



がん検診を受けましょう

がんの予防とがん検診について学べる冊子です

監修：公益財団法人 日本対がん協会



がん共生プログラム
Circle of Cancer

ポーラは
「がんと共に生きる」
すべての人が
かけがえのない存在として
認め合う社会を目指します



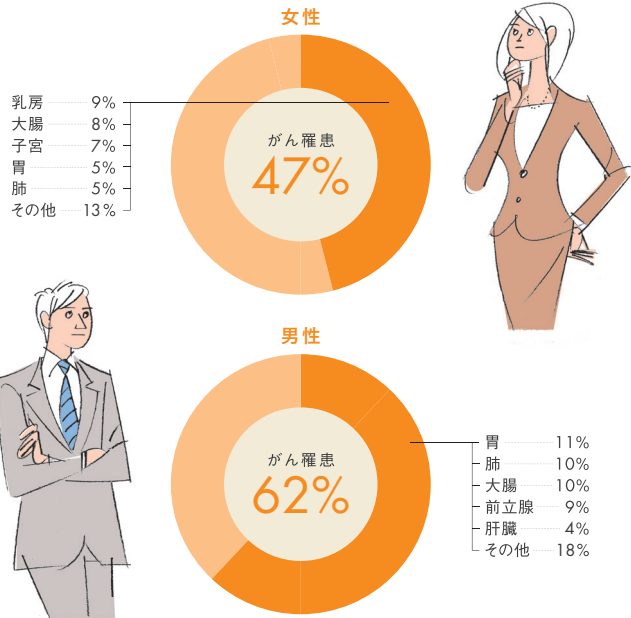
生涯で2人に1人ががんにかかると言われる今
がんと向き合うことは誰にとっても
避けられないテーマです。

創業以来「美しくありたい、自分らしく生きたい」と願う
多くの女性を応援してきたポーラは
がんの治療やサポートをしながら
安心して自分らしく前に進めるよう
「がんと共に生きる」すべての人を
応援してまいります。

「がん」は意外と身近な存在です

日本では生涯に2人に1人ががんになると言われているのをご存知ですか？2017年の統計では年間約37万人ががんで亡くなっています。2人に1人が「がん」になり、死亡原因の第1位が「がん」なのです。まずは、がんは意外と身近な存在であることを知りましょう。

【生涯でがんにかかる確率】

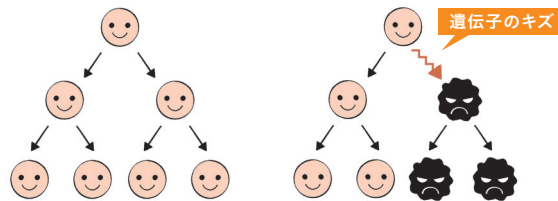


出典：国立がん研究センター～累計罹患リスク（2014年データに基づく）

働き盛りは特に 注意が必要です

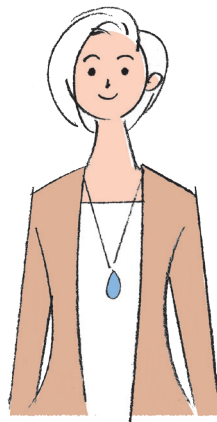
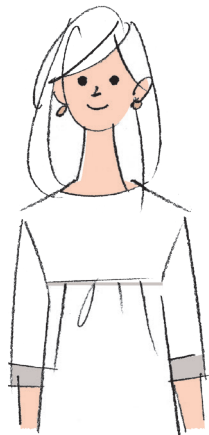
人間の細胞は自然と分裂して、新しい細胞に生まれ変わります。でも、遺伝子にキズがついたまま分裂を繰り返すと、異常な細胞が生まれてしまいます。そして「がん細胞」として残った一部が、無秩序に増え続けて他の組織や臓器に害を及ぼすことがあります。この状態が「がん」なんです。がん細胞ができて、たいていは免疫などの体を守る仕組みが退治してくれていますが、退治されずに残ってしまうことが…。

