

生活習慣とがん予防

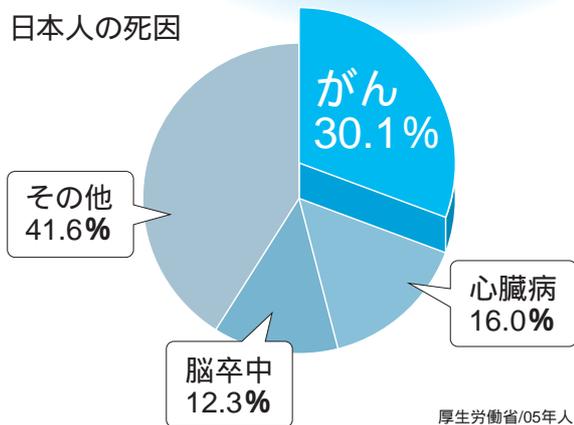
がんの研究が進み、その原因、危険因子も分かってきました。また、生活習慣とがんには深い関係があることも明らかになり、一部のがんについては、一次予防も可能となりつつあります。生活習慣に注意することで、がんになるリスクを低くすることができます。また、健診を必ず受けることで早期発見につながり、大事に至らないケースが多くなっています。

がんによる死亡は総死亡率の約3割

我が国のがんによる死亡者数は、平成16年には32万6千人で過去最高。死亡総数は108万4,012人で、前年より5万5,410人増。

死因で一番多いのがんで30.1%を占め、81年以降、連続1位。昨年より1.7%増加しています。

日本人の死因



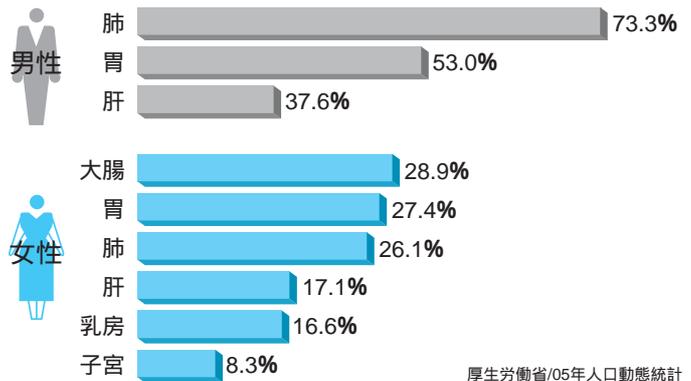
厚生労働省/05年人口動態統計

男性で多いのは肺がん 女性は大腸がん

がん死亡を部位別で見ると、男性では肺が最も多く、平成5年に「胃」を上回って第1位となり、さらに昨年より2.9%増えて4万5,187人。2～3位の胃と肝臓は微減。

女性では「大腸」の上昇傾向が続いており、平成15年に「胃」を上回って第1位となり、昨年より2.6%増の1万8,679人。2位の胃は微減、3位の肺は5.4%増えています。

部位別の死亡率



厚生労働省/05年人口動態統計

5年生存率は向上中

5年生存率とは、がんの治療後5年以上生存できた人の割合を示し、がんの治療のひとつの指標となります。がんを診断したり、治療したりする技術は年々進歩しています。男性のがん患者の初回入院から入院暦年別5年生存率をみると昭和52年～56年で42.5%であったのが、平成9年～11年では16.3%増の58.8%まで高まっています。同年の部位別を見ると胃は74.4%と最も高く、次いで大腸の72.2%となっています。

5年生存率の推移 (国立がんセンター中央病院)

	昭和52年～56年	平成9年～11年	
男性	全がん	42.5% → 58.8%	
	胃がん	59.1%	74.4%
	大腸がん	55.1%	72.2%
女性	全がん	62.4% → 66.0%	
	胃がん	51.5%	68.0%
	大腸がん	66.2%	71.8%
	乳房がん	78.3%	78.0%
子宮頸部がん	72.8%	78.2%	

