

がんを **知** ろう!

監修：佐野 武（がん研有明病院 病院長）

乳がん

自分で発見できる
唯一のがんです

女性のがんで最も多いですが 比較的治りやすく、 早期なら温存療法も

乳がんは日本人女性が最もかかるがんで、生涯のうちに9人に1人がかかると推計されています。

20代からかかる人もおり、近親者がかかっている場合はかかりやすいことが知られています。ほかのがんに比べ比較的治りやすく、早期の乳がん手術は、乳房の形をできるだけ損なわない温存療法が主流です。早期治療できれば約9割は完治するといわれています。



検診を受けましょう！ 気になる 症状があれば医師に相談を

女性のがんにかかる年齢が比較的早く、乳がんは30代から増え始め、現役世代のうちに罹患のピークとなります。子育てや仕事に忙しい時期ですが、乳がん検診は忘れず受けましょう。早期発見が何より大切です。

気になる症状や違和感がある場合は、医療機関を受診し、医師に相談してください。

確認しよう！

乳がんのリスク

以下のリストに心当たりがある方は、乳がんのリスクが高いといえます。

- ☐ 喫煙している・受動喫煙の機会が多い
- ☐ 肥満（閉経後。閉経前もBMI 30以上は高リスク）
- ☐ 運動不足である
- ☐ 出産経験がない
- ☐ 高齢になって出産した
- ☐ 近親者に乳がんにかかった人がいる



- ☐ 初経が早かった
- ☐ 授乳経験がない
- ☐ 飲酒量が多い

「ブレスト・アウェアネス」で 自ら「違和感」に気づく

「ブレスト・アウェアネス」とは、乳房を意識する生活習慣のこと。普段から着替えや入浴の際に乳房を見たり触ったりすると、自ら「違和感」に気づきやすくなります。

しこりや色の変化、乳頭や乳輪のただれやびらん、乳房のへこみや引きつれ、痛みなどに気づいたら、すぐ医師に相談してください。上記の症状＝乳がんではありませんが、早く見つかるほど、体の負担も経済的な負担も小さくて済みます。



乳がん検診

内容▶

超音波検査

超音波検査は、乳房に超音波をあてて、その反射で内部の様子を見ます。妊娠中の人でも安心して受けられ、マンモグラフィが苦手とする乳腺密度の高い乳房でも写しやすいのが特徴です。

マンモグラフィは乳房専用のエックス線検査です。透明なプラスチックの板で、左右の乳房を片方ずつ挟んでエックス線撮影をします。乳房を圧迫しながら薄く均等

マンモグラフィ

に広げることで、少ない放射線量で乳房の中を鮮明に写すことができます。ただし、妊娠中は受けられません。

※検査内容は国が定めた標準的な乳がん検診によるものです。対象者や検査項目は、実施主体によって異なることがあります。



胃がん

早く見つければよく治るので、
定期的な検診は欠かさずに！



早期発見により、よく治るがん

胃がんはかつて日本で最も多かったがんですが、現在では減少傾向にあり、特に若い世代では罹患率も死亡率も低下しています。

早期に発見すればよく治り、手術せずに内視鏡治療だけで完治するものも少なくありません。胃がんの早期発見の技術は日本で開発され、広く普及しています。胃がんが進行すると、手術と抗がん剤を組み合わせる複雑な治療が必要になります。「スキルス胃がん」という特殊なタイプのがんは早期発見が難しく、今日でも難敵です。

ピロリ菌の持続的な感染が最大の原因

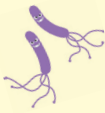
胃の粘膜で生息する「ピロリ菌」は、幼児期に口から胃に入ります。昔は8割以上の日本人の胃にすみついていましたが、最近は感染している方が急激に減っており、20代では1割以下です。ピロリ菌による慢性的な炎症によって、胃潰瘍や胃がんが発生することがわかっています。いつも胃の調子が悪い、という方は、検査を受けてみる価値があります(症状の有無によって費用が掛かります)。ピロリ菌は、ほとんどの場合、抗生物質を含む服薬で除菌できます。

喫煙や高塩分食などの生活習慣も胃がんのリスクになります。特に喫煙は多くのがんのリスクにもなりま

確認しよう！

胃がんのリスク

以下のリストに心当たりがある方は、そうでない方に比べて胃がんのリスクが高いといえます。

- ☐ ピロリ菌に感染しているといわれたことがある 
- ☐ 喫煙（受動喫煙含む）している
- ☐ 胃潰瘍など、胃の病気になったことがある
- ☐ 飲酒習慣がある（男性/1日ビール500ml相当以上）
- ☐ 塩分の多い食品を多くとる 
- ☐ 野菜や果物をあまり食べない 

すから、禁煙外来を利用するなどして是非禁煙に努めましょう。高塩分食を控えることは心臓病や脳卒中の予防にもつながります。

ピロリ菌を除菌しても検診は必要

ピロリ菌の除菌に成功すれば慢性的な胃炎や胃潰瘍は解消されますが、胃がん発生のリスクはなくなりません。幼児期からずっと感染が続いていて、発がんの準備がしっかり整っているからです。ピロリ菌検査が陽性だった方は、除菌の有無にかかわらず、胃がん検診を受けましょう。

胃がん検診

内容▶ 胃部エックス線検査

胃部エックス線検査は、最初に胃を膨らませる発泡剤を飲み、その後、エックス線を反射するバリウムを飲んで検査します。胃袋中にバリウムをうまく付着させるために体を回転したり、さまざまな方向から撮るために体の向きを変えたりしながら撮影します。

胃内視鏡検査は内視鏡（小型のカメラを装着した細い管）を、口または鼻から胃の中に挿し、胃の粘膜の変化

胃内視鏡検査

などを調べ、微少ながんなどを発見する検査です。検査時に疑わしい部位があれば、そのまま組織の一部を採って調べる場合もあります。



※検査内容は国が定めた標準的な胃がん検診によるものです。対象者や検査項目は、実施主体によって異なることがあります。