

がんを知ろう！

神奈川県

クイズに答えて、
がんを知ろう！



質問

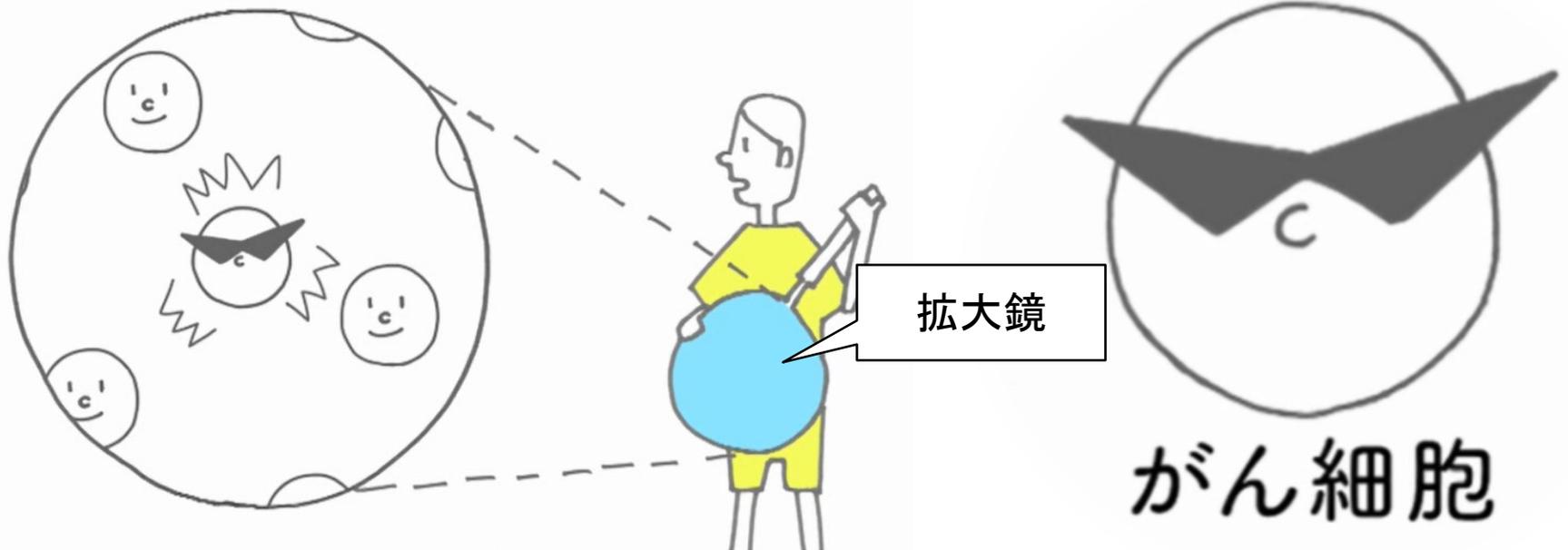


がんで、なに？



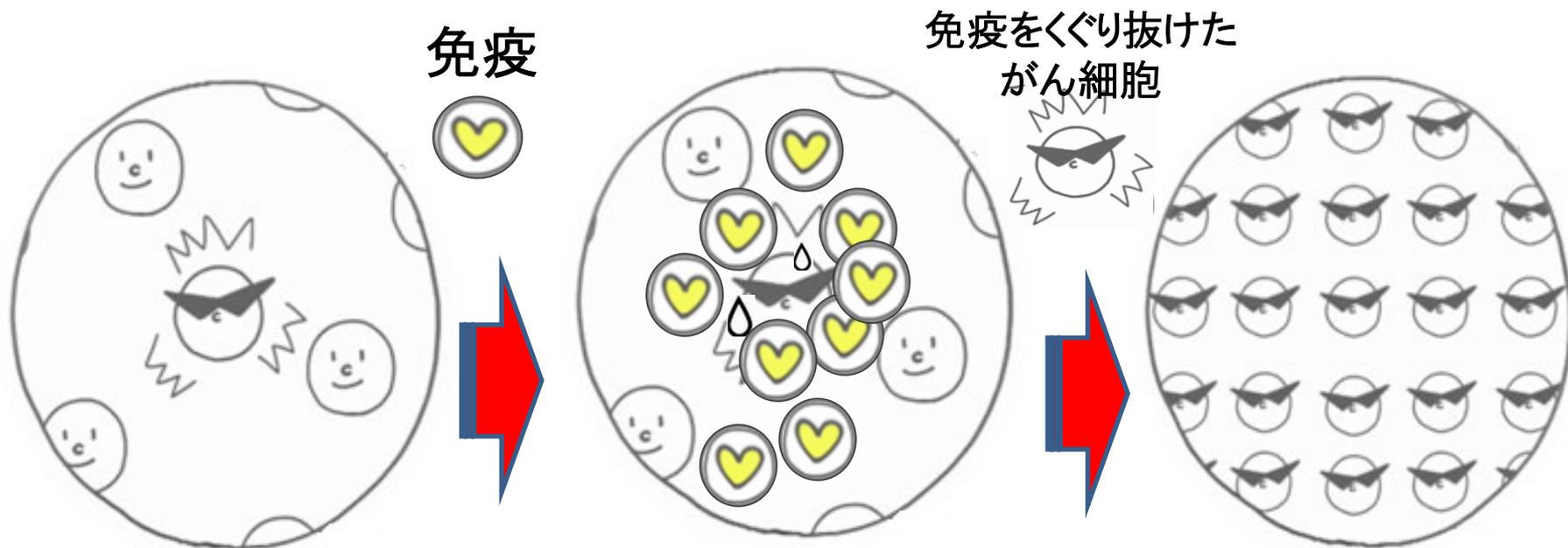
<答え>

**細胞の設計図が傷み、
「凶暴でわがままな細胞」
が生まれることがある。
それが「がん細胞」!**





できたての「がん細胞」は、
すぐに「免疫」がやっつける！



でも、免疫をくぐり抜ける「がん細胞」が
栄養を横取りして、どんどん増えて、大きくなる！

質問



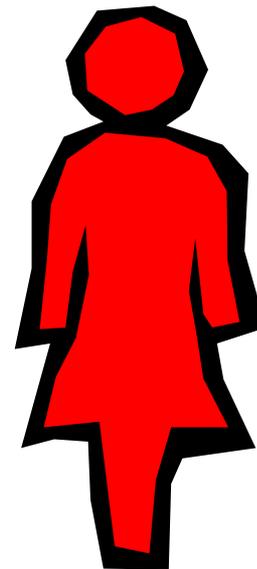
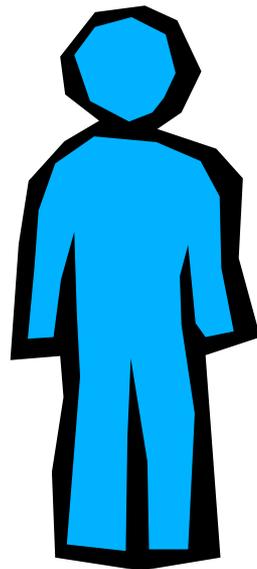
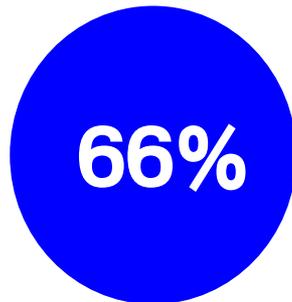
がんになる人は、何人に1人？



