

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。

今月の衛生委員会通信のテーマは、「がん検診」について考えて、見たいと思います。

皆さんは、日本ではおよそ70万人が新たにがんに罹患しているという事をご存知でしょうか？

そしてその3分の1にあたる22万人が、働く世代(20歳～64歳)であることもご存知でしょうか？

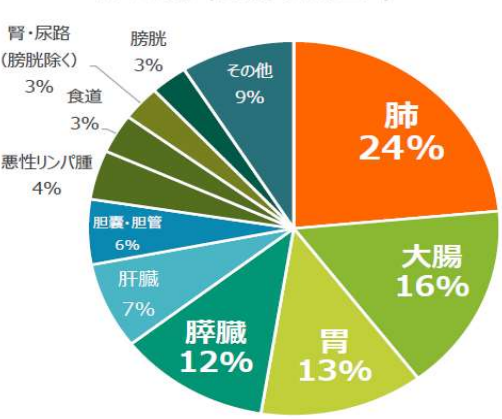
実は、会社員の死亡の半分は、がんによるものなのです。

そこで企業としては、がん検診の受診率向上に向けた取り組みが重要になって来ています。

今回の「衛生委員会」通信では、がん検診の受診率の現状と受診率を向上させるためにどう取り組んでいけばいいのか考えたいと思います。

2人に1人はがんになる時代

がん部位別死亡率



日本人の
2人に1人が
がんになる！

がん患者の
3人に1人が
現役世代！

日本のがん検診受診率は低すぎる！？

乳がん

子宮頸がん

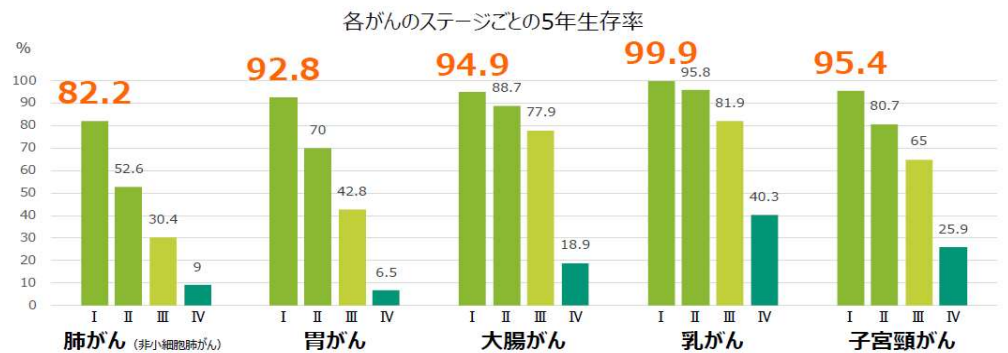


諸外国と比較して健診受診率が低い！

がんは「早期発見」が何よりも大事



早期発見で生存率は上がる！



早期発見 (自覚症状がない状態での発見) では8割以上治る！

※ 肺がん以外は9割 ※

国が推奨するがん検診は5種類

種類	対象者	受診間隔	検査項目
大腸がん検診	40歳以上	年1回	問診及び便潜血検査
肺がん検診	40歳以上	年1回	問診、胸部X線検査および喀痰細胞診
胃がん検診	50歳以上 ※当分の間、胃部X線検査に関しては40歳以上に実施も可	2年に1回 ※当分の間、胃部X線検査に関しては年1回の実施も可	問診 胃部X線検査 または胃内視鏡検査
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	問診及び乳房X線検査 (マンモグラフィ)

厚生労働省の「がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針 (令和3年一部改正)」より

5つのがん検診は死亡率の低下が認められた検診です
対象になる人はしっかりと受診することが大切

大腸がん検診

※罹患数 **第1位** (2019年) 死亡数 **第2位** (2021年)

検査方法

● 便潜血検査

2日分の便を採取し、便に混じった血液を検出する検査



● (精密検査) 内視鏡検査

腸の中にポリープやがんがないかをカメラで直接調べる検査

国立がん研究センター がん情報サービスより

↓ 国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービス 「最新がん統計まとめ」より

よくある質問

- Q.** 痔を患っている場合、便潜血検査を受けると大腸がんだと診断されてしまいませんか？
- A.** 痔でも必ず陽性になるわけではありません。また、**便潜血検査で陽性＝大腸がんではないので必ず精密検査を受けることが重要です。** (日本医師会ホームページより)

