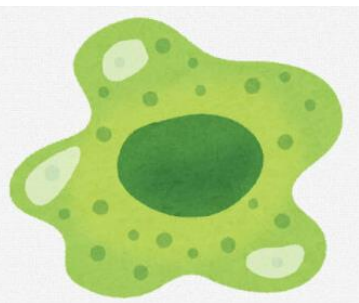
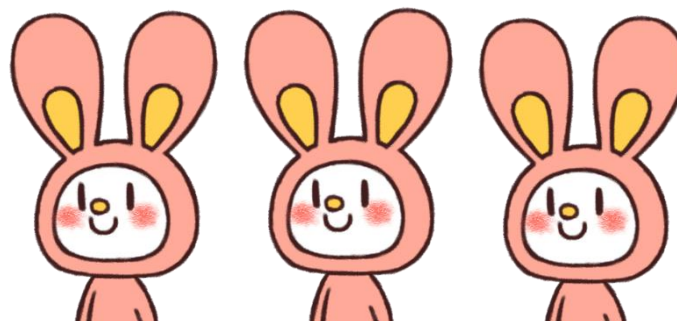
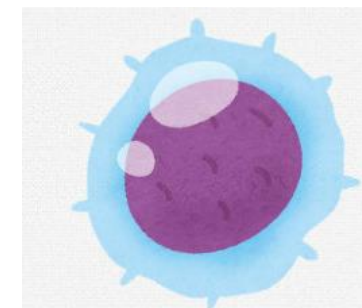




