



対がん協会報

1部70円(税抜き)

第705号

2021年(令和3年)
9月1日(毎月1日発行)

公益財団法人 日本対がん協会 「日本対がん協会」と「対がん協会」は登録商標です

〒104-0061 東京都中央区銀座7-16-12 G-7ビルディング9階
☎ 03-3541-4771 FAX 03-3541-4783 <https://www.jcancer.jp/>

主な 内容	1～4面	朝日がん大賞・日本対がん協会賞
	5面	RFLセルフウォークリレー2021開催
	6面	「がん検診実施のための指針」改正案

2021年度 朝日がん大賞

日本対がん協会賞は4氏1団体へ

天野慎介 グループ・ネクサス・ジャパン理事長

「長年にわたるがん患者支援活動と患者代表としての意見発信」

日本対がん協会は9月1日付で、2021年度の朝日がん大賞と日本対がん協会賞の受賞者を発表した。朝日がん大賞には、一般社団法人グループ・ネクサス・ジャパン理事長の天野慎介氏(47)が選ばれた。日本対がん協会賞は個人の部で4氏、団体の部で1団体が選ばれた。がん征圧月間の9月8日に宮崎市で開かれるがん征圧全国大会で表彰される。＝2～4面に関連記事

朝日がん大賞に選ばれた天野氏は、27歳のときに血液がんの悪性リンパ腫と診断され、薬物療法、放射線療法、自家末梢血幹細胞移植、再発を経験。自らの経験をもとに、がん患者の相談支援活動に約20年携わってきた。天野氏が理事長を務めるグループ・ネクサス・ジャパンは悪性リンパ腫の患者や家族に適切な医療情報や交流の場を提供するとともに、患者・家族の医療環境向上のための調査研究や政策提言などを目的とする全国患者団体。2001年の設立後、間もなく天野氏も参加した。その後、団体は2006年にNPO法人化、2013年に一般社団法人化されている。現在、会員は全国に約1500人。また、患者代表として、2009年から厚生労働省がん対策推進協議会の委員と会長代理を2期4年務め、国のがん対策推進基本計画の策定にも関わってきた。こうした活動のかたわら、2015年には、がんの種類や地域を問わず、がん患者全体に共通した課題を解決するため、各地の団体と連携し、一般社団法人全国がん患者団体連合会を設立。現在、理事長を務めている。

日本対がん協会賞の個人の部に選ばれたのは、京都岡本記念病院乳腺外科主任部長の蔭山典男氏(70)、群馬県衛生環境研究所長の猿木信裕氏(65)、日本消化器がん検診学会理事長の渋谷大助氏(67)、秋田県総合保健事業団理事長の戸堀文雄氏(68)の4氏。それぞれの地域でのがん予防やがん検診推進、検診精度の向上などに尽力したことに加え、国内での先駆的な業績も高く評価された。

団体の部では、ケムラン～屋内完全禁煙の飲食店を応援する会～が選ばれた。市民ボランティアが居住地域や旅行先で訪れた完全禁煙に取り組む飲食店を調査し、インターネット上の公式サイトに登録・公開している。がん予防の一つである受動喫煙対策で、市民参加型の新しい取り組みとして評価された。

「朝日がん大賞」は日本対がん協会賞の特別賞として、朝日新聞社の協力で2001年に創設され、今年で21回目。「がん予防」全般を対象に、がん征圧に向けて優れた実績をあげて社会に貢献し、かつ、第一線で活躍する個人・団体に贈られる。将来性のある研究の発掘、医療機器類の研究・開発、患者・治療者の活動やケアなどの分野も対象となる。

「日本対がん協会賞」は協会設立10周年の1968年、がん征圧運動の一層の高揚を図る目的で創設され、54回目。対がん活動に顕著な功績のあった個人と団体に贈られる。

選考委員は次の通り。垣添忠生・日本対がん協会会長(委員長)、武藤徹一郎・がん研有明病院メディカルディレクター・名誉院長(副委員長)、中川俊男・日本医師会会長、大内憲明・東北大学大学院医学系研究科客員教授・東北大学名誉教授、津金昌一郎・医薬基盤・健康・栄養研究所理事兼国立健康・栄養研究所長、西山公隆・朝日新聞社科学医療部長、梅田正行・日本対がん協会理事長。