<答え> 2人に1人



一生のうち、
男性の66%、女性の51%が、
「がん」になります

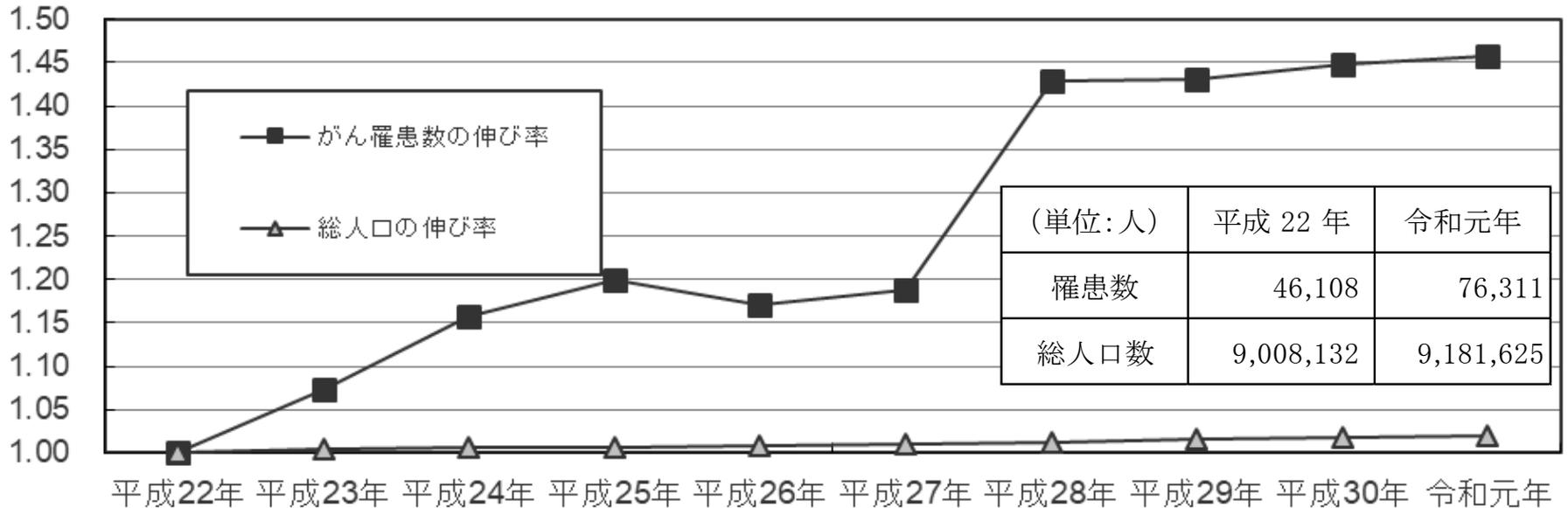


出典:「がんの統計2024」(公益財団法人がん研究振興財団)

がんになる人は、増えている！

■ 神奈川県のがんり患数の伸び率と総人口の伸び率の推移

(単位:倍)



出典:「全国がん登録」及び「神奈川県の人口と世帯」

質問



なぜ、がんになるの？



<答え>生活習慣が大きな原因

原因の半分以上は
生活習慣です。



● **たばこ**

● **食事の欧米化
(肉食増・野菜減)**



● **お酒**

● **塩分のとりすぎ**



● **運動不足、やせ過ぎ、肥満 など**

質問



がんで亡くなる人は、何人に1人？

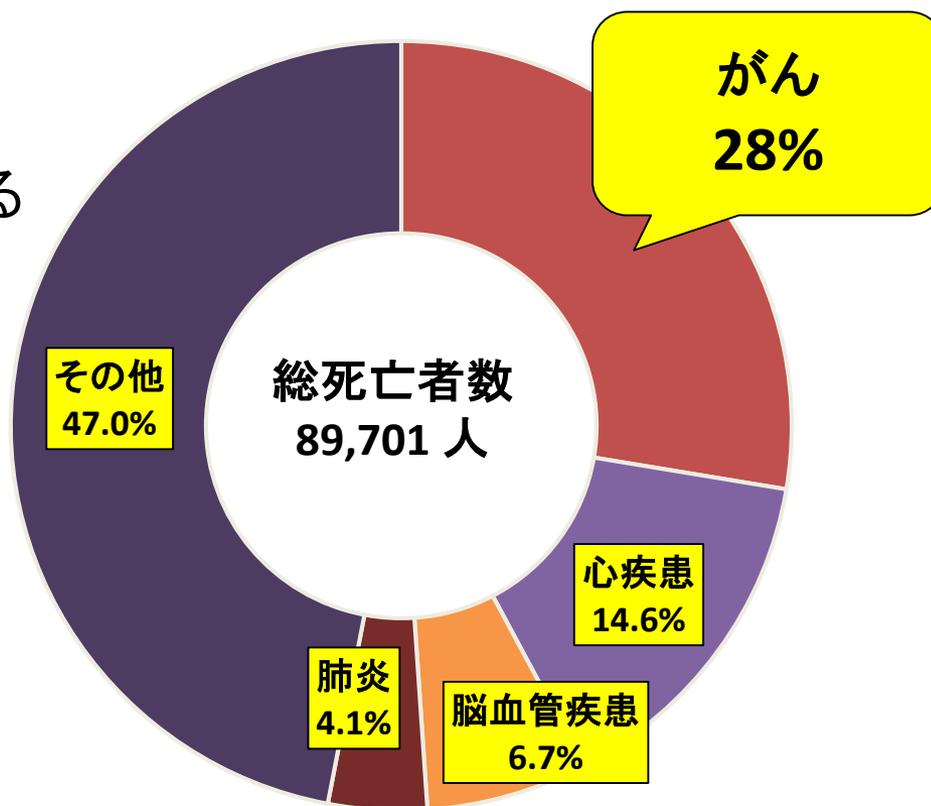


<答え> 3人に1人



神奈川県では、 死亡者数の3割が「がん」です

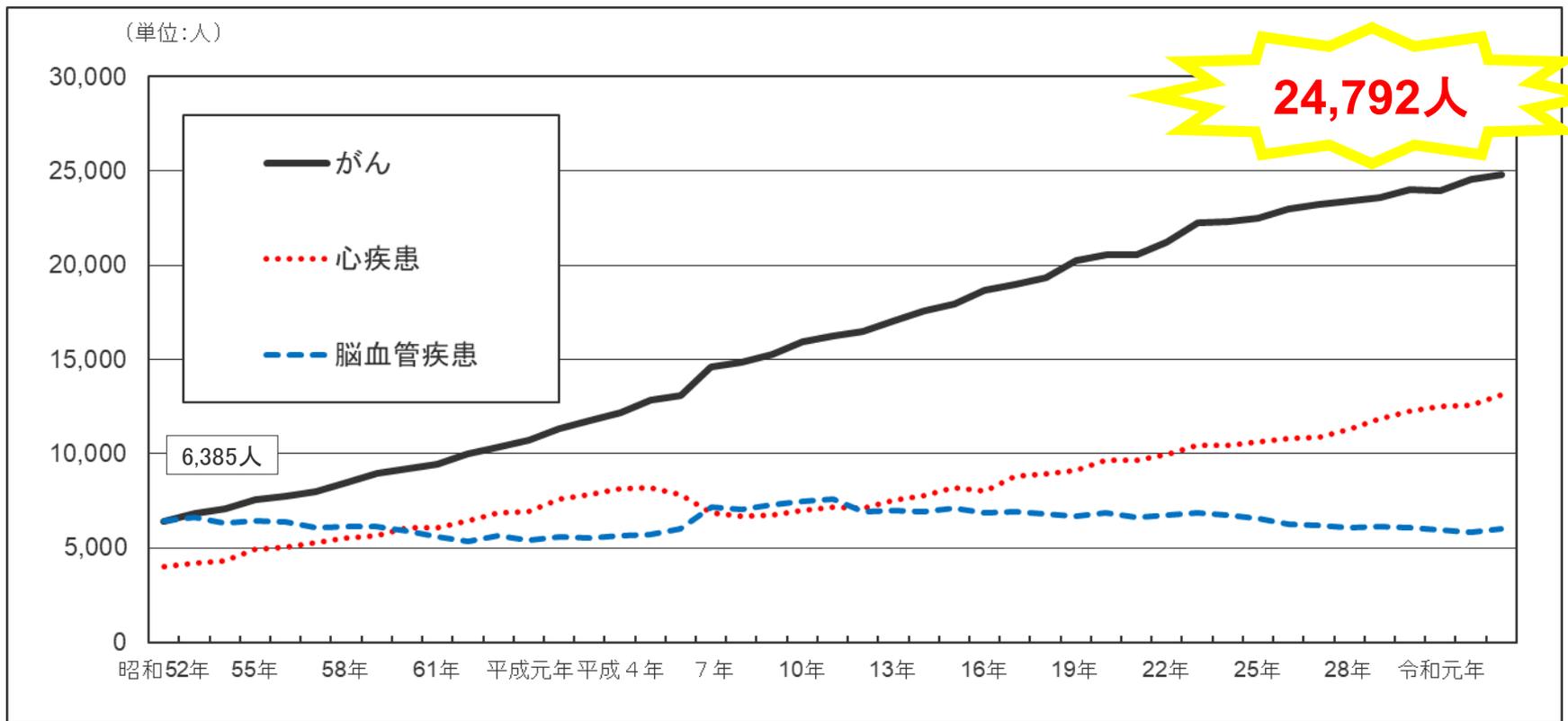
神奈川県における
死因割合



出典:令和3年神奈川県衛生統計年報

がんは死亡原因の第1位！

がんで亡くなる人は、どんどん増えている！



出典:令和3年神奈川県衛生統計年報

質問



がんは、治るの？



<答え> 早期がんの多くは 9割近く治る



9割治るなんて
ビックリ！
「治らない病気」
だと思ってた…。

出典:「がんの統計2023」(公益財団法人がん研究振興財団)