知って安心 がんのお話

福知山市健康医療課 長澤



がんは「特別な病気」？

➡ 答えは・・・ NO！

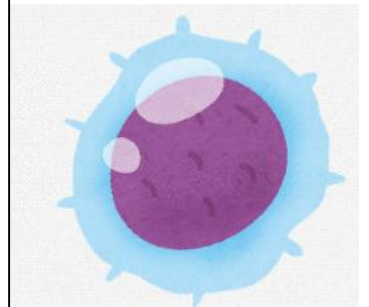
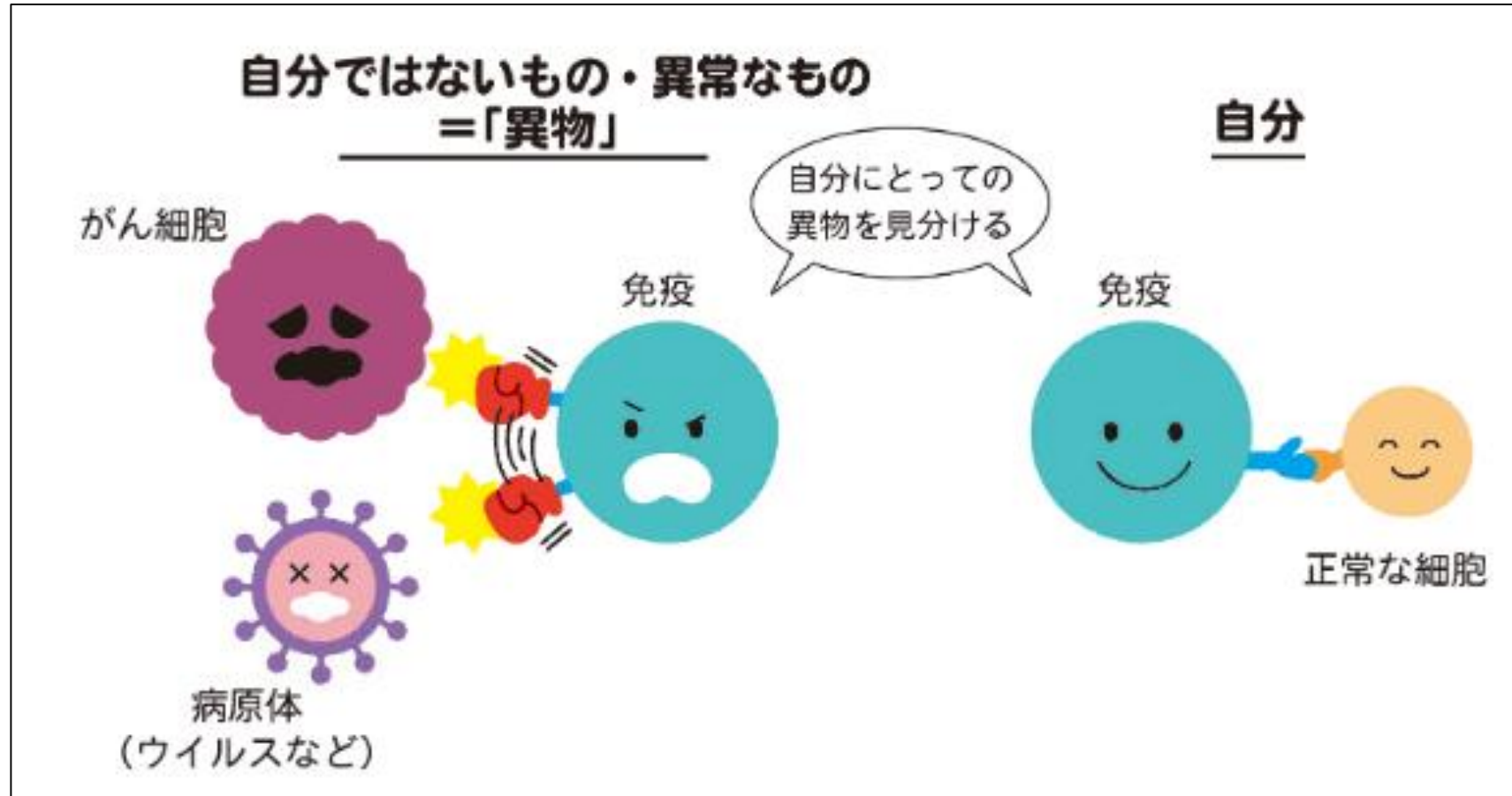
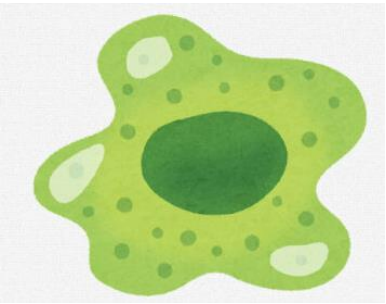
健康な人の体の中で、
1日に生まれるがん細胞の数は〇〇個！

