

がんのなぞ

Q&A

関係^{かんけい}私^{わたし}たちに
あるの？



がんって何^{なに}？



とっとりけんふくし ほけんぶ しゅつちよう よぼうきようしつ しょうがっこうこうがくねん まな
鳥取県福祉保健部 出張がん予防教室 小学校高学年から学ぶがんのなぞ

もくじ

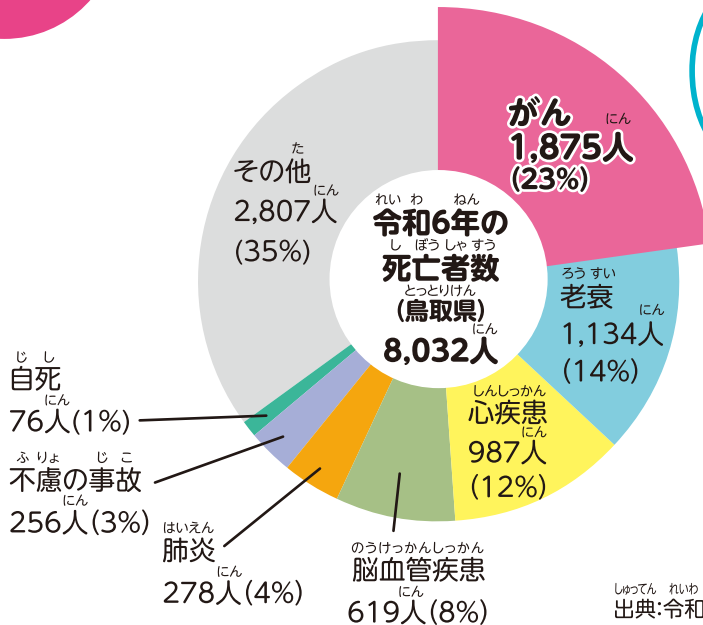
- Q1 鳥取県の死因^{し いん だい い} 第1位は？ 2
- Q2 がんにかかる人^{ひと なん にん}は何人^{ひとり}に1人？ 3
- Q3 がんは体^{からだ}のどこにできるの？ 4
- Q4 がんの正体^{しょう たい}は？ 5
- Q5 がんにならない方法^{ほう ほう}は？ 7
- Q6 がんにかかりにくくする方法^{ほう ほう}は？ 8
- Q7 がんを治^{なお}しやすくする方法^{ほう ほう}は？ 14
- Q8 がん検診^{けん しん}は誰^{だれ}がどこで受^うけるの？ 15

Q1

鳥取県の死因 第1位は?