2021年度の朝日がん大賞・日本対がん協会賞の受賞者のみなさん

◇朝日がん大賞◇

天野 慎介 (あまの・しんすけ) 47歳
一般社団法人 グループ・ネクサス・ジャパン 理事長

◇日本対がん協会賞◇

個人の部

蔭山 典男 (かげやま・のりお) 70歳
社会医療法人岡本病院(財団)
京都岡本記念病院 乳腺外科 主任部長

猿木 信裕 (さるき・のぶひろ) 65歳
群馬県衛生環境研究所長

渋谷 大助 (しぶや・だいすけ) 67歳
一般社団法人 日本消化器がん検診学会 理事長

戸堀 文雄 (とぼり・ふみお) 68歳
公益財団法人 秋田県総合保健事業団 理事長

団体の部

ケムラン～屋内完全禁煙の飲食店を応援する会～
(管理人：伊藤ゆり)

※敬称略、年齢は9月1日現在

朝日がん大賞

自身の体験
が原点がんになっても
安心して暮らせる社会に

朝日がん大賞受賞の天野氏

患者の立場として初めて朝日がん大賞に選ばれた天野慎介氏の活動は、21年前、血液のがんである悪性リンパ腫の患者・家族を支援する一般社団法人「グループ・ネクサス・ジャパン」への参加から始まった。現在、患者・家族に対する適切な医療情報や交流の場の提供、医療環境を向上させるための調査研究や政策提言などに取り組む。

患者とつながる活動

27歳だった2000年、悪性リンパ腫の診断を受けた。5年生存率は現在ほど高くなく、「治療しても厳しい」と言われた。同世代の患者は、治る人もいれば、亡くなる人もいた。悪性リンパ腫に関する情報は乏しく、身近な患者団体もない。「とにかく孤独でした」。そんな中、インターネットのホームページに自身の闘病生活をつづった。がんをオープンにすること自体はばかられた時代。書籍はあったが、ネットで公開する人はいなかった。

ネットでの発信がきっかけとなり、設立間もない「グループ・ネクサス」(当時は任意団体)のメンバーから集会に誘われた。当日、会場に多くの患者が集まったことに驚くとともに、つながることの大切さを実感した。その思いが活動の背景にある。

現在は会員1500人、全国10支部。若年層から中高年まで会員の年代は幅広い。ネットにアクセスできない高齢者には紙ベースで情報を提供する。オンラインの交流会・講演も開き、活動の輪は広がっている。

最近、電話相談窓口で感じるこ

は、コロナ禍による孤立だ。以前なら外出もできたが、コロナ禍では自宅にこもりがち。オンライン交流会では、以前は参加できなかった入院患者や体調不良で自宅で寝ている人も参加できるようになった。だが、ネットを使えない高齢者は孤独感を深めている。そうした人たちとどうつながり、支えるかが課題だという。

患者支える社会に

2006年のがん対策基本法成立で、国のがん対策推進基本計画を検討する厚生労働省のがん対策推進協議会の委員に「がん患者及びその家族または遺族を代表する者」が明記された。協議会の委員・会長代理に就いた2009年、新聞記者から言われたことがある。「たくさんさんの患者が声を上げ続けてきた結果、あなたはこの場にいる。患者の声を反映させることがあなたの使命だ」

今回の大賞受賞に、天野氏は「多くのがん患者の声が日本のがん対策を動かしてきた。私個人も多くの人に支えられてきた。たまたま今回は私が受けただけ」と話した。

20年前に比べて医療技術は進み、5年生存率は向上した。がんとともに生きる時代になりつつある。インターネットは進化し、SNSやオンライン会議システムなど人と人をつなぐツールも増えた。ただ、不安を抱える患者を支えていく社会づくりは道半ばだ。就労支援など、がん患者に共通の課題を解決しようと、全国のがん患者団体呼びかけ、2015年に全国がん患者団体連合会を設立した。現在、加盟は



天野慎介 (あまの・しんすけ)

1973年東京都で生まれた後、高校卒業まで大阪府で暮らす。慶應義塾大学商学部卒。

2000年に悪性リンパ腫を発症。2度の再発を経験し、化学療法、放射線療法、自家末梢血幹細胞移植などを受ける。自身の経験をもとにがん患者支援活動に関わり、2009年から厚生労働省がん対策推進協議会の委員と会長代理を2期4年務めた。

2015年には全国のがん患者団体に呼びかけ、一般社団法人「全国がん患者団体連合会」を設立し、現在、理事長。厚生労働省の厚生科学審議会がん登録部会、厚生科学審議会科学技術部会全ゲノム解析等の推進に関する専門委員会委員、先進医療技術審査部会などの委員も務めている。

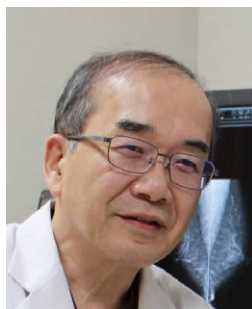
約50団体になる。

会員のがん患者をはじめ、多くの関係者に対し、「20年前から比べて確実に社会はよくなっている。いま発症された方は厳しいお気持ちだろうが、がんになっても安心して暮らせる社会を一緒につくっていったら」と話している。