①50個

②200個

③5000個

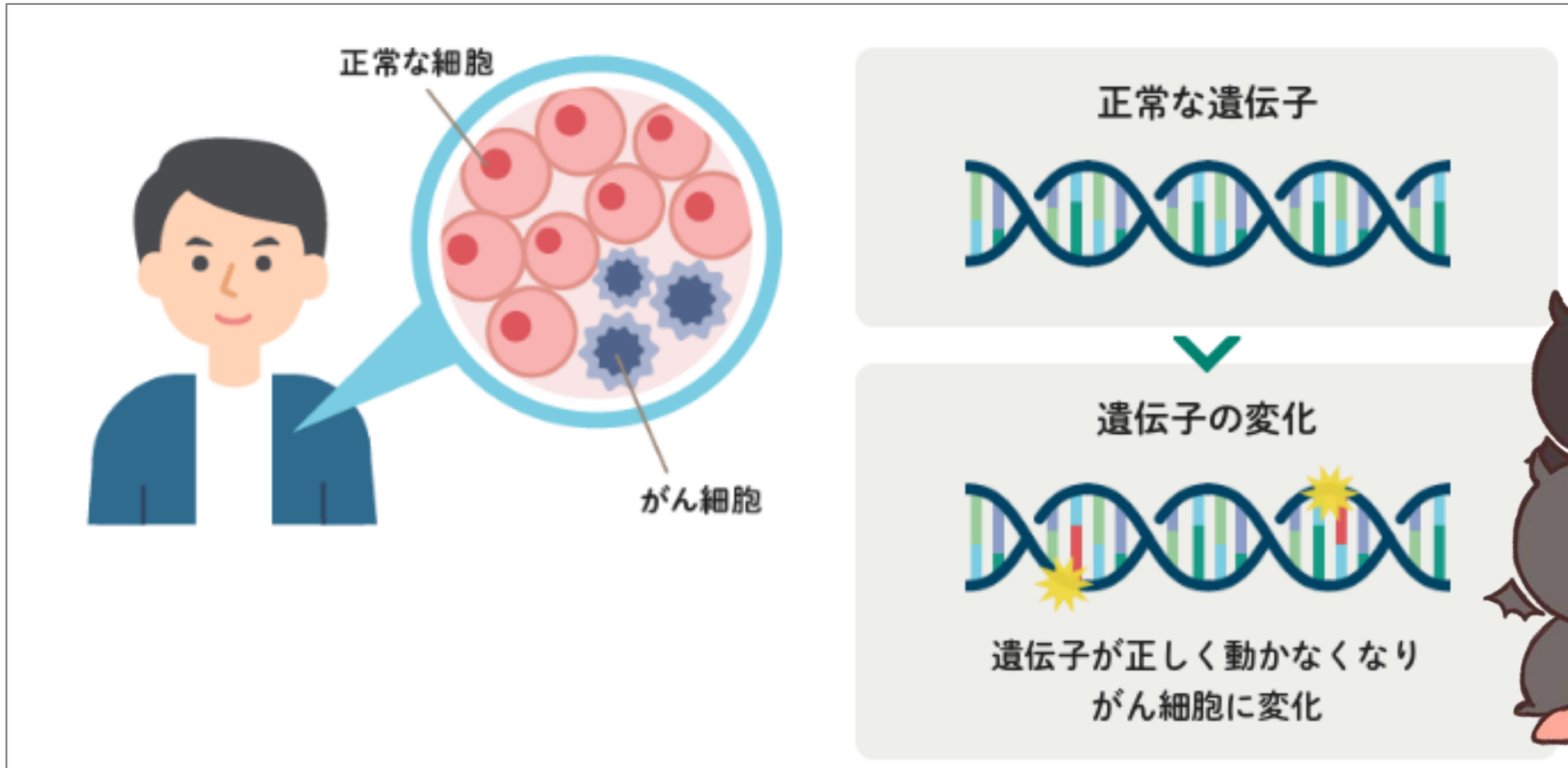
がんをやっつける機能



(参考) ONOmedical navi

免疫力が弱い＝がん細胞が増えやすい状態

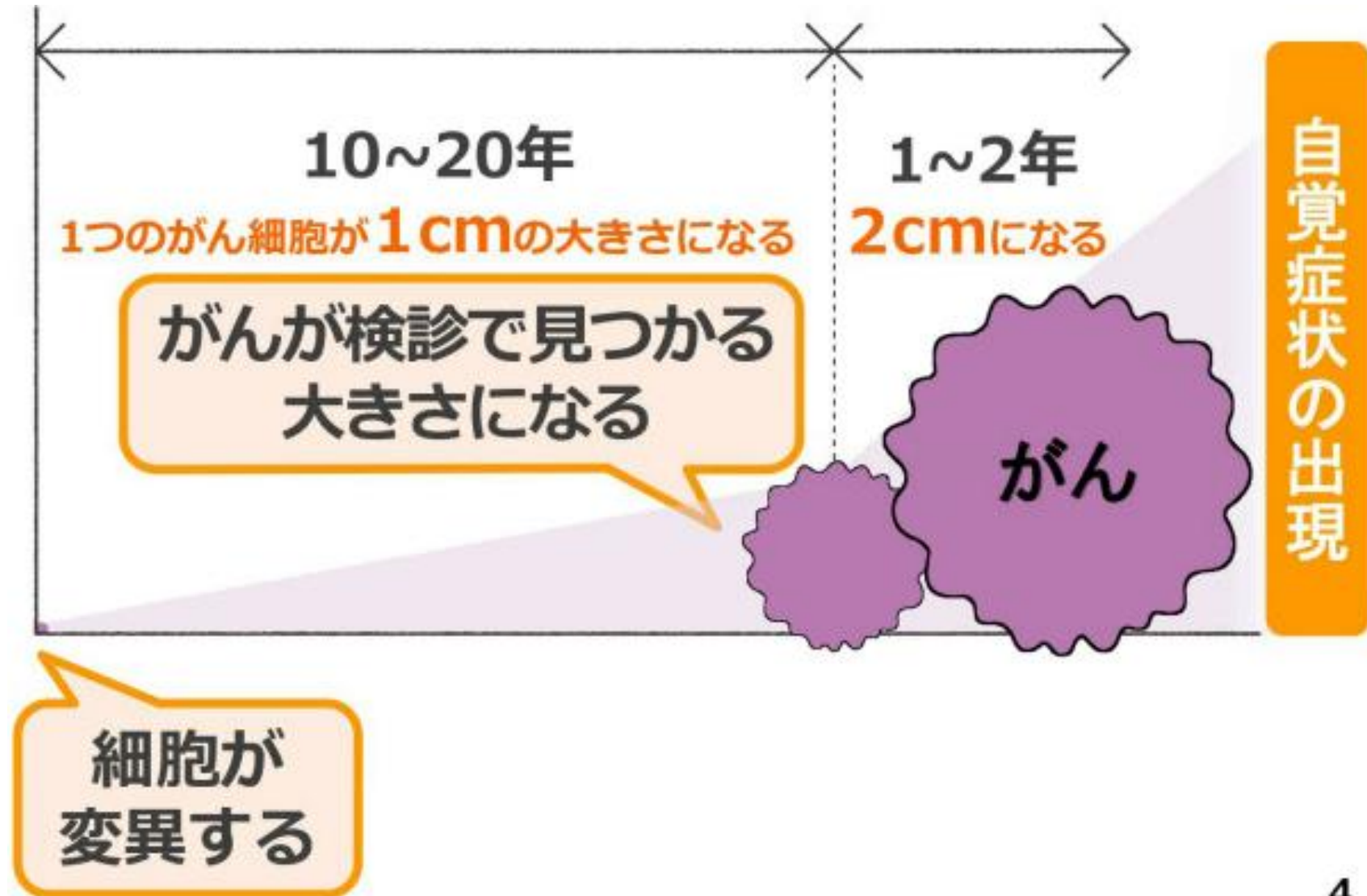
健康な体がどうなることを“がん”という？



(出典) ONOmedical navi

がん細胞を増やさない + やっつける

がんの進行と自覚症状が出るまで



症状が現れる前に
検査することが重要！



日本のがんの現状



日本ではどれくらいの方が