A

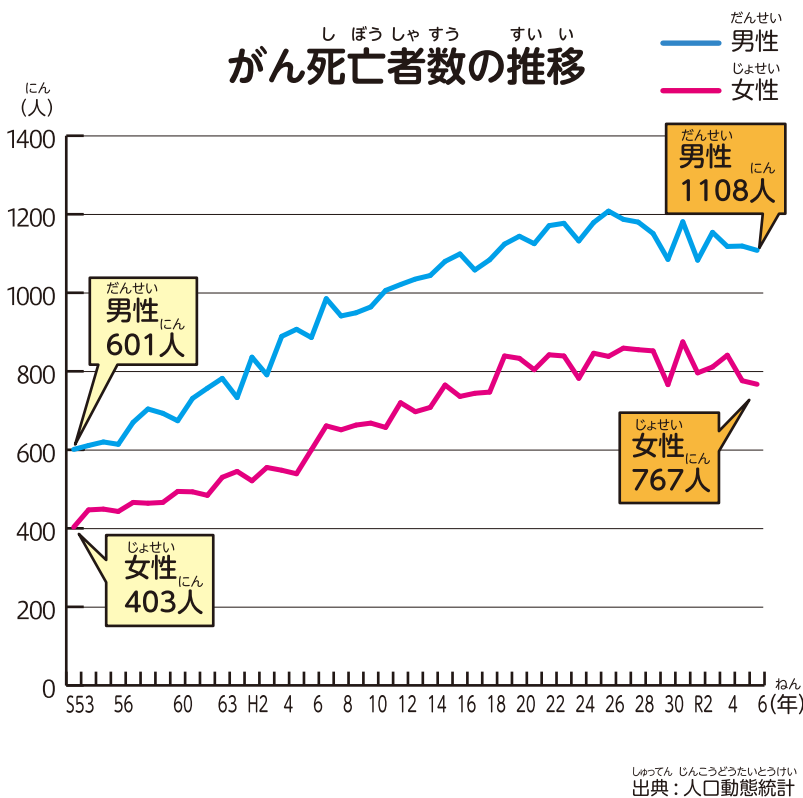
がんです



鳥取県で亡くなる方の約4人に1人はがんで亡くなっています。



がんの死亡者は年々増えています!



鳥取県でがんで亡くなる人はこの50年間で男女とも約2倍に増えています。



Q2

がんにかかるとは ひと なん にん ひとり 何人に1人?

A

ふたり ひとり 2人に1人です

に ほんじん ふたり ひとり
日本人の2人に1人が、
いっしょう
一生のうちに
かのうせい
がんにかかる可能性が
あるといわれています。



しゅってん とうけい
出典：がんの統計 '16

memo

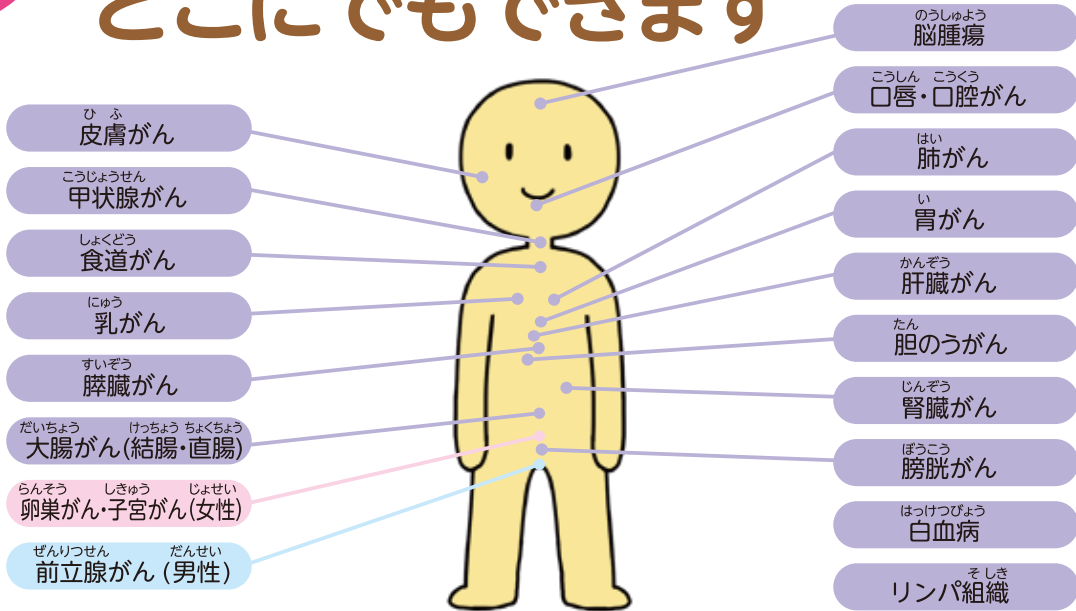
A series of horizontal dashed lines for taking notes, with a vertical line of circles on the left side.

