

質問  
ありますか。

# 家庭ですでできる予防法



平田 佐和子  
県健康増進課  
課長補佐

36歳の女性です。30代の有名人女性が乳がんで亡くなり、私もかからないか不安です。また、乳がんだけでなく、がんは多いと聞きました。予防法はありますか。

回答  
がんは2人に1人がかかるとされ、県内の死亡原因の1位です。乳がんは、毎年新たに400人を超える人が診断を受け、女性では最も多いがんです。残念ながらがんにかかるのを100%防ぐ方法はありません。しかし、世界保健機関によると、がんの30~50%は予防できるとされています。がん検診の受診や生活習慣の改善でがんを予防することはできます。

特に、がん検診は自覚症状のない早期がんを発見でき、がんによる死亡率を下げるのに最も有効です。市町村は国の指針に基づき、5種類のがん検診を実施しています（表参照）。

このうち乳がん・子宮がん検診は、県内全域の実施医療機関で受診できます。本年度から新たに胃がん検診の胃内視鏡検査も進んでいます。

## 生活改善でリスク大幅減



すぐに精密検査を受けることが重要です。実際はがんでないこともあります。早期がんは体への負担が少ない方法で治療できる上、治療費も減らせます。

質問者は乳がん検診の対象年齢に達していません。それでも血縁者に乳がん患者がいて遺伝の可能性があるなど、気になる人は必要に応じて検査を受けたり、月に1回の自己触診で乳房をチェックしたりしましょう。しこりやくぼみ、乳頭分泌など異変があれば、すぐに受診を勧めます。医療の進歩により、がんと診断された場合に、治療でどれくらい命を救えるか

を示す5年相対生存率は年々上昇しています。しかし、生存率は進行度や部位によって大きく異なります。乳がんであれば、進行度別で臓器内にとどまる初期のがん「限局」は98.9%に上りますが、他の臓器に転移して進行したがん「遠隔」では33.7%です。早期発見が治癒の鍵です。

がんの予防となる生活習慣の改善として▽たばこを控える（受動喫煙を含む）▽節度のある飲酒▽野菜や果物を含むバランスの良い食事▽塩分の摂取を最小限にする▽飲食物を熱い状態で取らない▽適度に運動する▽適正体重を維持することがあります。

さらに、ヒトパピローマウイルス、肝炎ウイルス、ピロリ菌などのウイルスや細菌が関与していることがあります。専門医の適切な検査や治療が必要です。

がんは不治の病ではありません。早期発見、早期治療につながる定期的ながん検診の受診や、日頃から予防に効果のある生活習慣を心掛けることが大切です。

県内市町村が実施するがん検診  
(徳島県がん検診実施要領より)

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診、胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
肺がん検診	問診、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	1年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	1年に1回
乳がん検診	問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィー)	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回

- 胃内視鏡検査は鳴門、小松島、阿南、吉野川、北島の5市町で実施。胃部エックス線検査は40歳以上で、毎年受診しても差しつかえないため市町村によって取り扱いが異なる
- 喀痰（かくたん）細胞診は必要とされた人のみ

## 早期発見へ定期検診を

(第4土曜掲載)

がんに関する質問は  
徳島がん対策センター  
〈電088(634)6442〉  
(平日午前8時半から午後5時まで)へ。

