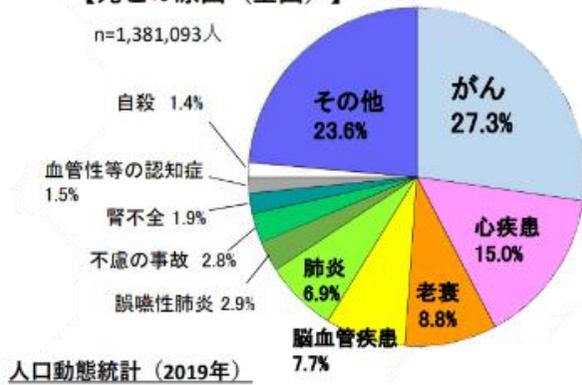


<がんについて知ろう！>

がんはどんな病気？

【死亡の原因（全国）】

n=1,381,093人



現在日本では、3人に1人ががんで亡くなっており、死亡原因の第1位となっています。

また、日本人の2人に1人が生涯で一度はがんになるとされていて、がんは私たちにとって身近な病気です。誰もがなりうる病気です。

がんを予防しよう！

生活習慣を改善することで多くのがんを予防できると考えられています。将来がんになりにくくするために健康的な生活習慣を身につけましょう。

注意！
原因がよく分からないがんもあり、がんになった人の全てが、生活習慣がよくないわけではありません。

がんを防ぐための新12か条

1 タバコは吸わない 	2 他人のタバコの煙をさける 	3 お酒はほどほどに 	4 バランスの取れた食生活を
5 塩からい食品は控えめに 	6 野菜やくだもの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 身体の異常に気がつ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

参考文献

○公益財団法人日本対がん協会、がんを防ぐための新12か条、日本対がん協会

がんになるリスクを高める原因は？

がんの研究が進み、がんになるリスクを高める原因が科学的に証明されるようになってきました。でも、がんが発生する原因はひとつではなく、さまざまな原因が長い年月にわたって関係していると考えられています。

① 生活習慣

喫煙、多量の飲酒、運動不足（大腸がん・乳がん）、塩分の多量摂取（胃がん）など

② 細菌・ウイルスの感染

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（子宮頸がん）、B型、C型肝炎ウイルス（肝臓がん）

③ 発がん性の物質

放射線、アスベストなど

④ 遺伝性のがん

部位によって異なりますが、全体のがんの1%～5%程度、遺伝性のがんがあることが分かっています。

⑤ がんになりやすい年齢

多くのがんは、40歳代から多くなり、年齢が上がるにつれて増えていきます。ただし、若い世代が全くがんにならないわけではありません。

がん検診で早期発見を！

どんなに生活習慣に気をつけていても100%「がん」を防ぐことはできません。がんは早い段階では体に症状が出ないことがほとんどですが、がん検診は、症状のないがんを見つけることを目的に実施します。日本では、現在、5つのがん（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん）について、定期的な検診がすすめられています。

