

# 最近のがんの傾向とがん検診

性別に関係なく気をつけたいがんとしてあげられるのが、大腸がん、肺がん、胃がん。生活習慣がこれらのがんに与える影響と、がんをみつける検査についてみてみましょう。

## 大腸がん

よくない生活習慣

### 食の欧米化

大腸がんは、近年急増を続けており、罹患者数が年間10万人を超え、2020年にはがん罹患者率の1位になると言われています。男女とも40歳代から増え始め、高齢になるほど発症リスクが高まります。早期には症状がなく、進行すると血便、便が細くなる、便秘や下痢の繰り返しなどの症状が現れます。食の欧米化による食物繊維の不足、脂肪の摂りすぎが原因とされています。毎日の食事に和食を増やしてみているかがでしょうか。



こんな検査でわかる

### 便潜血検査・大腸内視鏡検査

便潜血検査は、採取した便を調べるだけで死亡率を60〜80%低下できる有効性の高い検査です。精密に調べるときは大腸内視鏡検査。内視鏡を挿入し大腸内を観察する、大腸がん発見のためのもっとも精密な検査です。

推奨 40歳以上の男女、年1回

## 死亡数が男性1位、女性2位！

## 肺がん

よくない生活習慣

### 喫煙

肺がんも、増加を続けているがんで、男性で1位、女性で2位と死亡数が多く、発見が遅いほど治療が難しくなります。初期症状があっても、咳や血痰、胸痛、息切れ等かせなどと間違われやすく、発見が遅くなりがちです。最大の危険因子はもちろん喫煙。喫煙者は非喫煙者の20倍、本人は吸わない受動喫煙でも1.2〜2倍に増加します。禁煙に手遅れはありません。1日も早い禁煙をお勧めします。



こんな検査でわかる

### 胸部X線検査・喀痰細胞診

胸部X線検査が基本です。喫煙本数が多いハイリスクの人には痰を調べる喀痰細胞診、精密検査が必要な方には胸部CT検査が行われることがあります。進行が早く、転移しやすいため、定期的な受検が重要です。

推奨 40歳以上の男女、年1回

## 男性罹患のトップ！

## 胃がん

よくない生活習慣

### 塩分の多い食習慣

胃がんの患者数は、男性1位、女性3位。症状が出ることは少なく、あっても胃痛、胸やけ程度で見過ごされることが多いです。塩分の濃い食生活を好む日本人に多いのが特徴ですが、ピロリ菌の感染も見逃せません。現在50歳以上の日本人のほとんどがピロリ菌を持っていますので、50歳以上の人は毎年の受検が重要です。



こんな検査でわかる

### 胃X線検査・胃内視鏡検査

胃X線検査が一般的で、バリウムを飲んで胃の中を撮影します。より精密な胃内視鏡検査（いわゆる胃カメラ）も広く利用されています。その他、胃の粘膜を調べるペプシノゲン検査やピロリ菌の有無を調べるヘリコバクターピロリ抗体検査があります。

推奨 40歳以上の男女、年1回

## 将来トップになる勢いで急増中！