

がん① どんな病気？



県立がんセンター理事長
清水秀昭

遺伝子が突然変異

たばこや細菌などが影響

人の身体は、およそ60兆個の「細胞」からできています。細胞には、細胞を作るための情報を持った「遺伝子」があり、この遺伝子の働きによって新しい細胞が作られます。

しかし、たばこ、お酒の飲み過ぎ、バランスの悪い食事、運動不足、細菌・ウイルスなどの影響を受けて「突然変異」という変化が起こり、がんの遺伝子が作られると、正常な細胞が「がん細胞」となり、やがて多くの悪性のがん細胞が作られていきます。

放っておくと、がん細胞は、身体の中で増え続けて、いろいろな臓器に広がり、人が死ぬ原因となります。

健康であれば、がん細胞が作られても、細菌・ウイルスと戦うように免疫が働いて、がん細胞が増えるのを抑えます。しかし、良いときに発見して治療をしないと、がん細胞を身体からなくすことが難しくなります。

また、免疫は年を取ることで低下しますから、高齢者になるほどがんにかかりやすい一方で、10代や20代の若い人でも骨や筋肉などのがん（これを「肉腫」と呼びます）にかかることがあります。

日本では、胃、大腸、肺、肝臓、女性の乳腺・子宮、男性の前立腺などの臓器にがんができる人が多いですが、どのくらいの人か、どんながんにかかって、どんながんで死亡するのでしょうか？これらのことを知ること、どんなことができるのでしょうか？皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます。



がん② 現在の状況は？

2人に1人がかかる

性別や臓器により違いも

県立がんセンター理事長
しみず ひであき
清水 秀昭

げんざい
現在、日本では、およそ2人に1人ががんにかかると言われており、新たにがんにかかる人の数が毎年100万人を超える時代を迎えています。

また、がんは、1981年から日本人が亡くなる原因の第1位です。日本人のおよそ3人に1人ががんで亡くなると言われており、2014年のデータでは、がんで亡くなった方は約36万人となっています。

とちぎけん じょうきょう
栃木県の状況を見てみると、2013年のデータでは、およそ1万3千人が新たにがんにかかっており、男性では胃がん(18.7%)、大腸がん(15.9%)、肺がん(14.6%)、女性では乳がん(20.0%)、大腸がん(16.4%)、胃がん(11.9%)の順に多くなっています。

また、およそ5600人ががんで亡くなっており、男性では肺がん(22.9%)、胃がん(17.7%)、大腸がん(12.5%)、女性では大腸がん(15.6%)、胃がん(12.2%)、肺がん(11.2%)の順に多くなっています。

これらの状況は、ぜんこくへいきん
これらのは、全国平均とほぼ同じですが、せいべつ ぞうき
性別や臓器によって、かかりやすいがん、見つかりやすいがん、なほ
治りやすいがんなどがあることがえいきょう
影響しています。

10年前に「がん対策基本法」が作られて、がんの医療や研究などが日々進められています。がんは、いぜん
以前は不治の病と言われていましたが、今は治る病気になってきています。



がん③ 予防するには

毎日の生活習慣が大切

喫煙より悪い受動喫煙

県立がんセンター理事長
清水秀昭

以前に比べて、がんは治りやすくなりましたが、がんにかからないための努力は必要です。その努力とは「予防」です。

皆さんは、風邪にかからないように、遊んだ後は手を洗い、うがいをしますね。せきが出るときは、せきが人にかからないように、ハンカチを口に当てたり、マスクをしたりしますね。これが予防するということです。

では、予防のためには、どのようなことに気を付ければよいでしょうか？

前々回に、たばこ、お酒の飲み過ぎ、バランスの悪い食事、運動不足、細菌・ウイルスなどの影響で、がんにかかることを勉強しました。

たばこを吸う(これを「喫煙」と言います)と、ニコチンやタールなど200種類以上の有害な物質が身体の中に入ってきて、いろいろながんの原因になります。また、喫煙している人のそばで、たばこの煙を吸う(これを「受動喫煙」と言います)と、喫煙以上に悪い影響を受けます。

お酒も飲み過ぎると、肝臓など多くの臓器に負担をかけて、肝臓がんなどを起こしやすくなります。このほかにも、例えば、塩分のとり過ぎは胃がん、赤肉の食べ過ぎや野菜の少ない食事は大腸がん、運動不足による肥満は乳がんと関係があると言われています。

こういったことに気を付けて毎日生活することが、がんの予防につながるのです。



がん④ 早く見つけるには

定期的に検診受ける

市町などで無料の場合も

県立がんセンター理事長
しみず ひであき
清水 秀 昭

前回、毎日の生活習慣に注意することががんの予防につながることを勉強しましたが、どんなに生活習慣に注意しても、がんには絶対かからない身体にはなりません。

しかし、もしがんにかかっても、早く見つけて、早く治療すれば、今はおよそ90%治ります。また、胸やおなかを大きく切らずに済む場合も多くなります。

がんを早く見つけるには、どうすればいいでしょう？そのために1年か2年に1回、胃、大腸、肺、女性の乳腺や子宮などの臓器にがんができていないかどうか検査する仕組みが作られています。この仕組みが「がん検診」です。

住んでいる市町や働いている職場では、がんにかかりやすい年齢層（主に40歳以上、子宮では20歳以上）の方を対象に、がん検診を勧めています。実際に県内でがん検診を受けている方は、半分以下です。

がん検診を受けない理由として「検査費用がかかる」ことを挙げる方が多いですが、実は、市町や職場が勧めるがん検診は、多くの場合、無料か少ない費用で受けられます。

また、「忙しくて受ける時間がない」「自分は健康でどこも痛くない」などを理由に挙げる方もいますが、がんは、痛みなどがないうちに早く見つけることが重要です。

ですから、定期的にごがん検診を受けて、検査で異常があった場合には、さらに詳しい検査をして、もしがんが見つかったら、専門の病院で早く治療しましょう。



下野新聞 平成28年12月13日掲載

がん⑤ 治療方法は？

手術などや緩和ケア

相談支援センター活用を

県立がんセンター理事長
清水秀昭

がんの治療は、手術でがん細胞を取り除く「手術療法」、放射線から身体に当ててがん細胞をなくす「放射線療法」、抗がん剤などの薬を使ってがん細胞の増加を抑える「化学療法」の三つの方法が中心です。

また、身体や気持ちのつらさを軽くする「緩和ケア」も行われています。がん細胞がどの臓器にできているか、どれくらい増えているかなどによって、これらの方法から一番良いものを選んだり、これらの方法を組み合わせたりして治療を進めていきます。

県内では、私のいる県立がんセンターをはじめ、それぞれの地域の「がん診療連携拠点病院」が中心となって、がんの治療が行われています。

がん診療連携拠点病院には「相談支援センター」が設置されており、がん患者や家族の方などからいろいろな相談を受けています。もしがんにかかったら、1人で悩まずに、ぜひ相談支援センターを活用してください。

10年前に「がん対策基本法」という法律ができて、がんで亡くなる方を減らすこと、がんにかかっても安心して暮らせることなどを目指して、全国でさまざまな取り組みが進められています。がんは、日本人のおよそ2人に1人がかかる病気です。皆さんは、今は健康かもしれませんが、将来、皆さんや家族、友達などががんにかかる可能性もあります。今のうちから、家族や友達と一緒に、がんについて話したり、考えたりする機会をぜひ持ってください。