乳がん(Ⅰ期、Ⅱ期)及び胃がん、大腸がんは早期(Ⅰ期)における5年相対生存率はともに94%以上。

また、子宮頸がんの5年相対生存率は75%以上、子宮体がんの5年相対生存率は84%以上。肝臓がん、肺がんは全病期の生存率とも低い。

質問



がんは予防できるの？



<答え> 予防できる



がんの6割は生活習慣で予防できます

がんを防ぐための新12か条

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

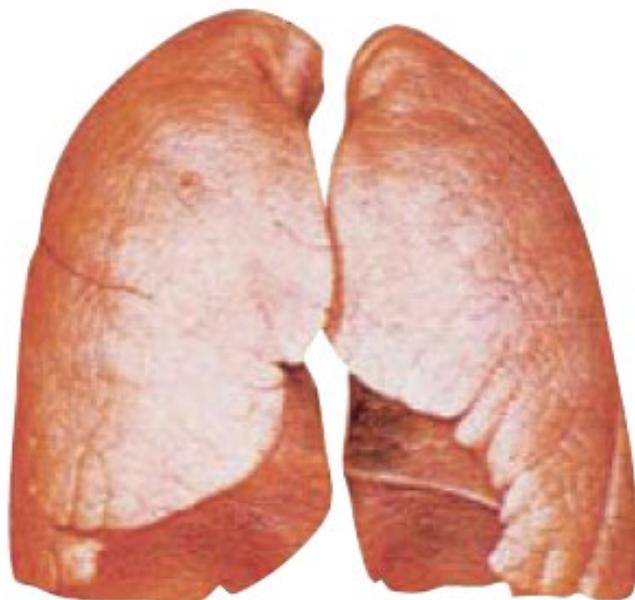
1条

たばこは吸わない

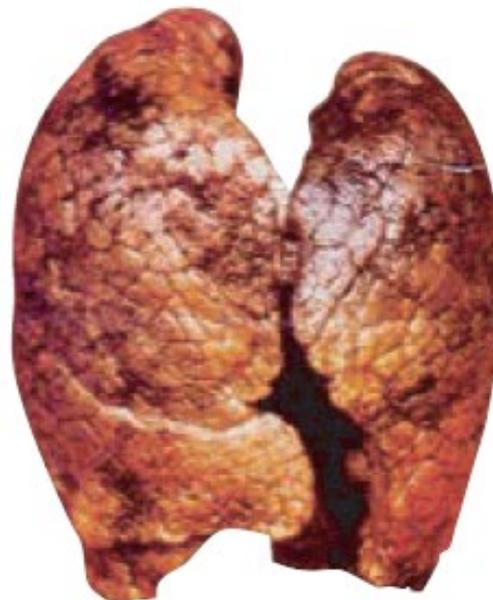


20歳未満の喫煙は禁止です。でも、20歳になっても、たばこは吸わないようにしましょう。

たばこの煙の影響



たばこを吸わない人の肺

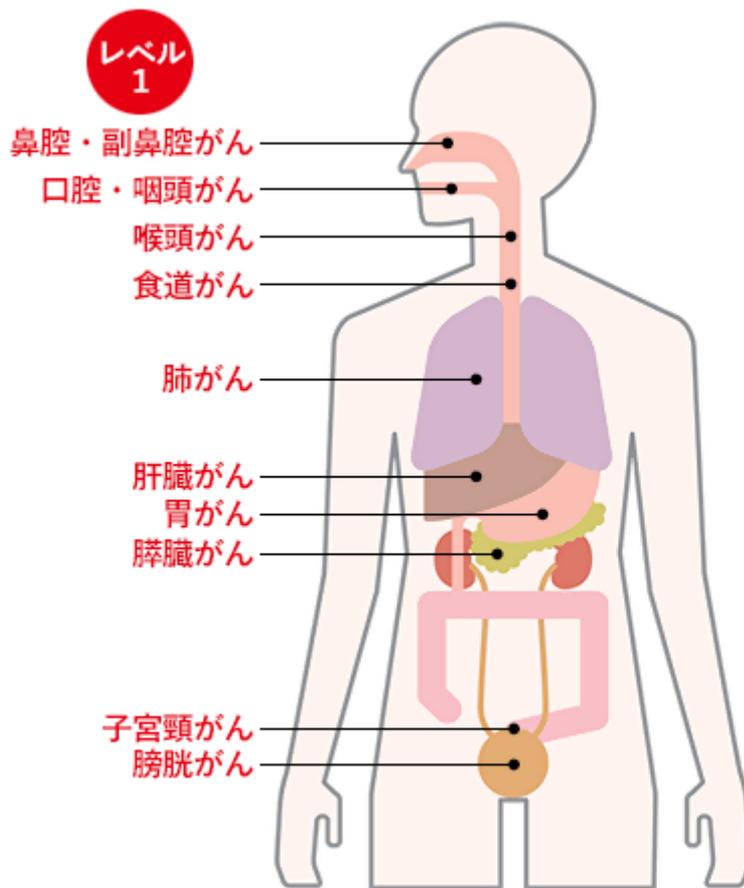


たばこを吸っている人の肺

写真提供 禁煙セルフヘルプガイド(平成7年発行)

たばこを吸っている本人がなりやすい がんの種類(科学的に明らかなもの)

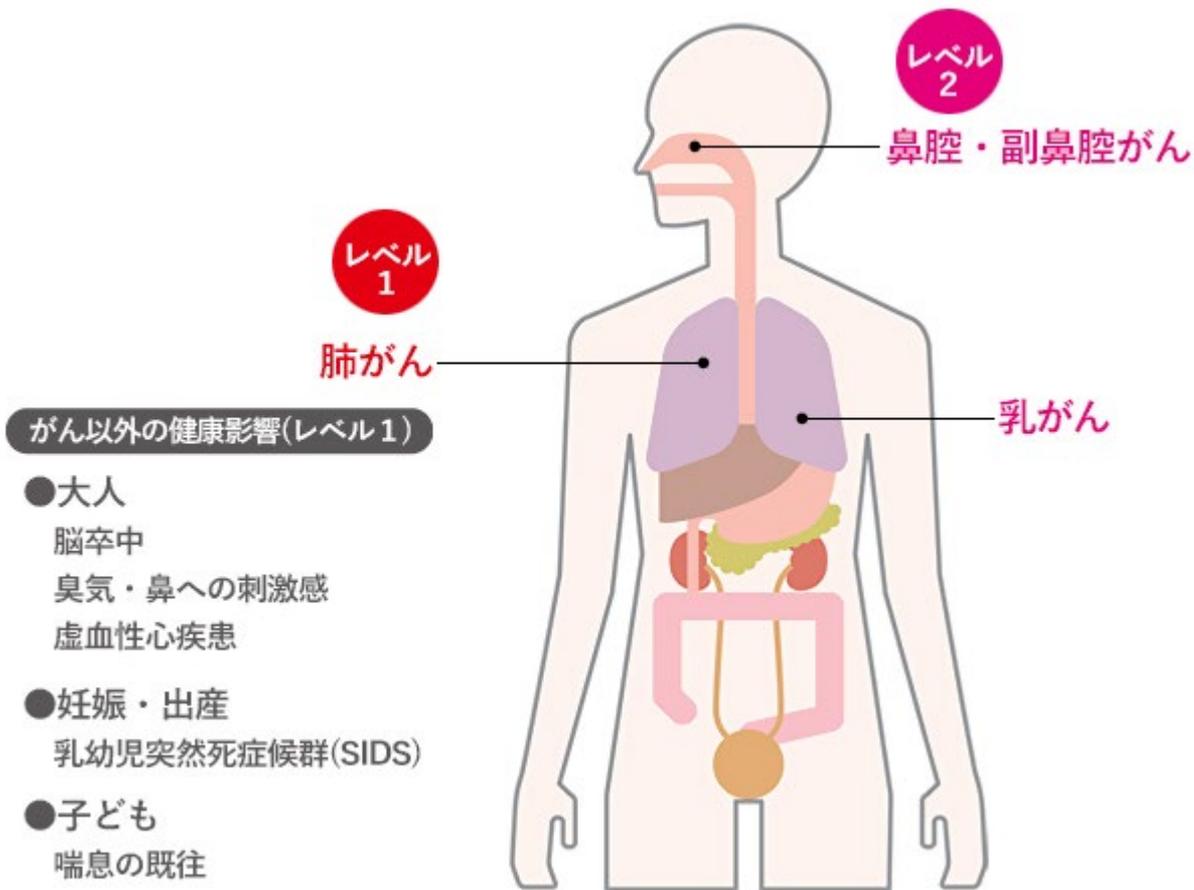
がんで亡くなった人のうち、男性の30%、女性の5%は、喫煙が原因



がん以外の健康影響(レベル1)

- 大人
 - 脳卒中
 - ニコチン依存症
 - 歯周病
 - 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
 - 呼吸機能低下
 - 結核 (死亡)
 - 虚血性心疾患
 - 腹部大動脈瘤
 - 末梢性の動脈硬化
 - 2型糖尿病の発症
- 妊娠・出産
 - 早産
 - 低出生体重・胎児発育遅延

たばこを吸っている人の周りの人がなりやすいがんの種類(科学的に明らかなもの)



