

# 私にできるがん対策

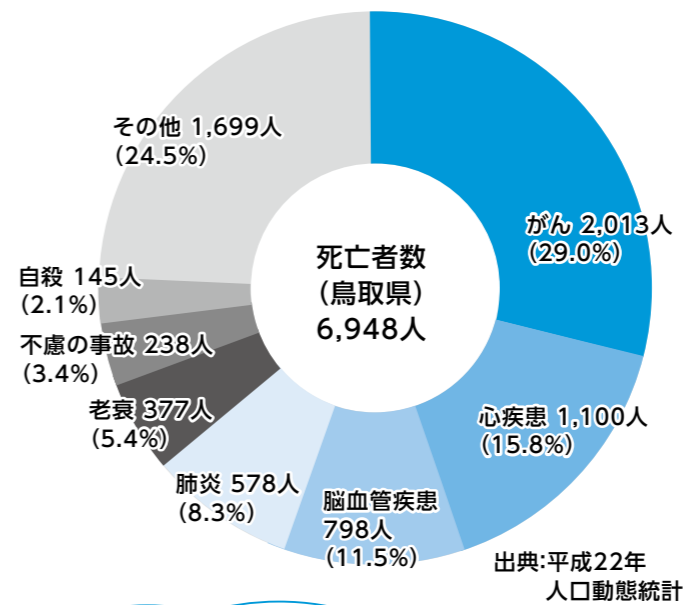
近年の日本では、<sup>※1</sup>2人に1人ががんになり、<sup>※2</sup>5人に1人はがんで亡くなっています。

※1 独立行政法人国立がんセンターがん対策情報センターがん情報サービス最新がん統計 平成17年データに基づく  
 ※2 独立行政法人国立がんセンターがん対策情報センターがん情報サービス最新がん統計 平成21年データに基づく

## 1 鳥取県の死亡原因の第1位はがんです。

毎年、県内で約2千人の方が、がんで亡くなっています

鳥取県死因別死亡数割合(平成22年)



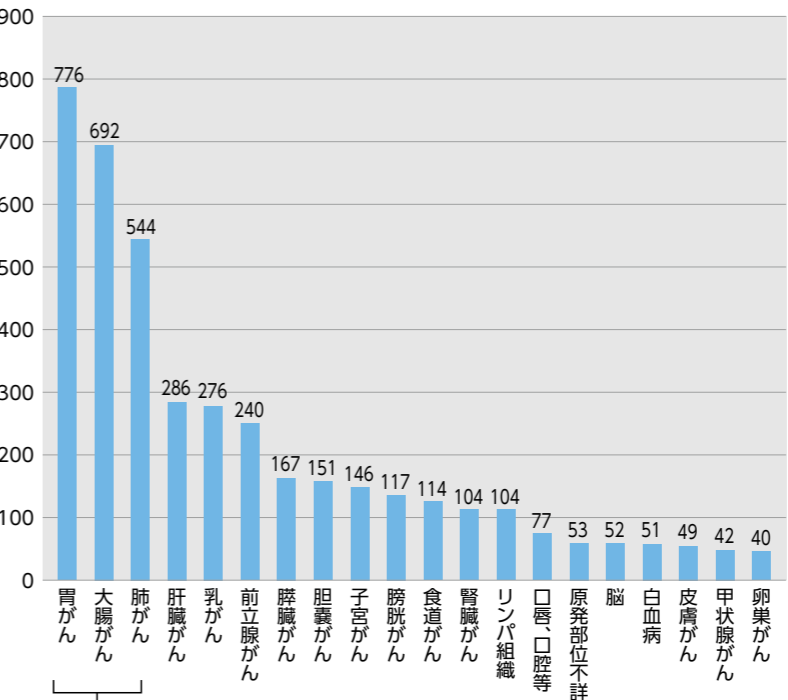
死亡率全国ランキングでは鳥取県ワースト2位。伯耆町でも、がんが死亡原因のトップです。

※平成11年がん75歳年齢調整による (その他の要因を除く)