Q3

がんは体のどこにできるの？

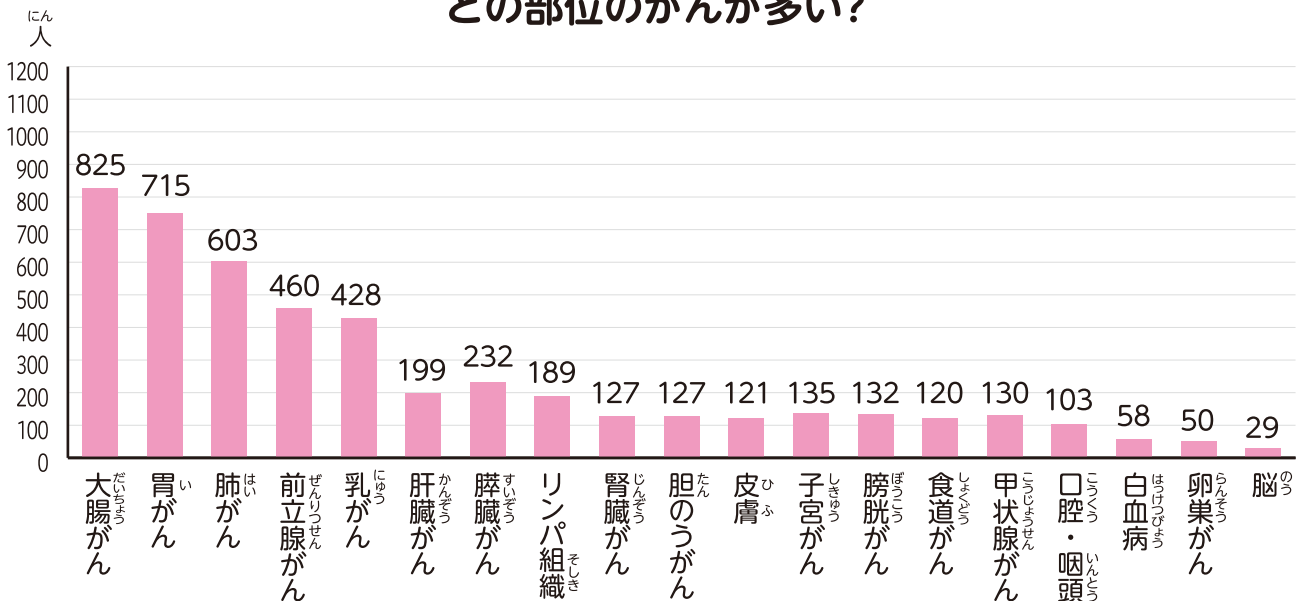
A

がんは体のどこにでもできます



毎年多くの方ががんと診断されています

どの部位のがんが多い？



出典：鳥取県がん登録事業報告書 2020年（令和2年）症例集計結果 部位別罹患数（1年間にがんになった人数）

大人だけでなく、子どもにもがんができることがあります。
 子どものがんは、臓器がんより、白血病や脳腫瘍が多いです。

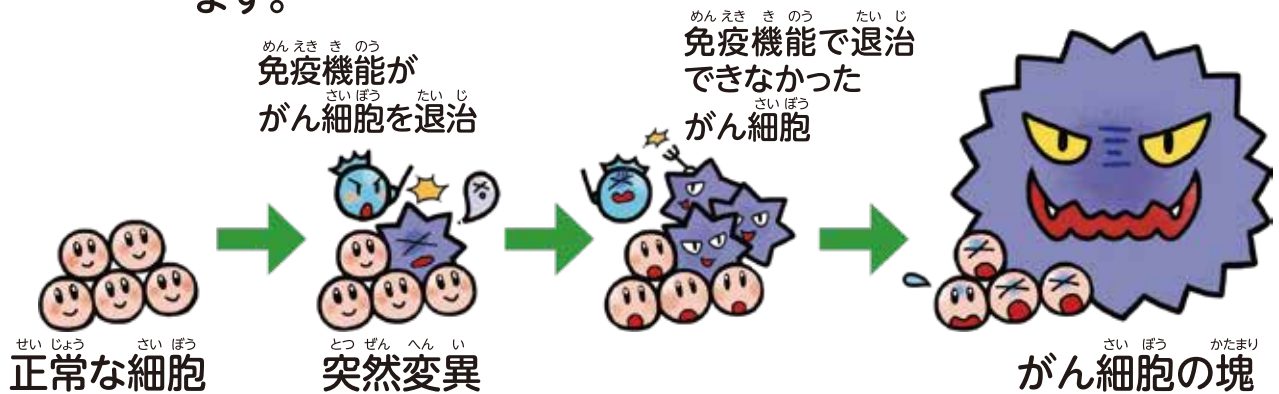
Q4

がんの正体は？

A

正常な細胞が突然変異して できたものです

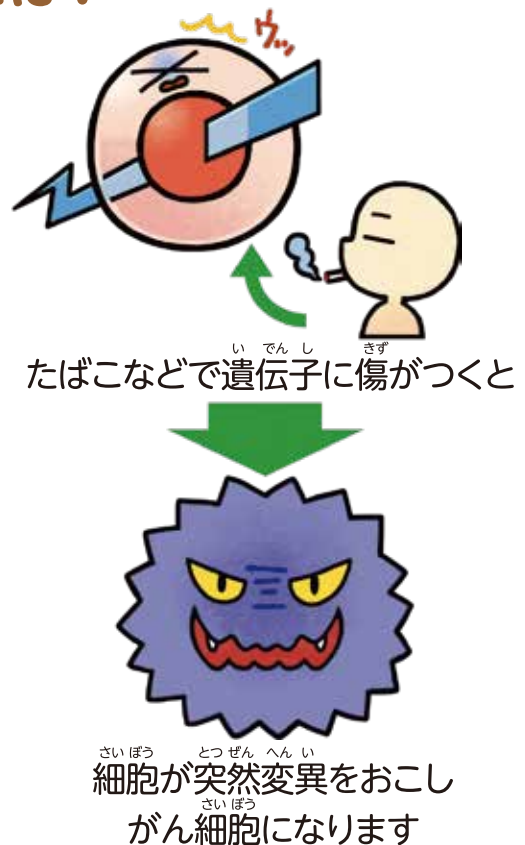
体には**免疫機能**があり、**がん細胞**を毎日退治していますが、
長年の間に退治しきれなかったがん細胞が増えて塊になります。



突然変異とは？

私たちの体を構成する細胞は、
遺伝子という設計図に従って
新しい細胞に入れ代わる**新陳代謝**をくり返しています。

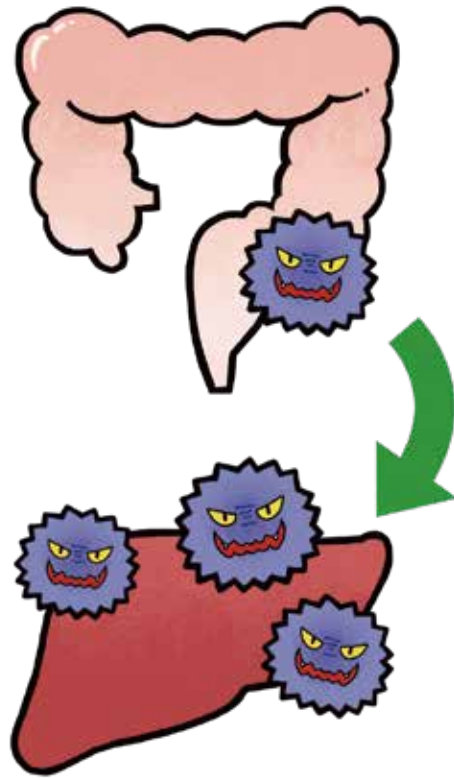
しかし、**タバコ**などで**遺伝子**に
傷がつくと細胞が**突然変異**を
おこし、**がん**ができます。



ほか ぞう き てん い
他の臓器に転移してしまうこともあります

がん細胞は人の栄養を奪
い取ってどんどん増えるの
で、人を**栄養失調**にしてし
まいます。

がん細胞の塊が大きくなっ
たらその**臓器の働きが悪く**