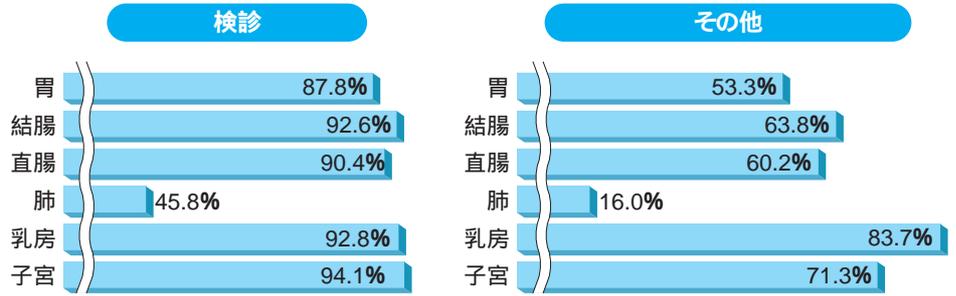
国立がんセンター資料より

検診およびその他の方法で発見されたがんの5年生存率との比較

がん検診が有効

検(健)診では、無症状のうちに発見されますので、早期発見、治療が実現し、5年生存率が高くなります。

定期的に受診して、早期発見を心がけましょう。



国立がんセンター資料より 「地域がん登録研究班」による協同研究調査

国立がんセンター資料より

たばこ・飲酒に注意しよう

喫煙者は非喫煙者に比べて肺がんになる確率が2.7~6.4倍も高くなります。また、禁煙後の年数が長いほどリスクは低くなりますが、肺がんの場合、非喫煙者と同じレベルになるには20年以上かかります。

過度の飲酒は、口腔がん、咽頭がん、食道がん、肝臓がんなどの危険因子であることが分かっています。

男性の非喫煙者のリスクを1.0とした場合の禁煙者のがんリスク

$$\text{喫煙量} = \text{1日の喫煙本数} \div 20 \times \text{喫煙年数}$$

非喫煙者		肺がん	喫煙者		喫煙量	肺がん
非喫煙者		1.0	喫煙者	喫煙量		
禁煙者	禁煙後(年)			~ 19		2.7
	~ 9	3.0		20 ~ 39		4.5
	10 ~ 19	1.8		40 ~ 59		4.8
	20 ~	1.0		60 ~		6.4

厚生労働省他目的コホート研究(1990-継続中)より

がん予防の12カ条

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- いろいろ豊かな食卓にして -
- 2 毎日、変化のある食生活を
- ワンパターンではありませんか? -
- 3 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに
- おいしい物も適量に -
- 4 お酒はほどほどに
- 健康的に楽しみましょう -
- 5 たばこは吸わないように
- 特に、新しく吸いはじめない -
- 6 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- 緑黄色野菜をたっぷり -
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- 胃や食道をいたわって -
- 8 焦げた部分はさける
- 突然変異を引きおこします -
- 9 かびの生えたものに注意
- 食べる前にチェックして -
- 10 日光に当たりすぎない
- 太陽はいたずら者です -
- 11 適度にスポーツをする
- いい汗、流しましょう -
- 12 体を清潔に
- さわやかな気分で -

国立がんセンター資料より

お知らせ

けんぽだより秋号
表紙写真募集!

家族旅行
秋らしい風景

家族団らん
などの写真

締切 平成18年9月8日(金)
発表 けんぽだよりNO 79掲載
賞品 採用の方には、粗品贈呈
応募規定 スナップ写真で結構です。
会社名(職場)、氏名、電話番号を
明記の上、送付お願いします。
(写真の裏にも記入してください)

送り先 横河電機健康保険組合
住所 〒180-8750
東京都武蔵野市中町2-9-32
ロケーション M76-2
担当 武田 TEL 0422-52-5521
横河電機株式会社
内線 731-26475