

健康♪外来ニュース

死亡者数の多いがん

No. 13 令和2年5月15日

がんを防ぐための 新12か条

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

第1～8条は生活習慣の改善を！
(国立がん研究センター、2011)

死亡者数が多いがんは、肺と消化器(大腸、胃、膵、肝)

日本人の死因(男女計)では、**悪性新生物(がん)**が、2位心疾患、3位老衰、4位脳血管疾患、5位肺炎に大差をつけて1位です(厚労省、2019)。日本人の**2人に1人**(男性は3人に2人、女性は2人に1人)が生涯にがんにかかり、**3人に1人**ががんで死亡しています。日本人のがんで**死亡者数の多い順位**(男女計)は、**1位肺がん、2位大腸がん、3位胃がん、4位膵臓がん、5位肝臓がん**です。

その予防と早期発見のポイントは・・・

- ①**肺がん**: ともかくすぐに禁煙(やめられなければ禁煙外来に受診を!)。胸部レントゲンか、小さいがんを見つけやすい胸部CTを年1回は受けること。たんの検査も。
- ②**大腸がん**: 検便で便潜血が陽性なら、痔だ硬い便だと言い訳せずに、直ちに大腸ファイバーを。がんにならないようにポリープは前もって切除する。鎮静剤を使えば検査も楽々。
- ③**胃がん**: 年1回胃カメラして早期発見に努めること。小さいがんなら胃カメラで剥ぎ取る技術(ESD)で完治できる。ピロリ菌の除菌は将来の胃がんを防ぐため。
- ④**膵臓がん**: 症状が出にくく検査で発見しにくい。時々エコーやCTを受けて、膵のう胞や膵管拡張があれば精査を。
- ⑤**肝臓がん**: 飲み薬でB型肝炎はウイルス量を減らし、C型肝炎はウイルスを駆除する。アルコール性肝障害には禁酒。脂肪肝でも放置すれば肝硬変からがんになることも。

・・・以上の5大がんの診療は当院でもできます

がんになった人の生存率は？

がんと診断された人の**5年相対生存率**^{注)}は、**大腸がん77%、胃がん75%、肺がん45%、肝臓がん37%、膵臓がん10%**でした(国立がん研究センター、2020)。どのがんでも早期に発見して治療が開始できれば、より良い生存率が得られています。

健康長寿を望むなら、がんをどうにかしましょう。

^{注)}がん以外の死因の影響を除外して計算した生存率。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00～17:00(要予約)

担当：中嶋