なり、さらに、他の臓器にも
移転して塊をつくる**転移**を
おこし、その臓器の働きも
悪くしてしまいます。



memo



Q5

がんにならない方法は？

A

残念ながらありません

ええっ



ただし、がんにかかりにくくしたり、
治しやすくする方法はあります。



がんにかかりにくくする
方法って何ですか？



大きく分けて
6つの方法が
あります。

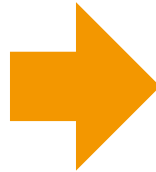


Q6

がんにかかりにくくする方法は？

A1

栄養バランスの良い食習慣



えんぶん おお しょくじ
塩分の多い食事



えんぶん しょくじ
塩分ひかえめの食事



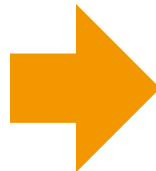
かこうにく
ハムやベーコンなどの加工肉、
にくばかりの偏った食事



やしさいくだもの
野菜や果物もたっぷり
た
食べよう！

A2

運動習慣



からだ うご しょくじ かん
体を動かす習慣をつくろう

A3

適正体重を維持する

これまでの研究から、適正体重を維持すると
がんの死亡リスクが低くなることがわかっています。



男女ともに、太りすぎでもやせすぎでも
がんの死亡リスクが高くなります。



memo

Handwriting practice area with 12 horizontal dashed lines and a vertical column of 12 circles on the left side.