平成22年の鳥取県がん部位別死亡者数は、男性では肺がん(294人)が最も高く、女性では大腸がん(135人)が最も高い結果となっています。

## 2 鳥取県で一番多いがんは、胃がんです。

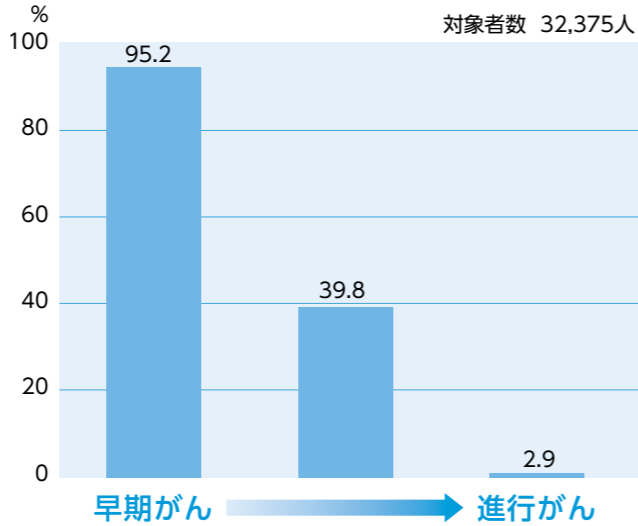
平成18年 鳥取県におけるがんの患者数(鳥取県地域がん登録集計値)



がんにかかる確率は、年齢的には、働き盛りの40歳代から急激に高くなります。女性特有のがん(乳がん、子宮がん)については、20歳代からかかる確率が上昇するのが特徴です。

## 3 早期がんなら、9割は完治する時代です。

胃がんの臨床進行度別5年相対生存率(平成9~平成11年診断例)



出典:厚生労働省がん研究助成金「地域がん登録制度向上と活用に関する研究」平成19年度報告書

※部位やがんの種類などによって個人差があります。

胃がんの早期がんを発見し、治療した場合、95.2%の人が発見してから5年後も生存しているということがわかります。

## 4 私にできる「がん対策」2つのポイント

① 一番は、がん検診を受けること。

●年に一度、定期的に受診する。

●精密検査は、必ず受診を。

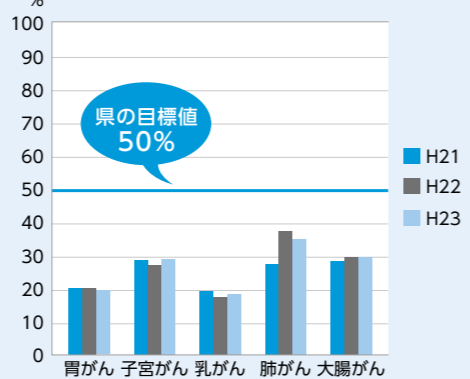
② がんになりにくい生活を。

●禁煙・防煙  
(喫煙により、がんで死亡するリスクは、約2倍になります。)

●食生活の3本柱  
野菜たっぷり・太りすぎない・塩分控えめ

●週2~3回の運動習慣

伯耆町がん検診受診率の推移



伯耆町でも7月から集団検診が始まっています。この機会に年に一度の、がん検診受診を習慣づけることをお勧めします。

### エッセンス

このグラフのとおり、自覚症状が出るまでに発見した早期がんは、9割以上を治すことができます。早期に発見することが、体にも、心にも、また医療費(経済的な負担)の軽減にも大切なことです。

### 5年相対生存率

(ごねんそうたいせいぞんりつ)  
 がんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。

厚生労働省が今年、6月1日に「健康寿命」を自立して健康に生活できる年齢を発表しました。平成22年は男性70.2歳、女性73.6歳。これに対し、同年の平均寿命は男性79.6歳、女性86.3歳。つまり、男性は約9年、女性は約13年間、健康でない状態

態での生活があるということになります。健康で生活することが、豊かな人生には大切な要素です。がんが増加している生活習慣病も、予防・早期発見・早期治療を。それが、健康で豊かな人生につながるのではないでしょうか。