

## 第4回 【保健】 現代社会と健康

## がんの原因と予防

## 今回の学習内容

近年、疾病構造の変化や高齢社会など、私たちを取り巻く社会環境や生活環境が大きく変化してきています。特に、日本人の死亡原因として最も多い「がん」について、「がん」そのものの理解やがん患者に対する正しい認識を深める必要があります。今回「がん」について学ぶことにより、健康に対する関心をもち、正しく理解し、適切な態度や行動をとることができるようにしてください。



講師  
武市 可奈子  
(学習メモ執筆)

壇 蜜 先生

## がんとは

がんとは、体の中で、異常細胞が際限なく増えてしまう病気のことです。私達の体の中にはおよそ37兆個の細胞があり、それぞれの細胞には新しい細胞を作るための「遺伝子」が入っています。その遺伝子が傷つけられたり、複製ミスを繰り返したりすることで異常な細胞が生まれることがあります。そして、その異常な細胞が増殖して体の働きを妨げることがあるんです。

また、がんは現在日本における死因の第一位となっています。2020年には、年間約38万人以上が、がんを原因として亡くなっており、これは、亡くなる方の4人に1人に相当します。また、生涯のうちにがんにかかる可能性は、2人に1人（男性65%、女性50%/2018年）とされていて年々増え続けています。

## がんの種類

がんには肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、すい臓がんなどさまざまな種類があります。原因となる要因をリスク要因といいます。リスク要因は喫煙や過度な飲酒、偏った食事、運動不足などの生活習慣や細菌やウイルス感染などさまざまです。また、数は少ないけれども子どもがかかるがんもあり、それを小児がんといいます。

## がんの予防

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでの研究から、がんの予防にとって重要な、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの健康的な生活習慣によって、がんのリスクを軽減することができる事が分かっています。5つの健康習慣を実

行して、がんのリスク要因を減らしたり、リスクを軽減する要因を増やしたりすることを「一次予防」といいます。また、がんに罹患した場合、全体で半数以上、早期がんに関しては9割近くの方が治ります。しかし、がんは症状が出にくい病気なので、早期に発見するために検診を定期的に受けることが不可欠です。早期発見早期治療を開始することを二次予防といいます。二次予防のために、国がすすめるがん検診として、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの検診が行われています。

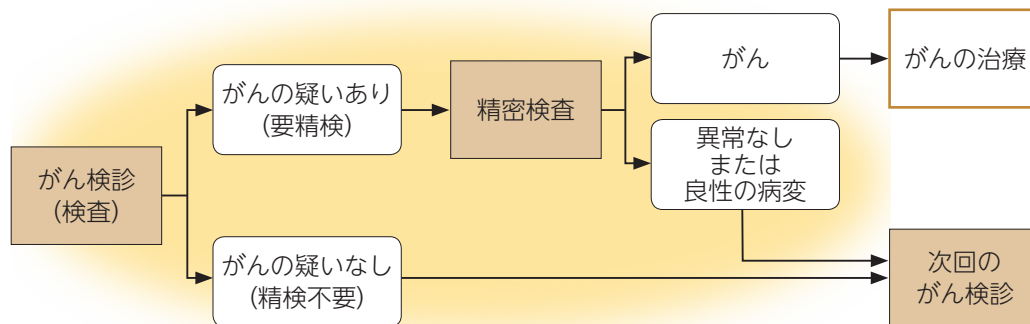
【参考資料】

1. がん罹患数の順位 (2018年)

	1位	2位	3位	4位	5位	
総数	大腸	胃	肺	乳房	前立腺	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸6位
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸5位
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸2位、直腸7位

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

2. がん検診の流れ



出典：国立がん研究センター公式サイトより