A4

たばこを吸わない



たばこを吸わない人のきれいな肺

ヘビースモーカーの肺

たばこを吸う人は
吸わない人に比べ

男性は **4.8倍**

女性は **3.9倍**

肺がんにかかりやすい!

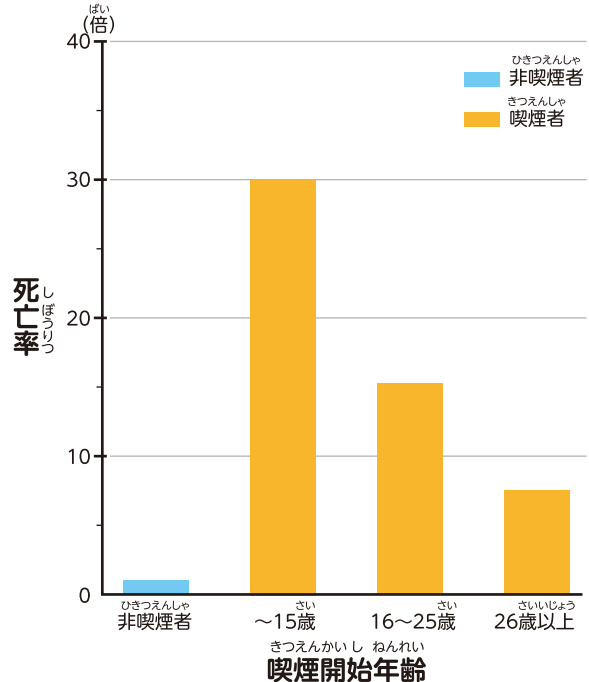
出典：国立がんセンター HP 資料：Journal of Epidemiology, 18:251-264, 2008
 日本における禁煙とガン死亡についての相対リスクと人口寄与危険割合-3コホート併合解析研究(1983年~2003年)
 写真：日本禁煙推進医師歯科医師連盟HPより転載

未成年のうちからの喫煙は肺がんになりやすい!



未成年期にたばこを吸い始めた人は、
成人になってからたばこを吸い始めた
人に比べて、その危険性はより大きい
ことがわかっています。

60歳までに肺がん死亡する確率



出典：がん研究振興財団

ニコチン依存症のこわさ



ニコチンが
足りている



ニコチンが
なくなると...

イラ
イラ...

たばこ
す
吸いたい

たばこには、脳に作用して気持ちよく感じさせるニコチンという物質がふくまれている、一度吸うと、それがなければ気持ちいいと感じられなくなる「依存性」があります。本人の意志だけではたばこをやめるのがむずかしいのは「ニコチン依存症」のせいなのです。

たばこは肺がん以外にも、多くのがんになりやすくなります!!

(口腔がん、食道がん、胃がん、
膵臓がん、肝臓がん、腎臓がん
膀胱がん、子宮頸がん など)



たばこの害は
肺がんだけじゃ
ないんだね

ニコチン
依存症って
こわいね



A5

他の人のたばこの煙をさける

自分がたばこを吸わなくても、他人のたばこの煙も危険です。



受動喫煙 = 副流煙 + 呼出煙

ひろがっています！望まない受動喫煙対策

望まない受動喫煙を防止するため、法律が変わりました。



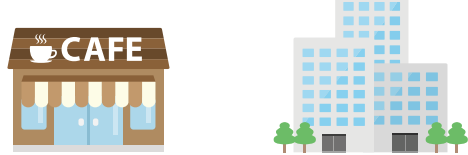
多くの施設において
原則屋内禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