出典:がん情報サービス (国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター)

2条

他人のたばこの煙を できるだけ避ける

たばこを吸っている人の周りの人がなりやすいがんの種類(科学的に明らかなもの)

がん以外の健康影響(レベル1)

- 大人
脳卒中
臭気・鼻への刺激感
虚血性心疾患
- 妊娠・出産
乳幼児突然死症候群(SIDS)
- 子ども
喘息の既往

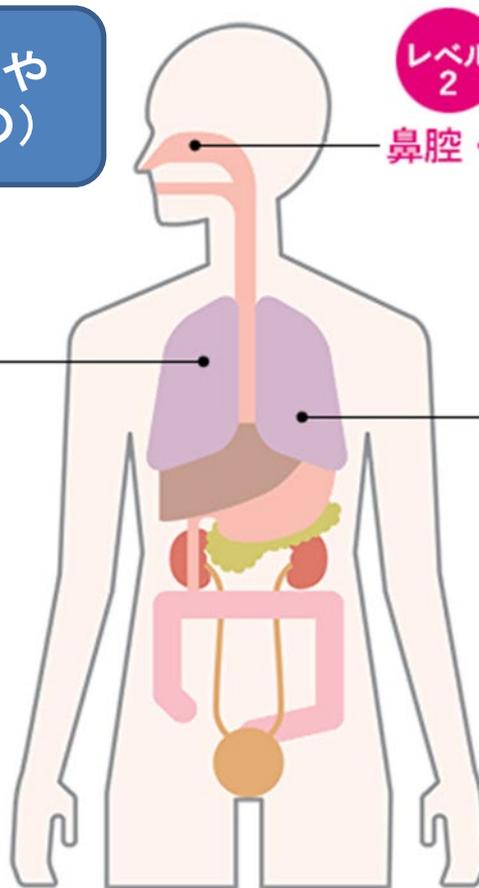
レベル
1

肺がん

レベル
2

鼻腔・副鼻腔がん

乳がん



マナーから
ルールへ

厚生労働省

みんなの力で、もっとうれしい神奈川県へ。

喫煙者に対する共通
マスコット
けむいモン

なくそう！
望まない受動喫煙

神奈川県
PRキャラクター
おながわ
キャンタロウ

義務違反時には、罰則が科されることがあります。

様々な施設で、**屋内は原則禁煙**です。喫煙可能な飲食店や事業所には「**各種喫煙室が設置**」され、「**標識が掲示**」とされています。



20歳未満の方は
喫煙可能エリアへは**立入禁止**です。

3条

お酒はほどほどに

未成年者の飲酒は禁止です。
大人になって飲む場合でも、
1日あたりのアルコール量23gまで。



アルコール23gは、どのくらい？

日本酒	ビール	焼酎 (25度)	ウイスキー ブランデー	ワイン
				
1合 (180ml)	大びん 1本 (633ml)	0.6合 (100ml)	ダブル 1杯 (60ml)	ボトル 1/3程度 (240ml)

家族や身近な人
に、飲みすぎない
ように伝えてね！



4条

バランスのとれた食生活を

5条

塩辛い食品は控えめに

6条

野菜や果物は豊富に



- * 食塩は1日当たり男性7.5g、女性6.5g未満、特に高塩分食品は最低限にするよう心がけましょう。
- * 野菜・果物を1日400g(例えば野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい)はとりましょう。。
- * 飲食物を熱い状態にとらないようにしましょう。



7条

適度に運動

● ほぼ毎日の^{てきど}適度な運動

例・合計60分程度の歩行など



● 週1回の活発な運動

例・60分程度の早歩き、30分程度のランニング
30分程度のテニス、30分の水泳など



適度な運動により、「がん」だけでなく「心臓の病気」や「糖尿病」のリスクも低くなります。適度な運動は、大人になっても健康で長生きするためのカギです。



8条

適切な体重維持



太りすぎない、やせすぎない。
大人になっても適切な体重を維持
しましょう。

$$\text{BMI} = (\text{体重kg}) \div (\text{身長m})^2$$

中高年期男性：適正BMI値 21～27

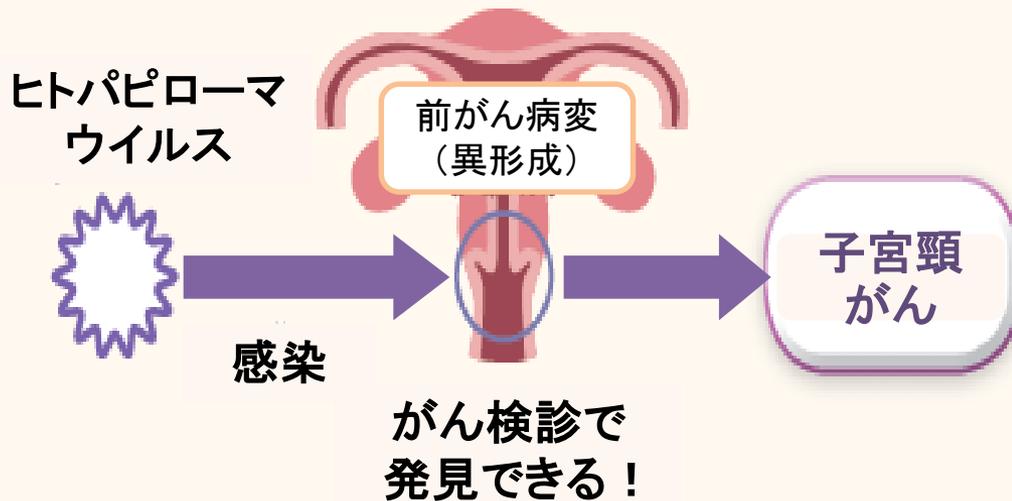
中高年期女性：適正BMI値 21～25

9条

ウイルスや細菌の 感染予防と治療

例) ヒトパピローマウイルス

＜子宮頸がんへの進行例＞



これ以外に、肝炎ウイルスやピロリ菌の感染にも注意!

ワクチンにより子宮頸がんを予防できますが、副反応について理解する必要があります。

ワクチンが効かないウイルスもあるので、ワクチンを接種しても必ず検診!



がい よう ばん
概要版

詳しく知りたい方向けの詳細版もあります。

小学校6年 ~ **高校1年**^{相当}の女の子と
保護者の方へ大切なお知らせ



HPVワクチンについて知ってください
～あなたと関係のある“がん”があります～

ウイルス感染でおこる子宮けいがん

詳細版
P2~3

「がんってたばこでなるんでしょ？」

「オトナがなるものだから私は関係ない」って思っていないですか？

実はウイルスの感染がきっかけでおこる“がん”もあります。その1つが子宮けいがんです。

HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられています。

このウイルスは、女性の多くが“一生に一度は感染する”といわれるウイルスです*。

感染しても、ほとんどの人ではウイルスが自然に消えますが、

一部の人でがんになってしまうことがあります。

現在、感染した後にどのような人ががんになるのかわかっていないため、

感染を防ぐことががんにならないための手段です。

*HPVは一度でも性的接触セックスの経験があればだれでも感染する可能性があります。



女性の多くがHPV(ヒトパピローマウイルス)に
“一生に一度は感染する”といわれる

がんになる場合も

感染を防ぐことが
がんにならないための手段

<何人くらいが子宮けいがんになるの?>

日本では毎年、約1.1万人の女性が子宮けいがんになり、毎年、約2,900人の女性が亡くなっています。患者さんは20歳代から増え始めて、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう(妊娠できなくなってしまう)人も、1年間に約1,000人います。

<一生のうち子宮けいがんになる人>

1万人あたり132人

2クラスに1人くらい



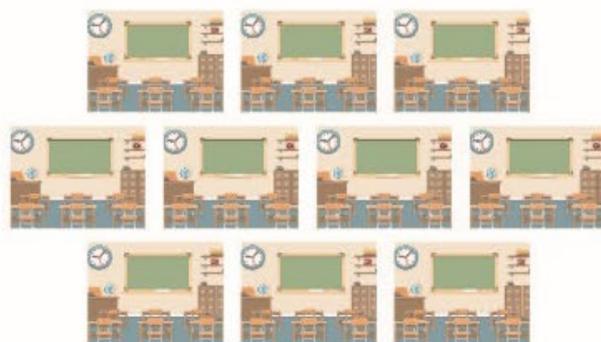
1クラス約35人の女子クラスとして換算

つまりこれってどのくらい?