若いからといって、がんにならないわけではありません。日本ではがんにかかるおよそ30%以上が働く世代なんですよ。



若い女性にこそ受けてほしいがん検診

生涯でがんにかかる率は男性の方が高いのですが、20代から50代前半に限っては女性の方が多いんです。これは「子宮頸がん」と「乳がん」にかかる人がこの世代に多いからです。子宮頸がんは30代が多く、乳がんは30代後半から増えて40代後半に



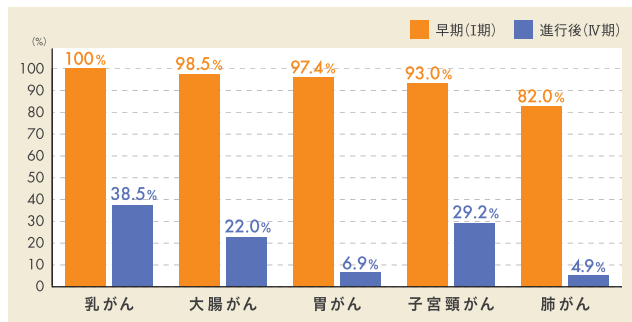
1つのピークとなります。まさに、働く世代、子育て世代が直面する病気なのです。20代も少ないとはいえ増加傾向。女性は若年層でもがんのリスクがあることを肝に銘じておきましょう。

(子宮頸がん、乳がん検診についてはP24～29参照)

早期がんなら 90%が治るって 知ってますか？

がんは日本人の死亡原因の第1位！でも診断と治療の進歩で、がん全体で60%余り、早期がんであれば90%近くが治るようになりました。がんは進行するほど治りにくくなるので、何より早期に発見することが重要です。早期に発見し適切な治療を行うことで、死亡率が低下することは科学的にも証明されています。自覚症状が出る前に発見するには定期的ながん検診が不可欠。もし「精密検査が必要」と判定されても、早期がんを見つげられるチャンスと捉えて必ず精密検査を受けましょう！

【がん進行度別に見た5年生存率】



※がんは4つの進行度に区別されていて、数字が大きくなるにつれて進行している状態です。

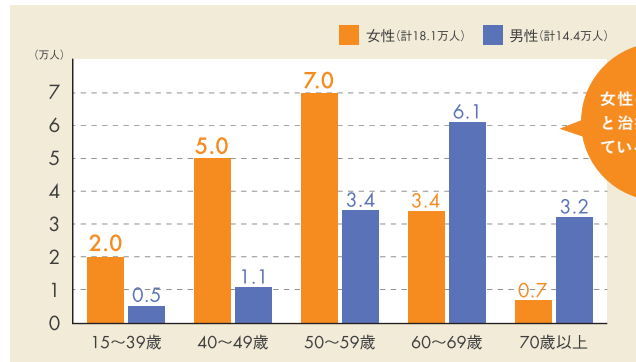
出典：国立がん研究センター

【がん診療連携拠点病院 院内がん登録 2008 - 2010年5年相対生存率集計報告書】

がんと診断されても すぐに仕事を 辞めないで！

がんの診断時に働いていた人の約68%が同じ職場に復帰していることが、厚生労働省の研究班の調査(2012年)で分かっています。仕事と治療を両立している人が多い一方で、がんの診断後に約35%が離職しているという調査結果もあります。がんと診断されてもすぐに辞める決断をせずに、仕事と治療の両立の道を考えてみてください。(相談窓口はP46-47)

【仕事と治療を両立している人は32.5万人】



女性の方が仕事と治療を両立している人が多い

※厚生労働省「2010年国民生活基礎調査」を基に同省健康局にて特別集計したもの



「健診」も
「検診」も、
健康な人こそ
受けるものです。



「健診」と「検診」は何が違うのでしょうか？一般的に年に一度、定期的に学校や職場、医療機関などで健康診断を受診しますよね。これが「健診」で、病気を定めずに身体に異常がないかどうかを調べます。対して「検診」は、がんなど特定の病気に絞って調べるもの。

早期がんの多くは「完治」が期待できる時代です。とはいえ、進行してからでは治療が難しい場合も少なくありません。だからこそ、がんの早期発見のために「健診」も「検診」も欠かさずに受けましょう！

(がん検診の受け方はP38-39参照)

