



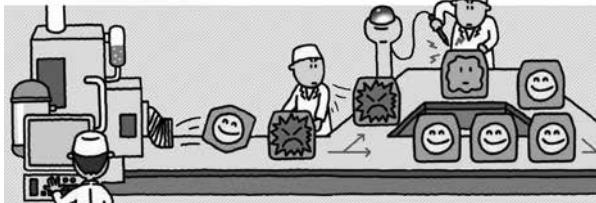
あなたもできる「がん予防」

日本人の死因の第1位はがんです。約3人に1人が、がんで亡くなっていることとなります。

そして、日本人の2人に1人が、一生の間にがんになると言われています。これは、世界の割合と比べてもとても多く、日本は「世界一のがん大国」と言えます。

がんは、どうしてできるの？

修理屋さんが毎日ミス直している



出典：「がんのことをもっと知ろう」国立がん研究センター

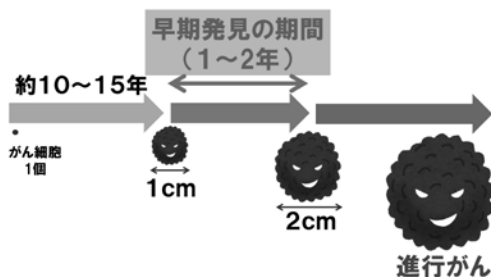
がん発生のしくみ

がん細胞は、細胞の設計図である遺伝子のミスでできます。設計図のミスは、毎日からだのどこかで起きるたびに修理されていますが、ミスが見逃されてしまうと、がん細胞になります。

がん細胞が長い年月をかけてふえ続けると、がんになります。

がんは、どのくらいで大きくなるの？

早期にがんを発見することが大事！



がんの過程

早期がんは、大きさが2cmまでを指します。しかし、1cm以下のがんは検査で発見は困難です。

1cmのがんになるまでには、10～15年かかりますが、1cmになったがんが2cmになるのは、時間ですと1～2年です。

つまり、早期発見できる期間は1～2年です。

がんを防ぐ方法は2つ!!

あなたの生活を
チェック!!

1. がんを遠ざける生活

- 禁煙する、タバコは最大の危険因子！
- 飲むなら、節度ある飲酒をする
- バランスのよい食事をする
- 日常生活を活動的にする
- 体重を適正に保つ
- 肝炎ウイルスに注意する
肝炎ウイルス感染検査を

出典：国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法」

2. 定期的ながん検診を受ける

早期のがんでは、症状はないことが普通ですから、早期にがんを発見するのが検診の役割です。

また、がんを早期発見できる時間は限られるため、定期的に検診を受診することが必要です！

検診は、精密検査まで受けないと、検診の効果がありません。「要精密検査」と言われたら、必ず精密検査を受けましょう。



1月の総合健診の申し込みがスタートします。

本年度、まだ受診されていない方は、今月号と一緒にお届けした「平成30年度1月総合健診（ミニドック）」募集チラシにてお申し込みください。