<子宮けいがんて亡くなる人>

1万人あたり34人

10クラスに1人くらい



HPVワクチンの効果

詳細版
P4

HPVの中には子宮けいがんをおこしやすい種類(型)のものがああります。

HPVワクチンは、このうち一部の感染を防ぐことができます。

現在日本において受けられるワクチンは、防ぐことができるHPVの種類によって、

2価ワクチン(サーバリックス®)、4価ワクチン(ガーダシル®)、

9価ワクチン(シルガード®9)*の3種類あります。*2023年4月から、シルガード®9も公費で受けられるようになりました。

サーバリックス®およびガーダシル®は、子宮けいがんをおこしやすい種類である

HPV16型と18型の感染を防ぐことができます。そのことにより、子宮けいがんの原因の50~70%を防ぎます※1。

シルガード®9は、HPV16型と18型に加え、ほかの5種類※2のHPVの感染も防ぐため、子宮けいがんの原因の80~90%を防ぎます※3。

また、HPVワクチンで、がんになる手前の状態(前がん病変)が減るとともに、

がんそのものを予防する効果があることもわかってきています。

※1・3 HPV16型と18型が子宮けいがんの原因の50~70%を占め(※1)、HPV31型、33型、45型、52型、58型まで含めると、子宮けいがんの原因の80~90%を占めます(※3)。

※2 HPV31型、33型、45型、52型、58型

HPVワクチンのリスク

詳細版
P5

筋肉注射という方法で注射します。接種を受けた部分の痛みや腫れ、赤みなどの症状が起こることがあります。ワクチンの接種を受けた後に、まれですが、重い症状※¹が起こることがあります。また、広い範囲の痛み、手足の動かしにくさ、不随意運動※²といった多様な症状が報告されています。ワクチンが原因となったものかどうかわからないものをふくめて、接種後に重篤な症状※³として報告があったのは、ワクチンを受けた1万人あたり約3~5人※⁴です。接種するワクチンや年齢によって、合計2回または3回接種しますが、接種した際に気になる症状が現れたら、それ以降の接種をやめることができます。接種後に気になる症状が出たときは、まずはお医者さんや周りの大人に相談してください※⁵。

※1 重いアレルギー症状(呼吸困難やじんましんなど)や神経系の症状(手足の力が入りにくい、頭痛・嘔吐・意識の低下)

※2 動かそうと思っていないのに体の一部が勝手に動いてしまうこと

※3 重篤な症状には、入院相当以上の症状などがふくまれています。報告した医師や企業の判断によるため、必ずしも重篤でないものも重篤として報告されることがあります。

※4 サーバリックス®およびガーダシル®は約5人、シルガード®9は約3人

※5 HPVワクチン接種後に生じた症状の診療を行う協力医療機関をお住まいの都道府県ごとに設置しています。

子宮けいがんで苦しまないために、できることが2つあります

① 今からできること

日本では、小学校6年～高校1年相当の女の子を対象に、子宮けいがんの原因となるHPVの感染を防ぐ

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、

将来の子宮けいがんを予防できると期待されています。

カナダ、イギリス、オーストラリアなどでは女の子の8割以上がワクチンを受けています。



② 20歳まいになったらできること

HPVワクチンを

受けていても、

子宮けいがんけいしん検診は必要です。

定期的に検診を受けることが大切です。



HPVワクチンについて知ってください

すべてのワクチンの接種には、効果とリスクとがあります。
 まずは、子宮けいがん^{じゆうけいがん}とHPVワクチン、子宮けいがん^{じゆうけいがん}検診^{けんしん}について知ってください。
 周りの人とお話ししてみたり、かかりつけ医などに相談することもできます。

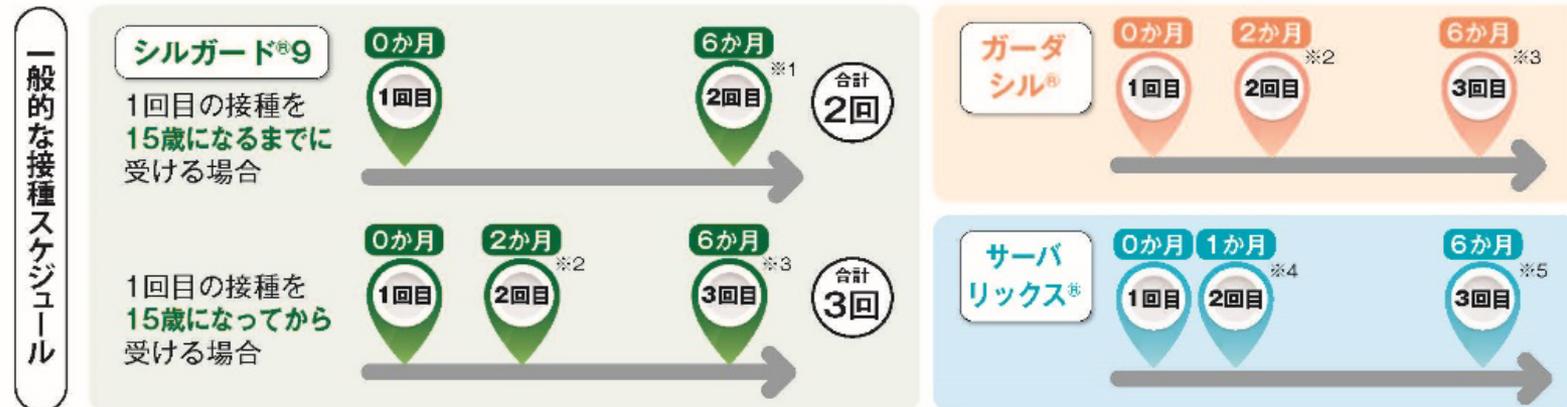


HPVワクチンを受けることを希望する場合は

詳細版
P4,8

小学校6年～高校1年相当の女の子は、HPVワクチンを公費で受けられます*。
 病院や診療所で相談し、どれか1種類を接種します。ワクチンの種類や接種する年齢によって、
 接種の回数や間隔が少し異なりますが、いずれのワクチンも、半年～1年の間に決められた回数、接種します。
 接種には、保護者の方の同意が必要です。

*公費の補助がない場合の接種費用は、サーバリックス®およびガーダシル®では3回接種で4～5万円、シルガード®9では3回接種で8～10万円、2回接種で5～7万円です。



3種類いずれも、1年以内に接種を終えることが望ましいとされています。

※1 1回目と2回目の接種は、少なくとも5か月以上あけます。5か月未満である場合、3回目の接種が必要になります。

※2-3 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の2か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※2)、3回目は2回目から3か月以上(※3)あけます。

※4-5 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の1か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※4)、3回目は1回目から5か月以上、2回目から2か月半以上(※5)あけます。

HPVワクチンについて、もっと詳しく知りたい方は

このご案内の内容をもっと詳しく説明している
「HPVワクチンについて知ってください<しやうさいばん詳細版>」や、
その他のご案内をご覧ください。



HPVワクチンに関するよくあるご質問(Q&A)については、こちらをご確認ください。



厚生労働省作成「小学校6年～高校1年相当の女の子と保護者の方へ大切なお知らせ(概要版)」

厚生労働省感染症・予防接種相談窓口

子宮頸がん予防(HPV)ワクチンを含む予防接種、インフルエンザ、性感染症、その他感染症全般について、相談にお応えします。

電話番号 03-5656-8246

受付日時 午前9時～午後5時 ※土日祝日、年末年始を除く

10条

定期的ながん検診を



がんの早期は、自覚症状がほとんどありません。
症状が出てからでは遅いです。
何も感じていなくても、がん検診を受けましょう！

主な検診の内容（カッコ内は対象、受診の間隔）

胃がん

バリウムを飲んで胃のX線写真を撮るか、口または鼻から内視鏡を挿入し、胃の中を直接観察します。
(50歳以上、2年に1回)

肺がん

肺のX線写真を撮り、たばこを吸う人等は痰を検査します。
(40歳以上、年1回)

子宮頸がん

子宮の頸部(けいぶ)から、細胞を取って、顕微鏡で検査します。
(20歳以上、2年に1回)

大腸がん

採取した便に潜血があるかどうかを検査します。
(40歳以上、年1回)