がん検診のメリットって何？

メリット
1

救命の効果

早期にがんを見つけて治療を行うことで、がんから命を守る可能性を高めることができます。早期発見、早期治療による救命が最大のメリットです。

メリット
2

早期のがんを発見できる

早期に発見できれば、治る可能性も格段に高くなり、身体への負担や経済的な負担が少なく、治療時間も短く済みます。

メリット
3

がん以外の病気も見つかることがある

ポリープや潰瘍、異型上皮など、がん以外の病気や、がんになる前段階の病気が見つかることがあり、必要に応じた治療に結びつけられます。

メリット
4

安心な生活

異常がないなら、ひとまず安心して生活できますよね。ただし異常がない人も、定期的のがん検診を受けることが大切です。

がん検診にデメリットはあるの？

デメリット

1

診断の結果が
100%正しいわけではない

がん検診技術は目覚ましく進歩していますが、がんは場所や種類によっては見つけれないことがあります。また、残念ながら見落とすこともあります。心配な方は専門医に相談しましょう。

デメリット

2

検査による
身体への負担

胃部X線検査に使うバリウムでの便秘や、X線検査、CT検査等による放射線被曝、内視鏡による出血などがあることも否定できません。ごく稀ながら、こうしたデメリットがあることも理解することが大切です。

デメリット

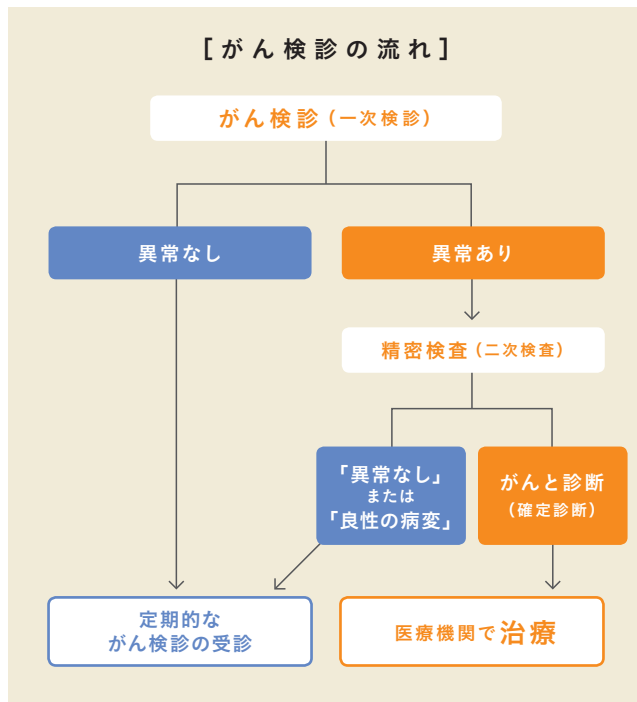
3

過剰検査・治療に
つながることがある

検査の結果、精密検査と言われても「がん」が見つからないことは少なくありません。また、結果的に治療の必要のないがんを見つけてしまうこともあります。過剰検査・過剰治療につながることもあります。

がん検診の 流れを知ろう。

欧米では、がんによって死亡や患者数が減っているものがあります。そのようながんも日本では依然増加傾向が続いています。背景には、がん検診の受診率の違いがあると言われています。日本は先進国で最低レベル。たとえば、子宮頸がん検診は、アメリカでは80%以上の女性が受けているのに対し、日本では40%程度にとどまっています。がん検診の流れを知り、まずはがん検診を受けて、精密検査が必要となった方は必ず再検査しましょう。



がん検診は定期的 に 受けるものと心得ま しょう！

がん検診は「ちょっと怖い」「痛そう」「なんだか面倒」などと思いませんか？確かに初めはがん検診を受けることさえ不安かもしれません。でも後悔しないためにも、予約日を工夫して定期的に受診してはいかがでしょうか。



- 自分の誕生月に予約を入れる
- ずっと元気なママ（パパ）でいるために、子供の誕生月に予約を入れる
- いつまでも二人で仲良く健康的な夫婦でいるために、結婚記念日に予約を入れる
- 大切な家を建てた月に予約を入れる

