

# がんの常識の巻



情報は日々新しくなってゆくもの。  
でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？  
このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修  
国立がん研究センター  
社会と健康研究センター  
センター長 津金 昌一郎



昔

## がんは 不治の病

がんは治らない、  
怖い病気ですね…



今

## 早期発見なら 高い確率で治る

がん検診受診とともに  
生活習慣の改善もお忘れなく



# 「がんは治る」が今の常識?!

がんといえば、そのまま死に直結する怖いものだというイメージを持っている方も多いかもしれませんが、でも、医療の進歩により、がんは治る時代になりつつあります。

確かに以前は、がんは不治の病でしたが、現在の5年相対生存率は6割以上。早期の乳がんや胃がん、大腸がんなどであれば、9割を超えます。ただし、がんの発見が遅れ、進行すると、生存率も下がります。

今やがんは2人に1人がかかる身近な病気。「がんが見つかったら怖いから嫌…」などと言わず、人間ドックや健診のオプション検査等を利用して、定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療につなげることが大切です。

## がんを負けないコツ → 「健康習慣の実践&定期的ながん検診受診」がポイント

### ■がんを予防する生活習慣

禁煙

日本人のがんの大きな要因はタバコ。ぜひ禁煙を。非喫煙者も他人のタバコの煙を避ける。

節酒

お酒は純アルコール量で1日20g（日本酒1合／ビール中びん1本／ワイングラス2杯）までにとどめる。お酒が弱い人は無理に飲まない。

ウイルス・  
細菌感染が  
原因のがんも

「感染」もがんの大きな要因。肝炎ウイルス（B型・C型）による肝がん、ヘリコバクターピロリによる胃がん、ヒトパピローマウイルス（HPV）による子宮頸がんなどがあります。健診のオプション検査・人間ドック等、機会があれば検査を受け、感染がわかった場合は、専門医に相談しましょう。

※肝炎ウイルス検査は地域の保健所等でも受けられます。  
※胃がんリスク層別化（ABC）検査やHPV検査もありますが、がんの有無ではなく、がんリスク（かかりやすさ）を調べるものです。

### ■がん検診受診の目安

- 乳がん検診【マンモグラフィ】  
40歳以上2年に1回
- 子宮頸がん検診【子宮頸部細胞診】  
20歳以上2年に1回
- 大腸がん検診【便潜血検査】  
40歳以上年に1回
- 肺がん検診【胸部X線検査】  
40歳以上年に1回
- 胃がん検診【胃部X線検査／胃部内視鏡検査】  
50歳以上2年に1回  
（胃部X線検査は40歳以上年に1回も可）

バランスのよい食事や  
適度な運動、  
適正体重の維持も大切です。



## 闘病スタイルにも 変化が…

## 治療と仕事の両立が 可能な時代に?!



以前は、がんにかかったら長期の入院が必要となり、仕事を辞めるケースも多々ありましたが、今は治療を受けながら、仕事を続ける人が増えています。

現在でも多くの場合は初期入院が必要となるものの、その期間はどんどん短くなり、仕事に復帰して、通院で治療を受けるというケースが多くなりました。また、がん治療と仕事の両立をサポートする環境づくりも進みつつあります。がんにかかっている、無理をしない範囲で働き、治療を続けていくというのがこれからのスタンダードと言えます。