病院や学校・行政機関などは
2019年7月より原則敷地内禁煙



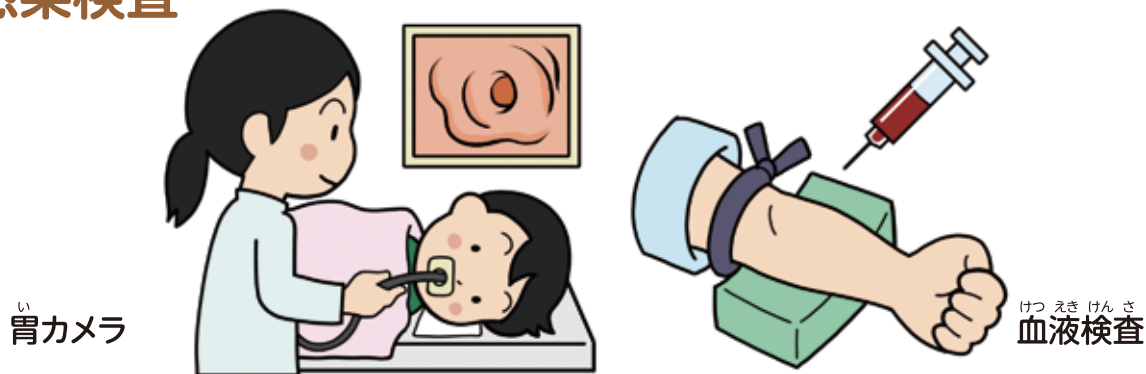
飲食店やオフィスなどは
2020年4月より原則屋内禁煙

A6

ウイルス感染対策

胃がん、肝臓がん、子宮頸がんなどは、ウイルスや細菌等の感染が原因で発生するものが多いと言われています。

感染検査



胃カメラ

血液検査

胃がんはピロリ菌検査、肝臓がんは肝炎ウイルス検査があります。感染している場合でも、検査により早期発見することで早期に治療することができます。

予防接種



子宮頸がんの多くは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因です。日本では、小学校6年～高校1年相当の女性を対象にワクチンの接種を提供しています。HPVの感染を防ぐことで、将来の子宮頸がんを予防できると期待されています。(詳しくは、厚生労働省のウェブサイトをご覧ください)

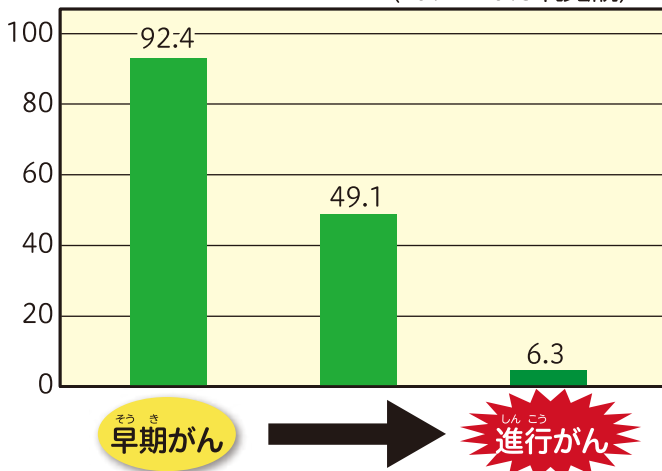
Q7

がんを治しやすくする方法は？

A

がん検診で早く見つけて早く治す

胃がんの臨床進行度別5年純生存率
(2012～2015年診断例)