あなたの検診予定は？ _____ 月

子宮頸がん検診

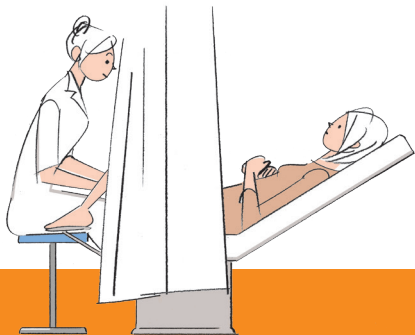
子宮頸がんは、原因となる HPV (ヒトパピローマウイルス) の感染から 5～10 年以上かかって発症すると言われています。だから定期的ながん検診で細胞の異常を発見することが重要です。

対象年齢：20 歳以上

受診間隔：2 年に 1 回

主な検診内容：細胞診

HPV 検査



子宮がんには、がんができる場所によって「子宮頸がん」と「子宮体がん」※があります。子宮頸がんは子宮の入り口（頸部）にできるもので原因のほとんどが HPV の感染。子宮の入り口を専用のブラシで軽くこすって調べます。定期的ながん検診を受ければ、がんになる前の段階で見つけることが可能です。20 代、30 代の女性に増えているので、若いからといって油断大敵です！

※子宮の奥にあたる子宮体部の内膜にできるがん。子宮体がんの検診は市区町村の検査項目には含まれていないこともあります。50 代から 60 代に多く早期段階で不正出血などの症状が現れることがあります。そのような方はすぐに婦人科を受診しましょう。

乳がん検診

乳がんは自覚症状がないうちにがん検診を受診すれば早期発見につながり、適切な治療によって治る確率も高くなります。

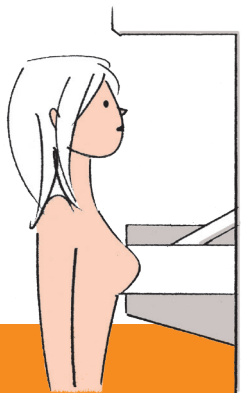
対象年齢: 40 歳以上

受診間隔: 2 年に 1 回

主な検診内容:

マンモグラフィ (乳房 X 線検査)、

超音波検査



女性のがんで最も多いのが乳がんです。11 人に 1 人がかかります。乳がんは 30 代後半から増えはじめ、40 代後半と 60 代後半がピーク。40 歳になったらしっかり検査を受けましょう。乳がん検診はマンモグラフィ検査が国際基準ですが、乳腺の密度が高い 40 代では「超音波検査」を組み合わせたり、単独で超音波検査をすることもあります。乳がんは自分で発見できる数少ないがん。月 1 回のセルフチェックを習慣づけましょう！

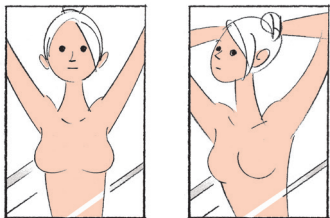
(セルフチェックは次ページを参照)

乳がんセルフチェック

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。月1回セルフチェックを習慣づけましょう。

月経終了後4～5日後くらいに。閉経後の人は毎月日を決めて行いましょう。

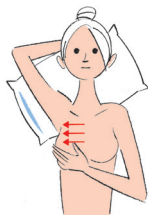
1



両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

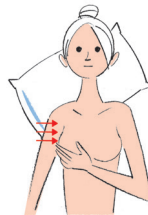
- A. 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか
- B. 乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれができていないか

2



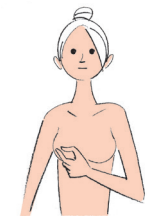
乳房の内側半分を調べるには、あおむけに寝て片方の腕を頭の後方に上げ、逆の手の指を4本そろえて指の腹で軽く圧迫して、10円玉大の「の」の字を書くようにまんべんなく触れてみます。

3



外側半分を調べるには、あおむけに寝て片方の腕を自然な位置に下げ、逆の手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。

4



左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼりだすようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。