乳がん

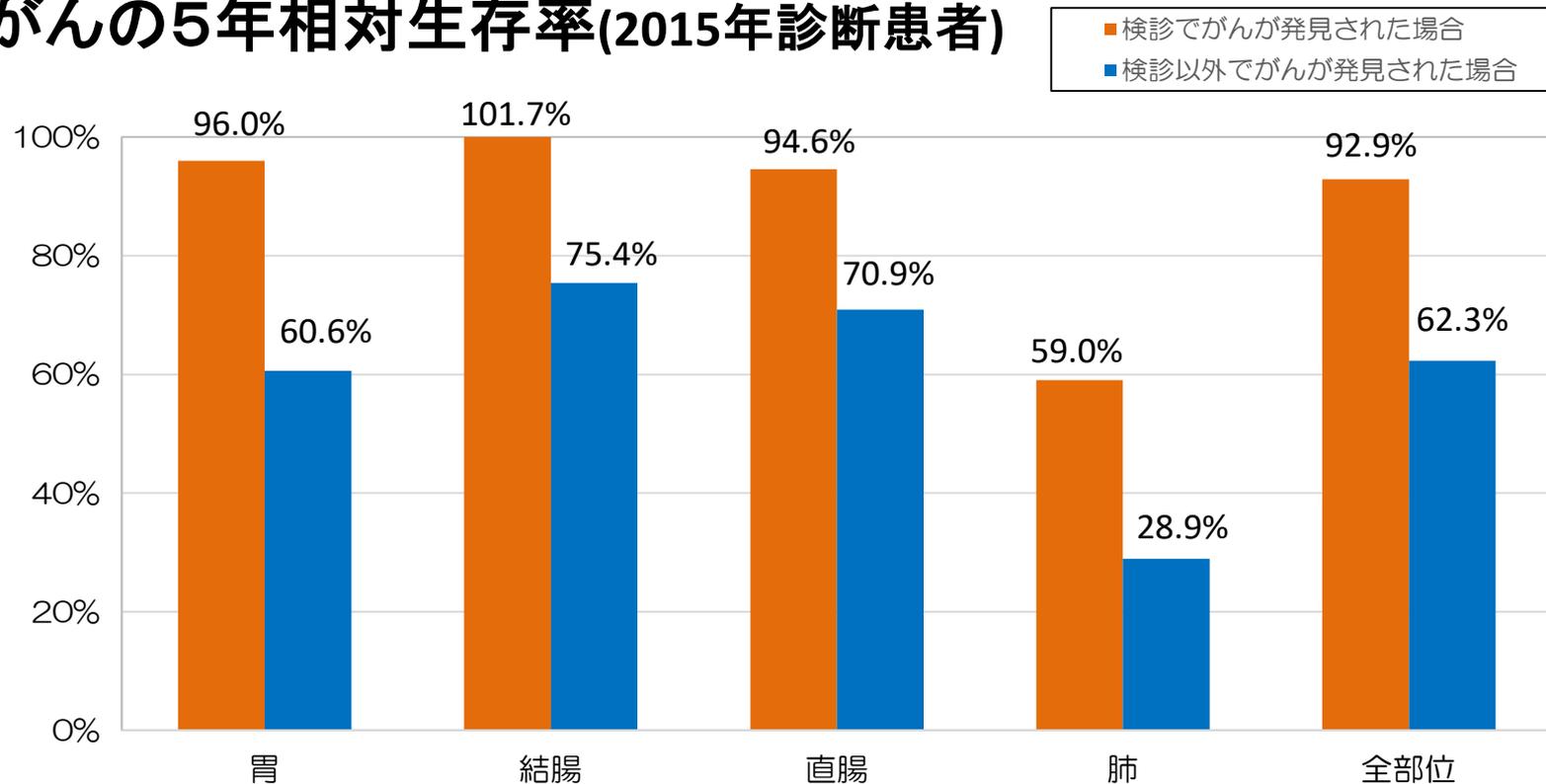
専用の装置(マンモグラフィ)により、乳房のX線写真を撮ります。
(40歳以上、2年に1回)



男性

がん検診で「がん」を発見できれば、
がんが見つかって、
5年後の生存率が高いです！

がんの5年相対生存率(2015年診断患者)

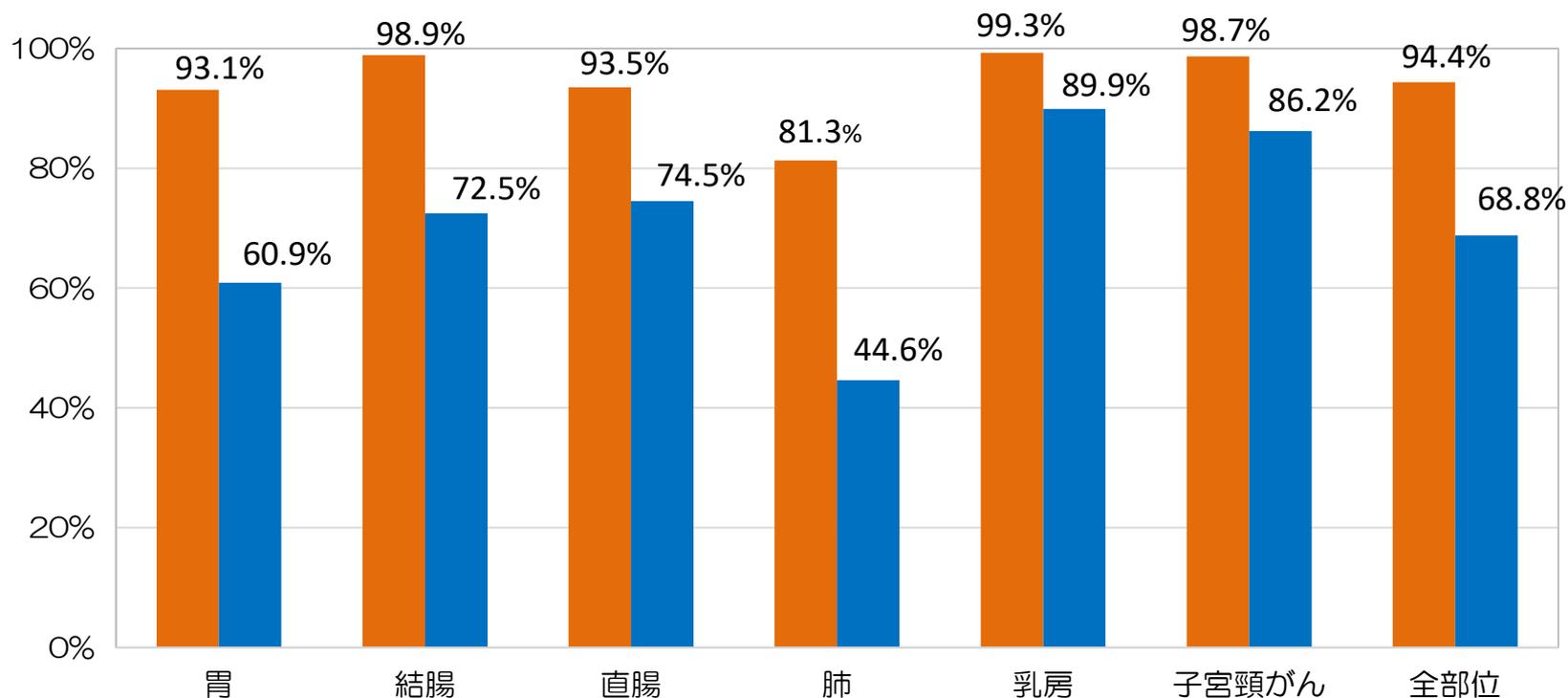


女性

がん検診で「がん」を発見できれば、
がんが見つかって、
5年後の生存率が高いです！

がんの5年相対生存率(2015年診断患者)