※部位やがんの種類等によって個人差があります。
対象者数369,692人
出典：国立がん研究センター「全国がん罹患モニタリング集計」

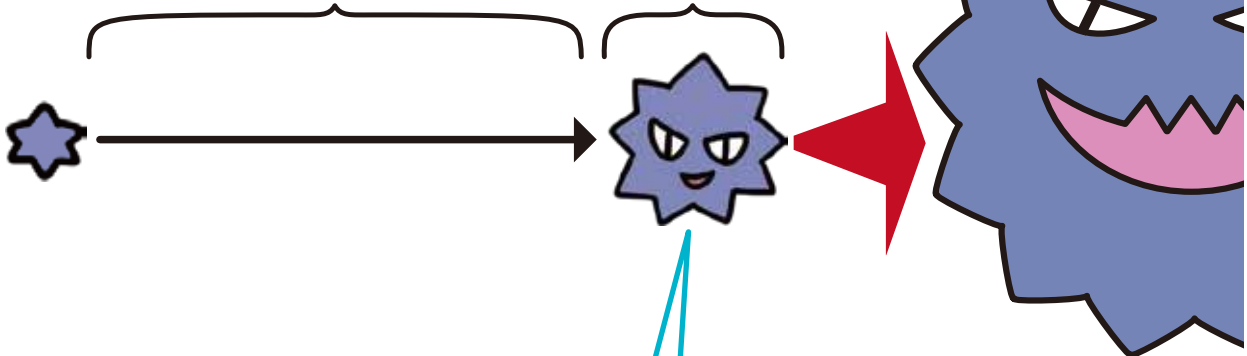
多くのがんは早期に発見すれば約9割が治ります



早期がんを発見できる期間は短い

がんの大きさ

がんがあっても、小さすぎて検診では発見できない期間
早期のがんを発見できる期間



検診でがんを発見できるが、自分では症状を感じない期間。
この時期にがんを見つけることが大切!

※ただし、自覚症状がある場合は定期検診を待たずにすみやかに医療機関で受診しましょう。

Q8

がん検診は誰がどこで受けるの？

A1

主に40歳以上の人
が対象です

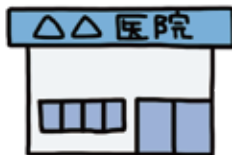


内視鏡検査

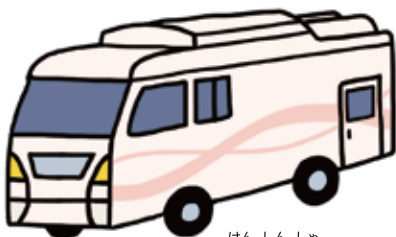
がん検診の種類	対象者	検査内容	受診の間隔
胃がん検診	40歳以上の男女	胃部エックス線検査 または 内視鏡検査	毎年
肺がん検診	40歳以上の男女	胸部エックス線検査	毎年
大腸がん検診	40歳以上の男女	便潜血検査	毎年
乳がん検診	40歳以上の女性	マンモグラフィ検査	2年に1回
子宮がん検診	20歳以上の女性	細胞診検査	毎年

A2

がん検診は医療機関や
職場や地域に来る
検診車で受けられます



医療機関



検診車



健診センター



あなたの家族は
がん検診を受けて
いますか？



まとめ

日本人の2人に1人が、一生のうちにがんにかかる
可能性があるとされています。

鳥取県のがんによる死亡者は増加傾向です。

がんにかかりにくい生活習慣(食生活、運動習慣、
たばこを吸わない・煙を避ける)を身につけましょう。

ワクチン接種により、ウイルス感染を防ぐことも重要です。

早期であれば、ほとんどのがんは治ります。

大人になったら定期的ながん検診で早期発見・早期治療。

- がんの中には、生活習慣や喫煙経験と関係なくできるものもあります。
- 子どものがんは、大人のがんとは発生の経緯が異なることが知られています。



がんについて正しい知識を持ち、
日頃からがん予防を心がけ、
健康的な生活を送りましょう！



がん検診
めざせ受診率60%超

厚生労働省がん検診受診率向上
集中キャンペーン ロゴマーク

参考・引用文献

じんこうどうたいとうけい
人口動態統計

けんきゅうしんこうざいだん どうけい
がん研究振興財団 がんの統計

こくりつ けんきゅう たいさくじょうほう かくしゅ かいせつ ぜんこく りかん しゅうけい
国立がん研究センター がん対策情報センター 各種がんの解説 全国がん罹患モニタリング集計

とっとりけん どうろくじぎょうほうこくしょ
鳥取県がん登録事業報告書

けんきゅうしんこうざいだん きみ はい はなし
がん研究振興財団パンフレット 「君たちとタバコと肺がんの話」

もんぶかがくしやう きやういくすいしん きやうざい
文部科学省 がん教育推進のための教材

れいわねんがつ
[令和7年12月]