がんになると思いますか？

日本でがんになる人の割合

→ 2人に1人

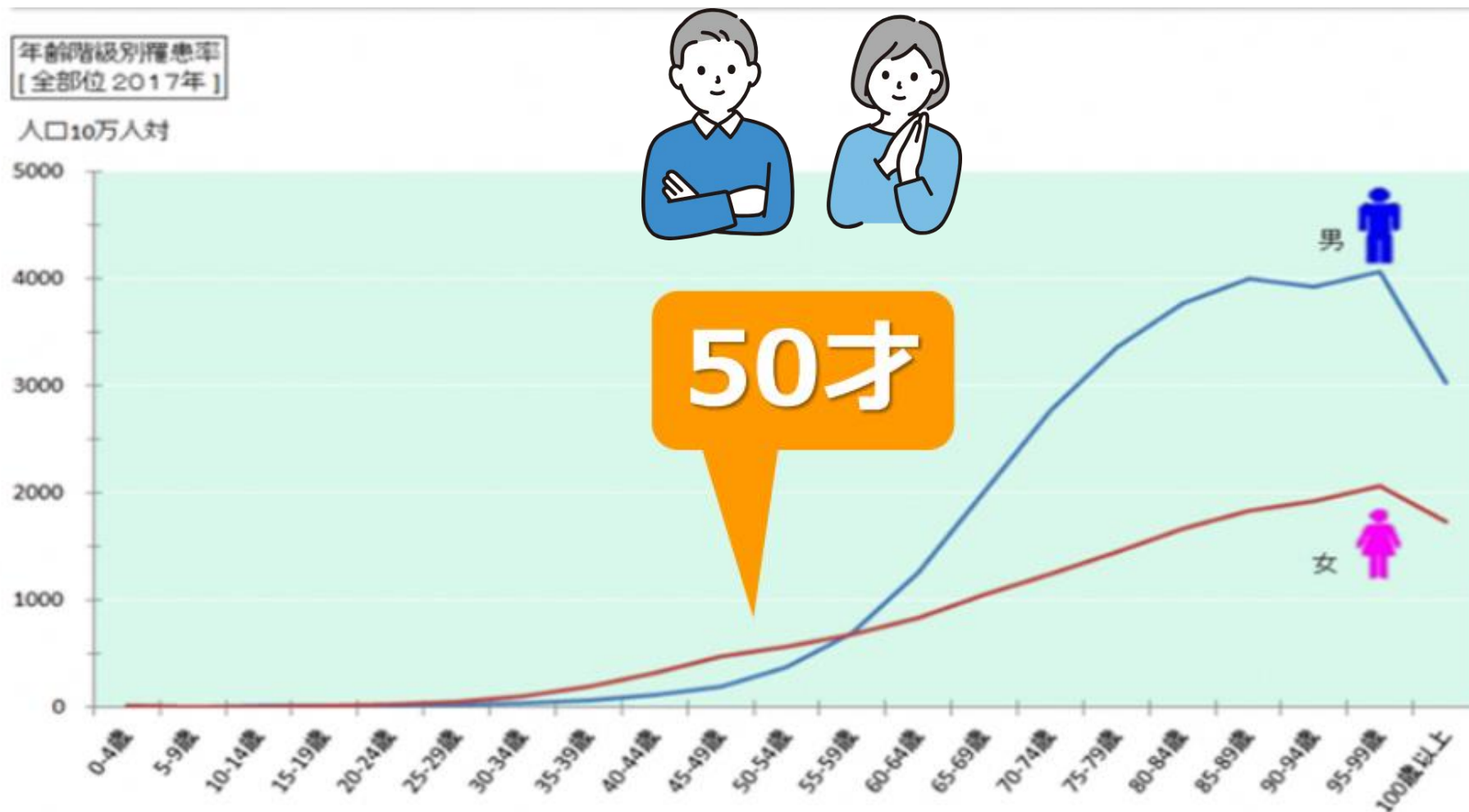


日本でがんで死亡する人の割合

→ 3人に1人



年齢別 がんになる人の割合



50歳前後からがんになる人が増える

日本人女性がかかるがん 第1位は？

A. 乳がん

検診を受けていたけど乳がんが発覚

乳房のしこりが
気になり受診
したら発覚

症状はなかったが
検診で発覚



乳がんになった人の声

乳がん

- ✓ 乳頭からの分泌物
- ✓ 乳頭や乳輪のただれ
- ✓ 乳房のへこみ・しこり