■ 検診でがんが発見された場合
■ 検診以外でがんが発見された場合



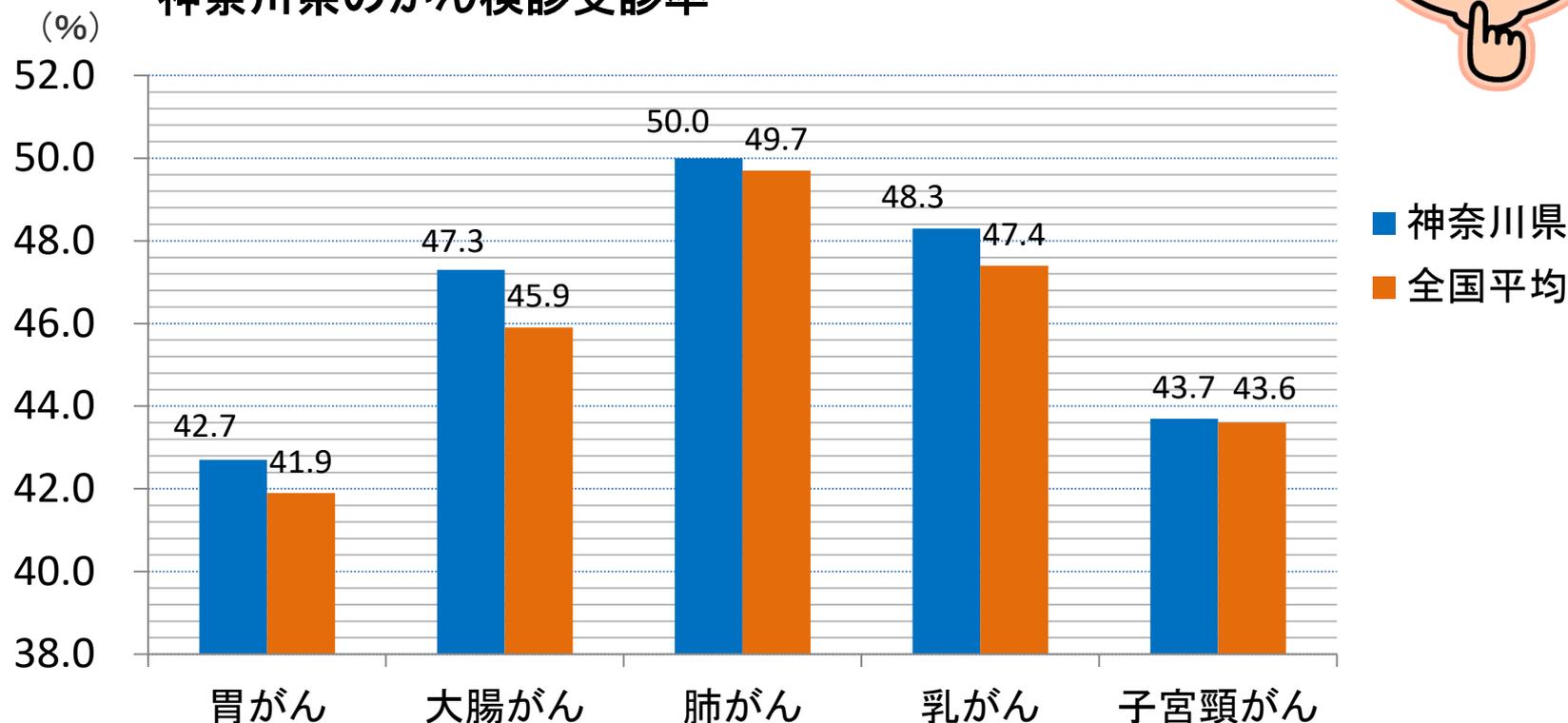
地方独立行政法人神奈川県立がんセンターがん予防・情報学部作成

でも、受診者が少ない・・・

家族や身近な人は、受けたかな？



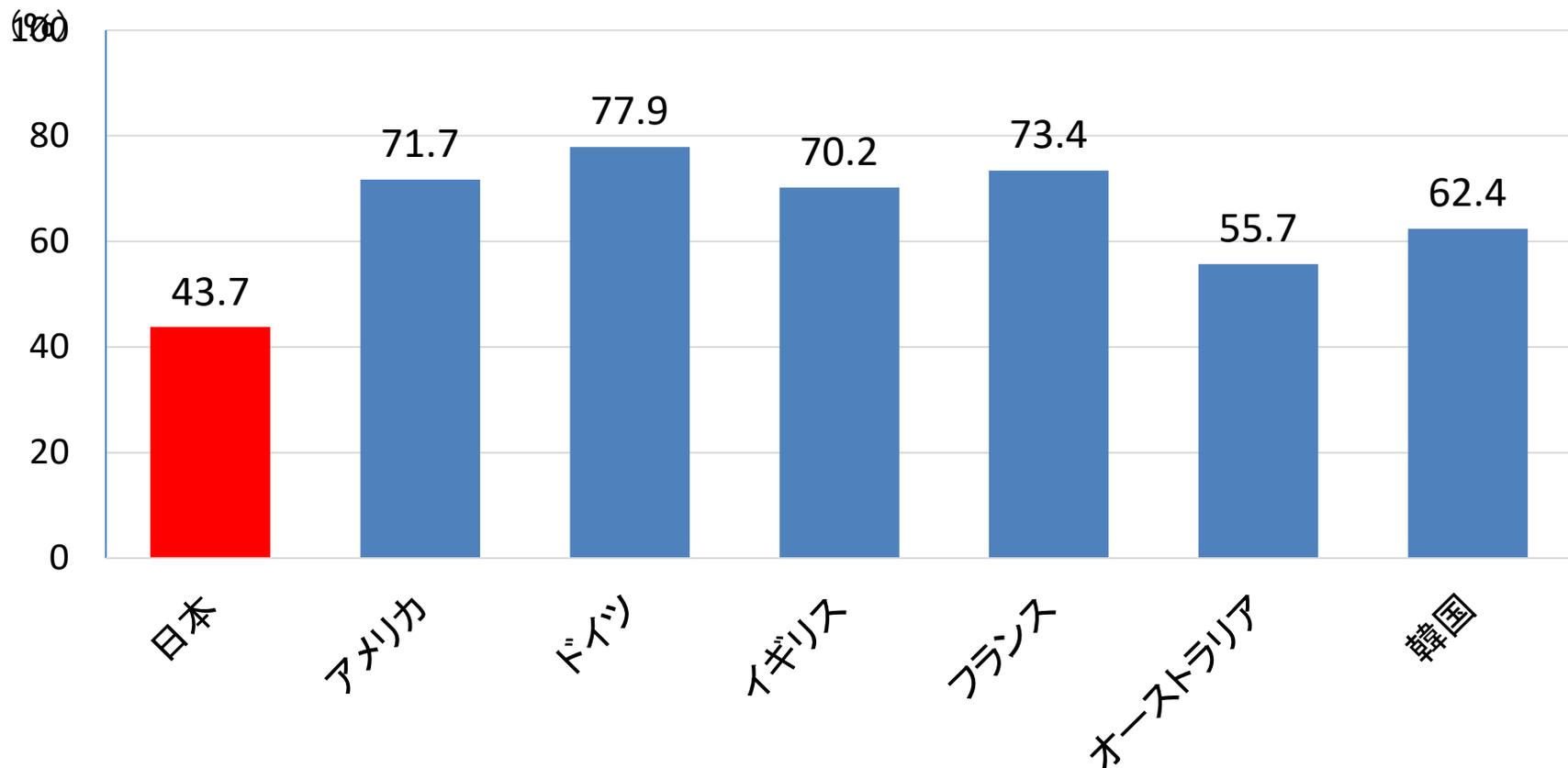
神奈川県のがん検診受診率



出典:令和4年国民生活基礎調査

胃癌、大腸がん、肺がんは40～69歳で過去1年に受診した者、乳がんは40～69歳で過去2年に受診した者、子宮頸がんは20歳～69歳で過去2年に受診した者

先進国の子宮頸がん検診受診率



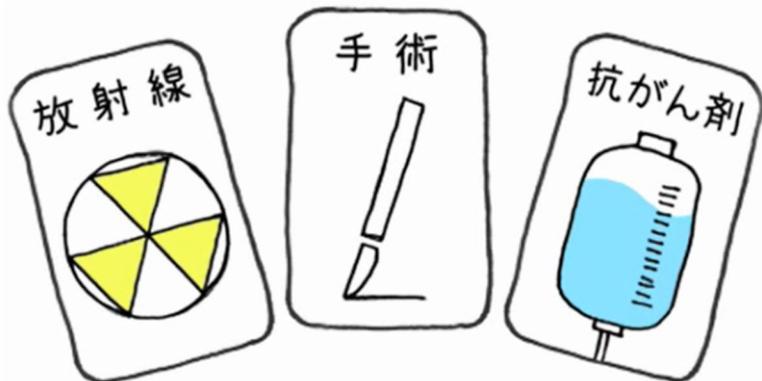
出典:「がんの統計2024」(公益財団法人がん研究振興財団)

