



特集

がんの特徴

病気をすることなく健康で暮らせることは誰もが願うことですが、実は皆さんの体内では、健康の敵となるがん細胞が日々発生しています。それらは体に備わった免疫によって消滅していますが、加齢や免疫力の低下など何らかの原因で生き残ることがあり、私たちの体をむしばんでいくのです。

がん細胞は勝手に増殖を続け、止まることがありません。周囲に染み出るように広がり体のあちこちに転移し次から次へと新しいがん細胞をつくり出します。そして、正常な細胞が摂取しようとする栄養を奪い取り、体を衰弱させてしまふという特徴があります。

生活習慣の影響も大きく、禁煙や食生活の見直し、ストレスの発散、適度な運動など、日々の健康管理に気を付けることで予防できる病気です。

がん検診のススメ

自分は大丈夫、関係ないと思っていないませんか？

がんは日本人の死因第1位。2人に1人の割合でかかるといわれています。近年、本市では4人に1人ががんで死亡し、その数は年々増加しています。がんは、早期に発見・治療すれば治すことも可能であり、自覚症状がないうちから定期的に「がん検診」を受けることが大切です。9月は「がん征圧月間」。皆さん、この機会に自分の体を見詰め直してみませんか。

問 保健センター（☎2010）

主ながんの種類

肺がん

土岐市のがんでの死因で最も多く、発症の最大の原因はたばこです。たばこを吸う人は吸わない人に比べて、4～5倍肺がんで死亡するリスクが高く、吸う本数や年数が多いほどそのリスクは高まります。受動喫煙や、長年にわたり鉱山業、窯業などで粉じん作業をしていた方も発症リスクが高まります。

乳がん

女性のがんで最も多く、中でも40～50歳代に多いです。早い初潮や遅い閉経、肥満などから30歳代や60歳代でもかかるケースが増えています。しこりが症状の7割を占めており、早期発見には自己触診も有効です。

子宮頸がん

子宮の入口近くにできるがんで、特に30～40歳代に増加傾向です。入り口付近にできるため、発見、治療しやすいですが、初期症状はほとんどありません。早期発見できれば多くの場合、子宮の摘出をしなくて完治し、妊娠・出産も可能です。

胃がん

県内女性の胃がんによる過去5年の平均死亡率は全国ワースト3位です。50歳代以降に増加傾向で、原因は塩分の取り過ぎや喫煙、肥満、ピロリ菌の感染が関係しているといわれています。

大腸がん

食生活の欧米化により増加しています。40歳代から増え始め、50歳代以降から特に増加します。早期にはほとんど症状がありません。最も多い症状は血便ですが、痔などの病気でも血便は見られるため、処置せず進行してから見つかることがあります。

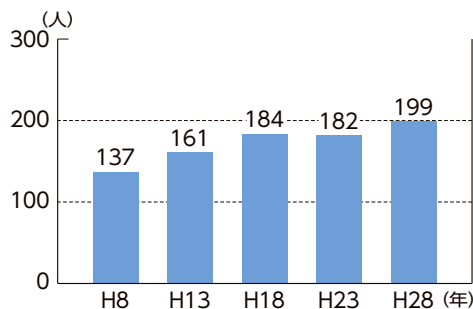
前立腺がん

男性特有のがんで、老化とともに発症しやすくなります。進行すると骨や肺に転移しやすいことが特徴です。

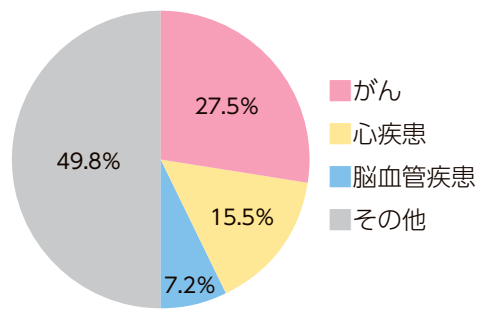
男女別がん死因(市内・平成28年)

順位	男性	女性
1	肺	大腸
2	大腸	肺
3	胃	胃
4	肝臓	乳房
5	前立腺	肝臓

がんによる死亡者推移(市内)



死因別死亡率(市内・平成28年)



資料：東濃西部の公衆衛生

がん検診

早期発見のために、定期的な検診を受けましょう

検診項目	検査内容	対象者	自己負担額	場所
大腸がん	便潜血反応検査(2日法)	40歳以上	500円 40~69歳(※1)は無料	保健センター
胃がん	胃部X線検査(バリウム)	50歳以上 40~49歳の希望者	500円	
乳がん	マンモグラフィ 視触診(希望者)	40歳以上の女性	1,000円 クーポン対象者(※2)は無料	
子宮頸がん	視診・内診・細胞診	20歳以上の女性	500円 クーポン対象者(※3)は無料	土岐・瑞浪市の 指定医療機関
前立腺がん	血液検査	50歳以上の男性	500円	保健センターほか
結核・肺がん	胸部X線撮影	40歳以上	無料	
	喀痰細胞診		500円	

- (※1) 昭和24年4月2日~昭和54年4月1日生まれ
- (※2) 昭和52年4月2日~昭和53年4月1日生まれ
- (※3) 平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれ
- ▷20歳以上…平成11年4月1日以前生まれ
- ▷40歳以上…昭和54年4月1日以前生まれ
- ▷50歳以上…昭和44年4月1日以前生まれ

(※1) に該当する方は、岐阜県大腸がん検診受診率向上事業による検診となります。(予約不要)

- 〈受診方法〉
- ①保健センターか各支所で採便容器を受け取る
 - ②2日分の便を取って検診日に提出



保健師 吉真広美

がんは、気付かないところで進行し、体を衰弱させてしまう恐ろしい病気であると思います。現在は、誰でもがんにかかる可能性がある時代。自覚症状がないうちから定期的な検診を受けることが大切です。検診によって早期にがんを発見できれば治せる可能性が高く、治療期間が短く済んだり、体への負担が少

ない方法で治療できたりします。また、治療後も今まで通りの生活を送れる可能性が高まります。職場や医療機関などでがん検診を受ける機会のない方は、市のがん検診をぜひ利用ください。また、がんは塩分を控えたバランスの良い食事をすることや適度な運動など、生活習慣を改善することで予防することができます。運動といっても犬の散歩や家事など、今より10分多く体を動かすだけで良いのです。保健センターでは運動教室のほか生活習慣改善に関する相談、禁煙・健康相談なども行い、少しでも皆さんの力になればと思っています。

がんを防ぐための新12カ条

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスの取れた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気付いたらすぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

新12カ条を心掛けてがんを予防しましょう。

がんリスクチェックも
してみてくださいね。



<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/>
国立がん研究センター予防研究グループ



保健師 深萱理絵