- ✓ 乳房痛がないか

お風呂で気軽に
✓してみましよう！



セルフチェックと検診で予防！

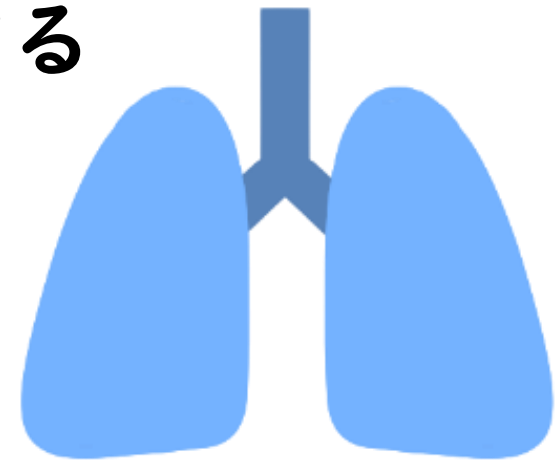
肺がん

最近注目されている「肺腺がん」

肺がんの種類の1種。全体の半数を占める。

肺の奥の方に
多いがん！

- ・ たばこを **吸わない** 人、 **若い** 人にも発症する
- ・ はっきりとして原因は分かっていない



全体の罹患者数 第1位のがんは？

罹患・・・新たになった人の数

A. 大腸がん

痔だと思って
いたら大腸がん
だった

