

がん検診&特定検診・特定保健指導の受診を！

4 がん検診はなぜ大事？

～早期発見、早期治療によって治せるがんが増えている



毎年、約36万人の国民ががんによって亡くなっています。がんにかかる可能性(罹患率:りかんりつ)は年齢とともに高まりますが、特に働き盛りの女性では、同世代における男性の罹患率を大きく上回っています。

もしかしたら、「親戚でがんになった人はいないから・・・」と気にかけない人もいるかもしれませんが、遺伝によるがんの発症はまれなケースです。むしろ、食生活や飲酒、喫煙(受動も)、睡眠といった普段の生活スタイルが大きく影響すると言われています。

また、初期のがんは自覚症状のない場合も多いのですが、医療技術の進歩によって、一部のがんでは早期発見・早期治療が可能になってきました。症状が出る前にがんを見つけることができるがん検診は死亡率を減少させる確実な方法です。検診によって早くがんが見つければ、生存率に差が出るということも分かっています

がんの早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなるため、がん検診の定期的な受診が重要です。しかし、各種健康保険で様々ながん検診(コラム参照)が行われているにもかかわらず、我が国の受診率は20～30%程度に留まっており(グラフ(3)参照)、欧米諸国の7～8割と比べて大幅に低いのが現状です。検診を受けない理由としては、「(検診を)受ける時間がないから」が最も多く、特に若い世代ほどその傾向が顕著になっています。続いて、「がんであると発覚するのが怖い」「経済的な不安」「健康であるため受診の必要性を感じない」といった項目が上位を占めています

5 「健康寿命」を延ばすためには？

～1に「運動」、2に「食事」、しっかり「禁煙」、最後に「クスリ」 でいつまでも健康に



「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、世界保健機関(WHO)でも新たな指標として導入されています。従来の指標であった「平均寿命」には、寝たきりや認知症などを患って介護が必要となる期間も含まれていました。我が国の平均寿命は世界有数の長さである一方、健康寿命との差(つまり、健康上の問題で日常生活に制限のある生活をする期間)は、男性が9.13年、女性が12.68年と決して短くはなく、徐々にその差が広がっている傾向にあります

健康寿命を延ばして、この「不健康な期間」をできるだけ短くし、健やかで心豊かな生活を継続して送るためには、生活習慣病の発症や重症化を予防し、いつまでも健康を維持することが大切です。そのためには、メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪を減らすことが必要であり、それがたまる原因となる運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣の改善が不可欠です。生活習慣を改善するポイントとして、1に「運動」、2に「食事」、しっかり「禁煙」、最後に「クスリ」と言われています。

(1)運動

日頃から体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動を行うことで、消費エネルギーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

さらに高齢者の方にとっては、体力や身体機能の向上により転びにくくなるなど、介護予防の効果もあります。

(2)食事

食べ過ぎや欠食などの不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因となるため、食生活の改善が欠かせません。また、肉などの動物性たんぱく質や脂質の多量な摂取や、野菜不足、塩分・糖分の摂りすぎなども、様々な生活習慣病の発症に関連があると言われています。

(3)禁煙

たばこは、多くの有害物質を含み、健康に様々な悪影響を及ぼします。喫煙によって、がんにかかりやすくなるだけでなく、動脈硬化を進行させるリスクを高めます。また、妊娠中の女性の場合は、胎児にも影響します。

禁煙は本人の努力だけでなく、周囲のサポートが大切です。

(4)薬

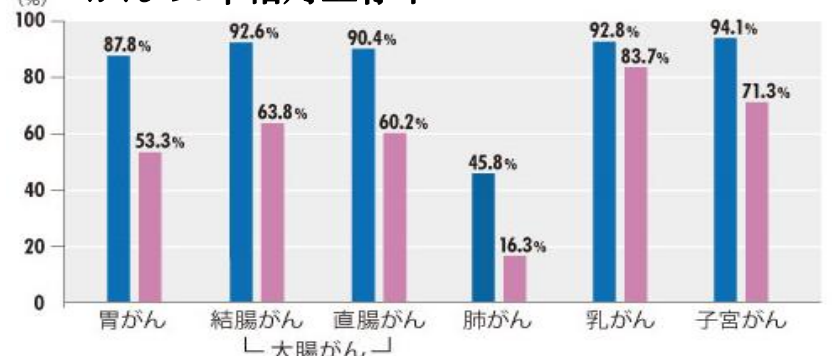
すでに糖尿病や高血圧症、高脂血症などの生活習慣病になっている場合には、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なこともあります。ただし「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善もあわせて行うことが大切です。

ある研究によると、体重が1%減量すると医療費が5%下がる、というレポートもあります。自分自身の健康維持・向上だけでなく、結果的に財布にも優しい生活習慣の改善に、ぜひ取り組んでみませんか。

男女の年代別がん罹患率



がんの5年相対生存率



日本における5がんの検診受診率