日本対がん協会賞

乳がん検診の普及、検診精度の向上に尽力

蔭山 典男(かげやま・のりお)70歳 京都岡本記念病院乳腺外科主任部長



蔭山典男氏

1977年に京都府立医科大学を卒業後、同大付属病院などで診療に従事してきた。1998年から京都府医師会乳がん検診委員会の委員、正副委員長を歴任し、現在は副委員長を務める。同医師会が受託している京都府内の乳がん検診では、厚生労働省がマンモグラフィ

併用検診を推奨する前から行政と折衝を重ね、2001年の京都府加茂町を皮切りに、2006年には京都府内全域でマンモグラフィ併用検診が始まった。これに伴い、受診者数、がん発見数ともに飛躍的に向上し、他都道府県に先駆けた試みとして高い評価を得た。

また、検診医の読影能力や放射線技師の撮影技術を高めるための講習会を開き、精度向上にも努める。女性の生活の多様化に対応するため、個別検診を導入して受診機会を拡大し、2016年から居住する市町村以外の指定医療

機関でも受診できる京都府乳がん管外受診制度を確立するなど、受診者の利便性と受診率の向上を図ってきた。こうした取り組みで中心的な役割を果たし、京都府での乳がん検診事業の発展に大きく貢献したことが評価された。

今回の受賞に対し、「二十数年間、乳がん検診の仕事に携わってきたが、特別なことはしていない。周りの医師、スタッフの協力があつたから受賞できた」と話している。

国内のがん登録事業の基盤づくりに貢献

猿木 信裕(さるき・のぶひろ)65歳 群馬県衛生環境研究所長



猿木信裕氏

群馬大学医学部卒。所属している群馬県立がんセンターから2000年に研究協力者として、がん研究助成金事業の「地域がん専門診療施設のソフト面の整備

全国がんセンター協議会の協力で「全がん協加盟施設の部位別施設別5年生存率」をまとめた。信頼性のある生存率が公表されたことにより、医師や患者は治療法の選択が可能になり、のちに全国のがん診療連携拠点病院の部位別施設別5年生存率公表につながった。また、2016年には全がん協加盟施設の「10年生存率」も公表している。2015年に群馬県がん登録審議会長、2016年から群馬県がん対策推進協議会がん登録・情報分析推進検討部会長

を務め、群馬県のがん登録の底上げを図った手腕が認められ、2017年には全国のがん登録事業推進のために活動する特定非営利法人「日本がん登録協議会」の理事長に就任。地域がん登録、院内がん登録の相互連携を図り、国内のがん登録事業の基盤を作り上げてきた努力が評価された。

協会賞を受け、「現在、がん登録推進法は改正に向けて動いており、患者がデータを利用しやすいものになるよう国に期待したい」と話している。

「宮城方式」で胃がん検診の精度管理の維持・発展に貢献

渋谷 大助(しぶや・だいすけ)67歳 日本消化器がん検診学会理事長



渋谷大助氏

宮城県対がん協会がん検診センター所長、業務執行理事として約20年間活動し、普及・啓発から検診、精密検査、データ管理までおこなう「宮城方式」で精度管理に努めてきた。2017年からは、一般社団法人日本消化器がん検診学会の理事長も務め、国内のがん検診の学

術研究でも指導的な役割を担っている。胃がん検診では、高濃度低粘性バリウムを用いた二重造影法の確立や、デジタルラジオグラフィー検診車の導入など、胃X線検診の画像診断精度の向上を図るとともに精度管理の維持・発展に努めた。また、ヘリコバクターピロリ感染胃炎の胃X線診断を全国に先駆けて宮城県対がん協会導入。胃がん検診を通じて、ピロリ菌感染と胃がんの関係について適正な情報提供やリスク層別化、除菌治療に関する事後指導に役立てられるようにした。

2011年の東日本大震災では、被災者ががんで命を落とすことがないように、迅速に宮城県内のがん検診実施体制を立て直すために奔走した。また、宮城県がん総合支援センター長として、がん患者のための相談支援窓口を開設し、心理面でのサポートや就労支援、ピアサポーターの育成にも努めた。受賞について「これまでの活動が評価されて光栄であり、大変うれしい。これまで多くの支えがあり、地元の対がん協会、消化器がん検診学会を代表しての受賞と考えている」と話している。

地域がん登録のデータ示し、生活習慣の見直し呼びかけ

戸堀 文雄(とぼり・ふみお)68歳 秋田県総合保健事業団理事長



戸堀文雄氏

1987年から秋田県総合保健事業団に勤務している。がん登録事業や胃がん・大腸がんの疫学調査などによる実態解明、がん検診の受診勧奨や精度管理など幅広い分野に関わってきた。がん死亡率の高い秋田県では、その抑制が課題になっている。1999年から秋田