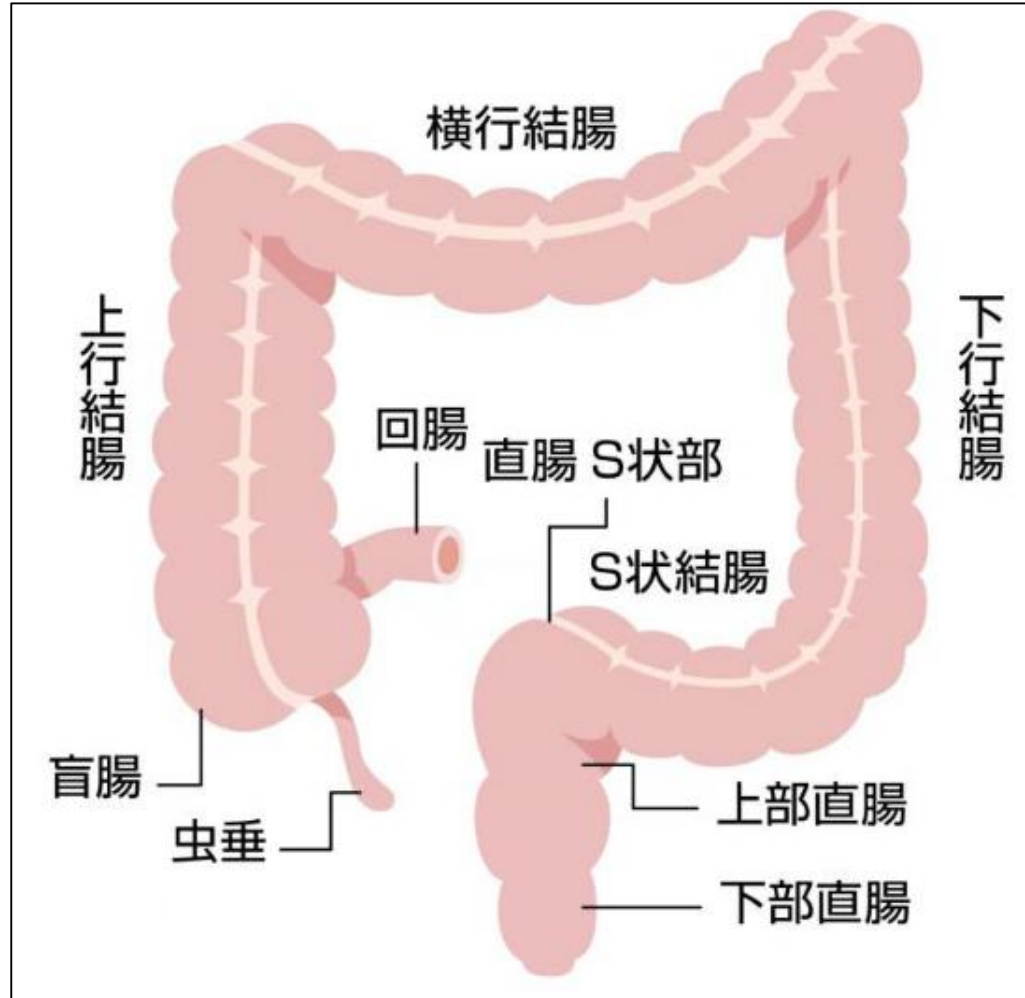
自覚症状なしで
検診で発覚した

便潜血検査で精密
検査を放置し
ステージ4



大腸がんになった人の声

大腸がん



食の **欧米化** により
大腸がんが増加傾向！

ポリープ（良性）でも
悪性化する可能性がある

（出典）国立がん研究センター中央病院

		右側大腸癌	左側大腸癌
腫瘍の位置		盲腸 上行結腸 横行結腸	下行結腸 S状結腸 直腸
進行した時に出現しやすい症状	腹痛・嘔吐	△	○
	貧血	◎	○
	血便	△	◎
	便が細くなる	—	○
	排便習慣の変化	△	○
	おなかのしこり	○	△