大腸がん検診

大腸がんの死亡者数は増加していて、女性では死亡者数のトップに。でも、早期発見して治療すれば、ほぼ治すことが可能です。

対象年齢：40歳以上

受診間隔：年1回

主な検診内容：便潜血検査



大腸がんにかかる人は増加し続け、2017年のデータで死亡者数が女性1位、男性で3位、合計では2位となりました。大腸がん患者・死亡数ともアメリカを上回る勢いです。危険因子としては、飲酒や肥満、食生活では肉や加工肉の食べ過ぎが指摘されています。まずは運動や食事などの生活習慣を見直しましょう。早期発見、早期治療でほぼ治るので、がん検診を受けないと損ですよ。

肺がん検診

肺がんは日本人のがんによる死亡者数のトップ。でも、自覚症状が出ないうちにがん検診を受けて、早期に治療すれば約8割は治るようになりました。

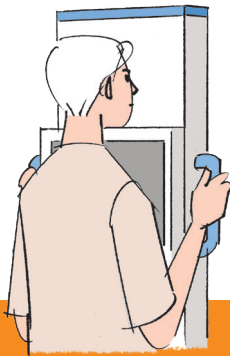
対象年齢: 40歳以上

受診間隔: 年1回

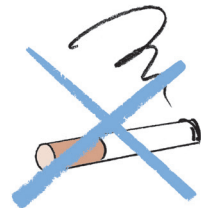
主な検診内容:

胸部X線検査、喀痰細胞診*

*原則50歳以上で喫煙指数
(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人



肺がんの一番の危険因子は「たばこ!」
がん全体の約20%にあたる7万人が毎年亡くなっています。たばこがなくなれば、男性のがん死亡者数の約40%、女性でも約5%が消滅と言われていています。また、配偶者が喫煙者だと、本人がたばこを吸わなくても、副流煙の影響で肺腺がんリスクが2倍近くになります。



胃がん検診

がんの中でも特に日本人に多いのが胃がんです。でも、早期に発見して治療すれば、ほぼ治すことが可能です。

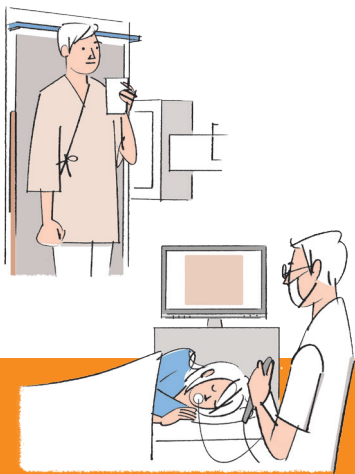
対象年齢：50歳以上

受診間隔：2年に1回

※胃部X線検査については40歳以上を
対象に年1回実施可

主な検診内容：

胃部X線検査、胃内視鏡検査



胃がんにかかる人は男性1位、女性で3位、合計では2位。50代頃から増えはじめます。危険因子としては、ヘリコバクター・ピロリ菌の感染があげられ、その他にも塩分の取りすぎや、野菜、果物の摂取不足やお酒の飲みすぎ、たばこなどがリスクを高めるとされています。早期なら治る確率が高いので、定期的ながん検診を受けましょう。

がん予防の第一歩は 日頃の健康管理から

国立がん研究センター社会と健康研究センターは、生活習慣に気を付けることで、がんのリスクが低くなるという推計を示しています。
がん予防のために、新 12 か条をチェックして実践しましょう！



がんを防ぐための新 12 か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

がん検診はどうやって受けるの？

ここでは、市区町村のがん検診と職場のがん検診の2つの方法について説明します。

1 市区町村のがん検診

お住まいの市区町村が実施しているがん検診に申し込みます。案内が郵送されてくることもありますが、自分から情報を集めないで検診を受けられないこともあります。お住まいの市区町村でがん検診がどのように行われているか調べてみましょう。

※市区町村が「がん検診無料クーポン券」を配布している場合もあります。詳しくは市区町村のがん検診担当窓口にお問い合わせください。また、有効期限がありますのでご注意ください。

2 職域におけるがん検診

働いている人の場合は、職場の年1回の定期健康診断とあわせてがん検診が行われることが多く、自分で予約しなくても受診できる可能性があります。ただし、がん検診を実施していない職場もありますので、その場合はお住いの市区町村で受診することになります。

