎，口の渇き等）を予防し，症状を軽くします。

がんの治療が決まったら，歯科医院を受診しましょう。

がん患者さんへの理解を深めよう

「がん」にかかっても，多くの人が治療をしながら仕事を続けたり，以前と同じような生活を送れるようになりましたが，**患者さん本人やその家族は心理面，経済面等，様々な不安をかかえています。**

県内のがん診療連携拠点病院などには，**「がん相談支援センター」**という相談窓口があり，治療や仕事など生活すべてのことについて無料で相談ができます。

また，がんの経験者がピア（仲間）として相談支援を行う活動**【ピア・サポート】**や，交流する場**【患者サロンや患者会】**もあります。

がん患者やその家族も含めて誰もが暮らしやすい社会をつくるためにも，がんについて正しく理解し，周りで支え合って行くことが大切です。

鹿児島県「がん相談支援センター」一覧

鹿児島県の「がん患者会」一覧

いのちの授業

©鹿児島県ぐりぶー

NPO法人がんサポートかごしまは，2010年から「いのちの授業」を実施しています。がん患者である語り手が，小・中・義務教育学校・高等学校へ出向き，自分ががんになった経験を通して，子どもたちに「命の大切さ」「自分らしく生きること」について伝えています。

患者さんの体験談

CASE 01 下薗扶早代さん

（罹患時：30歳代，現在：40歳代）

『生きる』ということ

「がんが見つかった。紹介状を書くから大きな病院へ行って欲しい。」突然の病院からの電話でした。数日前に検査に行った結果が出て，子宮頸がんと言われました。子どもが生後３か月の時でした。

風邪もひかず，中高と皆勤賞を取るような私だったので，「まさか私が。何かの間違いでしょう。」という気持ちをずっと抱えて，首も座っていない赤ちゃんの預け先を探しながらたくさんの検査を受けました。がんだと言われ，治療方針が決まり，入院手術と話が進む中で自分の気持ちはまだ受け入れられていないままの期間を過ごしました。

病気に対する不安，家族に対する心配等様々な感情が押し寄せてお風呂の中で何度も泣きました。「周りには聞ける人がいない。相談する場所にも行きつかない。毎日，どうなるんだろう。どうしよう。」という不安に押しつぶされそうでした。

当たり前のことで考えることのなかった「生きる」ということや，病気を経験し，治療をする中で改めて考えさせられた「いのちの大切さ」があります。初めて他のがん患者さんとも出会い，お互いの話をすることができました。この病気を患った患者になったからこそ，人に伝えられることがあるのかもしれないと思いました。旅立った仲間が始めた子ども達への「いのちの授業」の活動に参加させてもらっています。今は限りある命を一日一日大切に生きています。

CASE 02 鳥羽瀬やす子さん

（罹患時：50歳代，現在：60歳代）

不安なく治療を受けられる社会に

私の生まれ育った地域では，50 歳の時に卒業した小学校の運動会に参加し，同級生との再会を喜び楽しむ「華の 50 歳組」という行事があります。私も参加し，その前後には小・中学校の同窓会など楽しい時間を過ごしました。この時は，まさか自分ががんになるとは思ってもいませんでした。その後，職場で受けた検診でがんが見つかりました。詳しい検査を受ける時も，念のためにという軽い気持ちでした。しかし，その結果は「大腸がん」で，手術の時の検査で進行がんであることがわかり，抗がん剤治療も受けました。約６か月間，３週間に一度は病院で抗がん剤の点滴治療を受けました。点滴後は身体のしんどさ等ありましたが，治療を週末に受けることで仕事は続けることができました。その後，約８年間は大腸がんが再発していないか，他の臓器へがんが転移していないか，３か月毎に定期検査を受けました。幸せなことにこれまで再発や他の臓器への転移は見つからず，現在は，定期的に検査を受け，元気に過ごせています。

私は，家族や職場の皆さんに支えられ，がんになっても仕事を続けることができました。支えていただいた皆さんに感謝しています。また，がんの治療は高額な費用がかかりますが，私の場合は職場の福利厚生制度があり，あまり心配せずに治療を続けることができました。がんに罹った全ての人が，仕事や経済的な面で不安なく治療を受けられる社会になったらよいなあと思います。

「がん」について考えよう！

○自分の生活習慣を振り返ってみましょう。
（実践していること，できていないことを書いてみましょう）

○「がん検診」を受けたことがありますか。
（対象年齢でない場合はお家の人に聞いてみましょう）

受けたことが　ある　・　ない

○がんについて，分かったこと，考えたことを書いてみましょう。

○今後，自分（お家の人，患者さん）のために，何ができるか書いてみましょう。

発行：令和4年6月
令和6年7月改訂

鹿児島県保健福祉部健康増進課