◎ … 発見の契機になりやすい症状

△ … 稀な症状

○ … 比較的起こりやすい症状

— … 起こらない

(出典) 国立がん研究センター中央病院

「日本人のためのがん予防法（5+1）」

①禁煙する

タバコは吸わない、他人のたばこの煙を避ける

たばこを吸う人は

 全がん	 食道がん	 肺がん	 胃がん	 膵がん
 子宮頸がん	 肝がん	 頭頸部がん	 膀胱がん	 大腸がん

のリスクは確実に増加


急性骨髄性白血病
に対してはほぼ確実


乳がん
のリスクは増加の可能性あり

「日本人のためのがん予防法（5+1）」

②節酒する

特にお酒が弱い人は・・・

発がん性物質の「アセトアルデヒド」の

分解する酵素の働きが弱い

→少量のお酒でも食道がんのリスクが **50** 倍

「日本人のためのがん予防法（5+1）」

③食生活を見直す

- ・ 減塩する → 胃がん リスクが減少
- ・ 野菜と果物を摂る → 食道がん リスク減少
- ・ 熱い 飲み物や食べ物に注意 → 食道がん
リスクが減少

「日本人のためのがん予防法（5+1）」

④ 身体を動かす

毎日40分程度の身体活動を

特に男性では大腸がん、
女性で乳がんのリスクが減少



自宅内でも積極的に立ち上がりましょう

「日本人のためのがん予防法（5+1）」

⑤ 適正体重を維持する

- ・ 太りすぎ、痩せ すぎに注意

がん予防におけるBMIの目安は・・

男性21～27 女性21～25

「日本人のためのがん予防法（5+1）」

⑥ 感染症の検査を受ける

- ・ 肝臓がんの原因・・・ **肝炎** ウイルス
- ・ 子宮頸がんの原因・・・ **HPV** ウイルス
- ・ 胃がんの原因・・・ **ピロリ** 菌

福知山では・・・

胃がん検診

358人が受診

2人ががん(R7)

大腸がん検診

2,825人が受診

14人ががん(R5)

肺がん検診

1,380人が受診

2人ががん(R5)

前立腺がん検診

1,509人が受診

10人ががん(R7)

子宮がん検診

1,405人が受診

2人ががん(R7)

乳がん検診

1,296人が受診

5人ががん(R7)



医師の健康教室のお知らせ

8月3日（月）

産婦人科医による

「子宮頸がんのお話

～今知っておきたい予防と検診～」

ご自身やご家族のためにも
聴いてみませんか？

第1回

医師の健康教室の お知らせ

あなたと家族を守る

子宮頸がんのお話

～いま知っておきたい予防と検診～

子宮頸がんは早期発見と予防ができる病気。正しく知れば、過度に怖がる必要はありません。専門医の視点から「予防」についてお話します。
大切な自分と家族を守るために。ぜひお気軽にご参加ください。

日時 令和8年8月3日（月）
午後1：30～3：00（受付 午後1：00～1：30）

場所 ハピネスふくちやま 4階 ホール

講師 由良産婦人科小児科医院石原分院
すぎやま のぶこ
杉山 伸子 先生

- ◆申込み・参加費不要です。直接会場へお越しください。
- ◆福知山KENPOSアクティブポイント10ポイントを付与します。
- ◆駐車場には限りがあります。ご了承ください。
- ◆要約筆記や保育を希望される人は、必ず2週間前までにお申込みください。

福知山市健康福祉部健康医療課
TEL：23-2788 FAX：23-5998

KENKOU