11条

身体の異常に気がいたら、 すぐに受診を



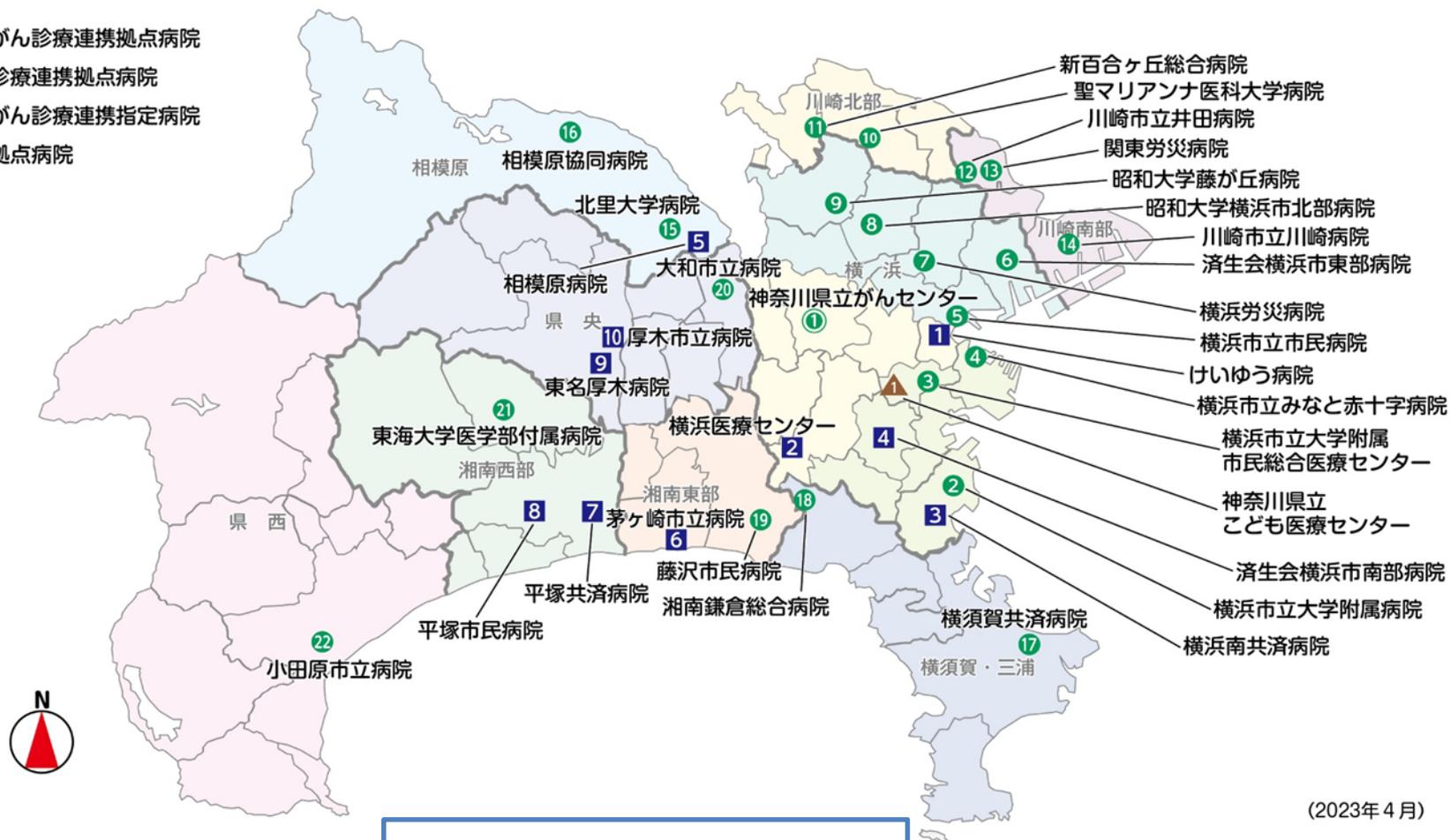
やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。



がん治療は、
手術、放射線治療、抗がん剤
の3つが柱となる

がんを専門的に治療できる病院がある！

- 都道府県がん診療連携拠点病院
- 地域がん診療連携拠点病院
- 神奈川県がん診療連携指定病院
- ▲ 小児がん拠点病院



がんゲノム医療が受けられる



がんゲノム医療とは、がん細胞の遺伝子情報をもとに、1人1人のがんには最適な治療薬をマッチングする医療です。

神奈川県には、
がんゲノム医療拠点病院が4病院、がん
ゲノム医療連携病院が11病院あります。

「小児がん」の治療が受けられる



「小児がん」は「子どもに多いがん」の総称です。
神奈川県には、小児がんの専門的治療が
受けられる病院があります！



地方独立行政法人神奈川県立病院機構

神奈川県立こども医療センター



「緩和ケア」も大切



緩和ケア

心の痛みを含め、様々な苦痛を取り除く、
「緩和ケア」も大切

出典:「がんって、なに?(パイロット版)」(公益財団法人日本対がん協会)

12条 正しいがん情報でがんを知ることから

今日学んだ「正しいがん情報」を、
これからの生活に活かそう！
家族や身近な人にも話してみよう！

科学的根拠に基づくがん情報を得て、
あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。



がんを体験された方から 話を聞いてみよう！

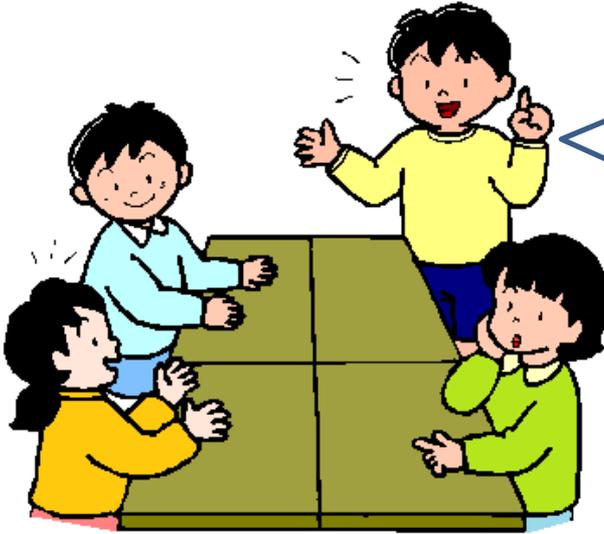


お話しただく方の写真を掲載

<Aさんのプロフィール>

※ 実際にお話しいただく
がん体験者の方の
プロフィールを記入

考えてみよう



がんを予防するため、
できることは何だろう？
グループで話してみよう！

1. 自分のためにできること

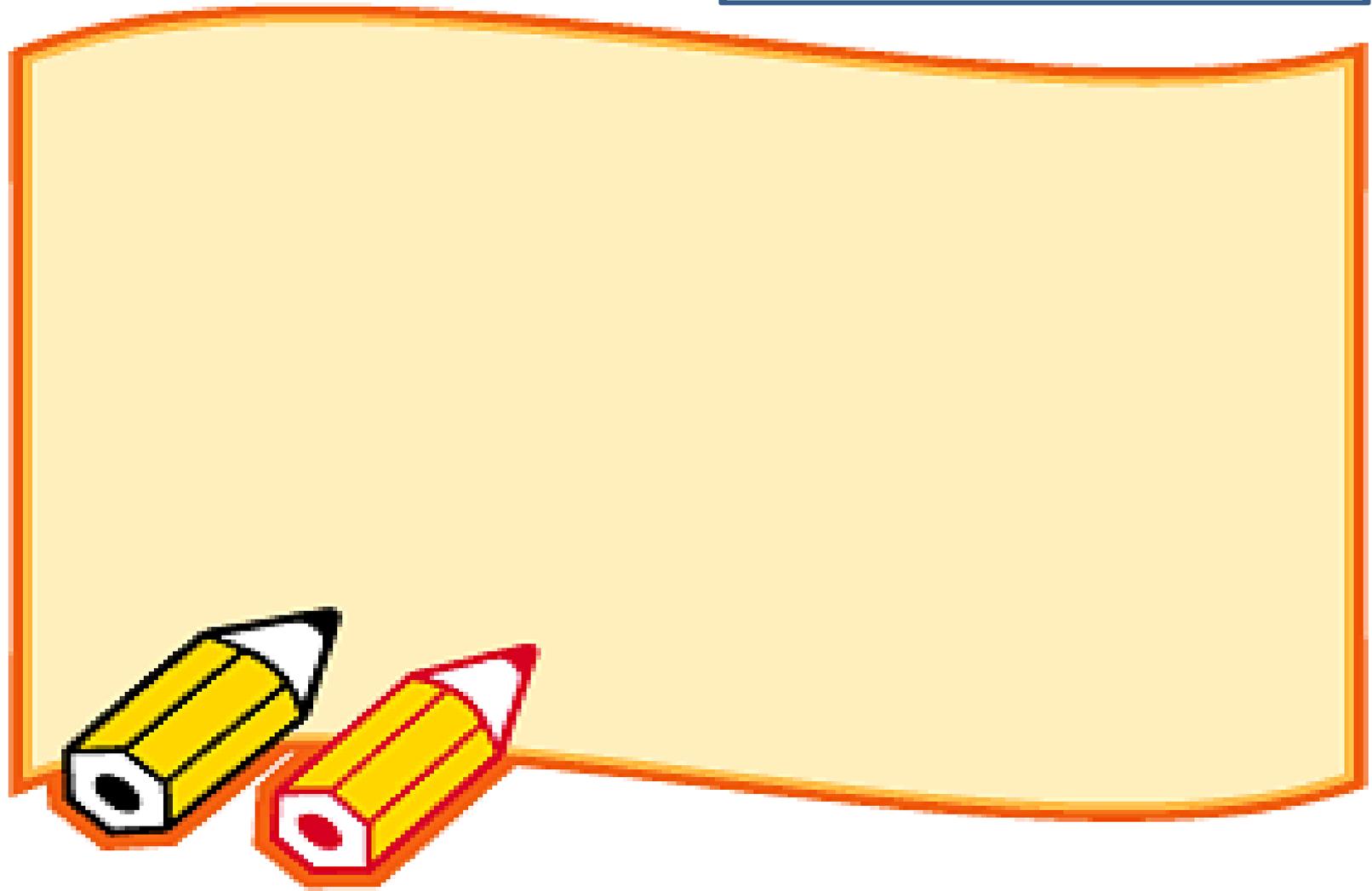
どのようなことに
気を付けて
生活しますか？

2. 家族のためにできること

どのようなことを
家族に伝えたい
ですか？

自分のためにできること

グループ 氏名



家族のためにできること

グループ 氏名