【がん検診を受診するまでの流れ】

検診日・予約の必要の有無、予約方法を確認



市区町村からの案内（郵送）



市区町村のホームページや広報誌

予約



電話



郵送



インターネット

医療機関・検診センターへ

がん検診を定期的に受けて、自分の体を大切に！

がん経験者の方は、検診の大切さを実感しています。定期的に検診を受けるためにも、記録を残しましょう。
経過観察のタイミングは特に忘れがちなので注意してください。

【ポーラがん経験者からのメッセージ】

乳がんは、乳房の外観変化のショックが大きい病気です。がんが小さいうちに、手術をすれば傷跡も小さく抑えることが出来ます。40歳になる前でも女性には自主的に検診を受けてもらいたいです。

2010年 乳がん罹患 女性

がん治療は本人だけでなく、家族にも大きな影響を与えます。あなたの大切な人のためにも検診は積極的に受けてください。

2016年 悪性リンパ腫に罹患 男性

子宮頸がん検査

20歳以上 2年に1回

参照：24、25 ページ

子宮頸部細胞診	
検査日	
結果	
検査日	
結果	
検査日	
結果	
検査日	
結果	
メモ	

乳がん検査

40歳以上 2年に1回

参照：26、27ページ

	マンモグラフィー	乳腺超音波
検査日		
結果		
検査日		
結果		
検査日		
結果		
検査日		
結果		
メモ		

大腸がん検査

40歳以上 年1回

参照：30、31ページ

	便潜血検査	大腸カメラなど
検査日		
結果		
検査日		
結果		
検査日		
結果		
検査日		
結果		
メモ		

肺がん検査

40 歳以上 年 1 回

参照：32、33 ページ

	胸部 X 線検査	喀痰細胞診*
検査日		
結果		
検査日		
結果		
検査日		
結果		
検査日		
結果		
メ モ		

*原則 50 歳以上で喫煙指数 (1 日の喫煙本数×喫煙年数) が 600 以上の人

胃がん検診

50 歳以上 2 年に 1 回


参照：34、35 ページ

	胃部 X 線検査	胃内視鏡検査
検査日		
結果		
検査日		
結果		
検査日		
結果		
検査日		
結果		
メ モ		

もしも、 がんと診断されたら

がんと診断された時、不安になるのは当然です。一人で悩まずに、以下のがん相談窓口を利用しましょう。

日本対がん協会「がん相談ホットライン」

 **03-3541-7830** (毎日 10 時～18 時) 祝日・年末年始を除く


看護師や社会福祉士の資格を持つ相談員が、電話で患者・家族の相談に応じます。予約は不要。相談時間は原則 20 分。

日本対がん協会「医師による面接・電話相談」

 **03-3541-7835** (平日 10 時～17 時) 予約受付専用

医師による面接相談と電話相談も行っています。事前予約制。相談時間は原則 20 分。


がん診療連携拠点病院「がん相談支援センター」

「がん相談支援センターを探す」で  検索

がん相談支援センターでは、がんの専門相談員として研修を受けたスタッフが、がん治療や療養生活全般の質問に対応します。各地のがん相談支援センターは、がん研究センターの「がん情報サービス」のサイト内で最寄りのセンターを見つけることができます。無料で、がん診療連携拠点病院で治療を受けていなくても利用でき、相談は、面接や電話、電子メールなど、いくつかの方法で受け付けています。



国立がん研究センター「がん情報サービスサポートセンター」

 **0570-02-3410** (平日 10 時～15 時) 年末年始を除く

がんの患者や家族が、がんに関する心配事や知りたい情報を電話で相談できる窓口で、近くのがん相談支援センターの案内もしてくれます。

日本対がん協会 がんサバイバー・クラブ「がんと就労 電話相談」

 **03-3541-7835** (平日 10 時～17 時) 予約受付専用

日本対がん協会のがんサバイバー・クラブの活動として、社会保険労務士が毎月 2 回、がんと仕事について電話相談を行っています。事前予約制。相談時間は原則 40 分。



ポーラは、日本対がん協会が主催するリレー・フォー・ライフの
ナショナルスポンサーです。

POLA

www.pola.co.jp  0120-117111

(株)ポーラ 〒141-8523 東京都品川区西五反田2-2-3