精密検査まで受けることが大切！



↓ 国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービス 「最新がん統計まとめ」より

肺がん検診

※罹患数 **第2位** (2019年) 死亡数 **第1位** (2021年)

世界で最も死亡率が高いがん！

検査方法

● 胸部X線検査

大きく息を吸い込んでしばらく息を止めて撮影



国立がん研究センター がん情報サービスより

● 喀痰細胞診検査

3日間起床時に痰を取り、専用の容器に入れて提出



よくある質問

- Q.** タバコを吸っていないので肺がんにはならないですよね？
- A.** 割合は低いですが、非喫煙者も肺がんになることはあります。また、**受動喫煙者は受動喫煙がない人に比べて肺がんのリスクが約1.3倍に増加する**といわれています。 (日本医師会ホームページより)

↓ 国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービス 「最新がん統計まとめ」より

胃がん検診

※罹患数 **第3位** (2019年) 死亡数 **第3位** (2021年)

検査方法

● 胃X線検査 (バリウム検査)

発泡剤 (意を膨らませる薬) とバリウム (造影剤) を飲み、胃の中の粘膜を観察する検査

メリット ・ 手軽にできる (侵襲が低い)
・ 検査時間が短い

デメリット ・ 小さな病変や平坦な病変の指摘は困難
・ 少量ではあるが放射線被ばくがある

● 胃内視鏡検査

口または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の内部を観察する検査



メリット ・ 小病変も診断できる
・ 組織を採ることができる

デメリット ・ 受診者の負担が大きい (侵襲が高い)
・ 胃X線に比べて費用が高い

一般社団法人 日本消化器内視鏡学会より

子宮頸がん検診

※20代～40代の女性で増加傾向

検査方法

● 細胞診検査

子宮の入り口を先にブラシの付いた専用の器具で擦って細胞を採取し、異常な細胞を顕微鏡調べ検査 基本的に**痛みはほとんどない**

※痛みには個人差があり、不安や恐怖によって痛みを感じることもあります。国立がん研究センター がん情報サービスより



生理以外の出血、閉経後の出血、生理が不規則といった時は医療機関を受診しましょう



よくある質問

- Q.** 子宮頸がんワクチン (HPVワクチン) と子宮頸がん検診は、どちらかを受けたら防げるのですか？
- A.** **片方だけでは不十分です。** 「1次予防」としてHPV感染を防ぐためのワクチン接種があり、「2次予防」として早期発見のための定期的な検診があります。



↓ 国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービス 「最新がん統計2022」より

乳がん検診

※日本人女性の**9人に1人**が罹患するがん

検査方法

● マンモグラフィ検査

乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んで撮影することで、小さいしこりや石灰化を見つける検査



よくある質問

- Q.** 乳がん検査って痛みがあると聞いたんですが……痛みをなくすことってできませんか？
- A.** 痛みや違和感をなくすことはできませんが、軽減するコツはあります！



痛み軽減のコツは「生理前～生理中の受診を避ける」こと！
女性ホルモンの影響により、生理前から生理中は乳房が張ることが多いため、できるだけ生理前～生理中を避けた時期に受診できるように調整しましょう！



まとめ

- **2人に1人はがんになる時代！**
- 諸外国に比べて日本の**がん検診受診率は低い！**
- 早期発見 (自覚症状がない状態での発見) では**9割以上が治る！**
※5年生存率：胃がん92.8%、大腸がん94.9%、乳がん99.9%、子宮頸がん95.4%
- 国が推奨するがん検診**5種類**を受けられているか確認しましょう！



忙しい、面倒という理由で精密検査をしていない方や、そもそもがん検診をうけていない方が、多いのではないのでしょうか。ですが、がんは症状がでてから発見したのでは手遅れな事が多いです！がん検診でがんを早期発見することは自身の健康寿命を伸ばすことへ繋がるので、がん検診と精密検査を積極的に受けることをおすすめします！