県地域がん登録委員、秋田県総合保健センター疾病登録室長として、がん登録事業を担った。がん登録情報の精度を高めるために毎年、県医師会へ解析データを報告したほか、がん予防啓発のため市町村、住民へも情報を提供した。2014年には5年相対生存率をまとめ、秋田県は全国に比べて罹患率と死亡率は高いが、生存率はほぼ全国水準であることをデータで示した。その上で、秋田県の高いがん死亡率を抑えるには、生活習慣を見直して罹患率を下げるとともに、がん検診受診で早期

の発見・治療に努めることが重要だと訴えた。2003年以降は県医師会のがん検診促進キャンペーンでテレビCMに出演するなど啓発活動に取り組む。長年の活動と実績が秋田県のがん対策に大きく寄与していると評価された。

協会賞を受け、「がん死亡率が日本一の秋田で、がん対策を進めてきた多くの方々の代表として受賞するような気持ち。これからがん検診を推進していきたい」と話している。

がんリスクの受動喫煙対策 市民参加型の活動を全国で展開

ケムラン～屋内完全禁煙の飲食店を応援する会～(管理人: 伊藤ゆり 大阪医科薬科大学准教授)

受動喫煙はがんのリスクであり、働く場でもある飲食店での受動喫煙対策は重要な対がん活動だとの考えのもと、公衆衛生の研究者らが2015年にFacebookで活動を始めた。その後、「世界禁煙デー」となる2017年5月31日に、インターネットに公式サイト「Quemlin(ケムラン)～屋内完全禁煙の美味しい店を紹介するサイト～」(<https://quemlin.com/>)が開設された。このサイトでは、「特派員」である市民ボランティアが地元や旅先など

で屋内完全禁煙、加熱式・電子たばこNGの飲食店を探して実際に飲食し、「屋内完全禁煙の美味しい飲食店」として登録している。現在、全国で約200人が活動し、登録店舗数は850店にのぼる。がんを予防する環境づくりの中で、市民参加型の新しい活動として評価された。公式サイトを管理している伊藤ゆり・大阪医科薬科大学准教授は「この活動に賛同された一般の方が加わり全国に広がってきた。たばこのない環境で美味しいものを食べたい、それが



公式サイト「Quemlin(ケムラン)」のトップページ

がんを予防することにつながる。今回の受賞をきっかけに、より社会のみなさんに活動を知ってもらえればありがたい」と話している。



伊藤ゆり准教授

2021年度 永年勤続表彰のみなさん(敬称略) 26団体、84人

◇北海道対がん協会

池田 由加利、大川 麻美、張山 朋恵、浅川 聡子、住吉 香織

◇青森県総合健診センター

高村 俊徳、佐々木 昌子、櫻田 恵理子

◇岩手県対がん協会

阿部 敬友

◇宮城県対がん協会

星 千春

◇秋田県総合保健事業団

金澤 寿士

◇やまがた健康推進機構

佐藤 圭二朗、安食 伸祥、近藤 智文、高橋 淳子、盛内 明子

◇福島県保健衛生協会

中村 真紀

◇茨城県総合健診協会

平山 智隆、平野 美弥佳、佐藤 慎、鈴木 恵美、藤岡 尚、中居 益美

◇栃木県保健衛生事業団

穴戸 美穂、堂坂 由江、徳原 純子、大塚 好美

◇群馬県健康づくり財団

黒岩 敬

◇ちば県民保健予防財団

吉永 幸恵、天沼 祐子、石下 絵里、畑中 美緒

◇長野県健康づくり事業団

伊藤 菜生、河原崎 清栄、柳元 裕子

◇富山県健康づくり財団

小林 奈緒美、野原 憲一郎、明石 清美

◇福井県健康管理協会

牧田 葵、杉本 圭右、田中 香奈子、見附 基、角 和加絵、吉田 裕子、高島 千恵美、春木 雄一、小林 環、貝川 晃之、反保 いつみ

◇京都予防医学センター

高城 千里、白井 清美、吉田 真弓

◇兵庫県健康財団

吉岡 豊、阿南 友季子

◇鳥取県保健事業団

津村 望、長谷川 雅樹

◇広島県地域保健医療推進機構

濱元 辰城

◇香川県総合健診協会

藤村 里栄、篠永 梨佳

◇愛媛県総合保健協会

垂水 真由美、徳永 早苗、

馬場 沙織、小野池 裕美子、細川 江梨子

◇高知県総合保健協会

森 保子、大森 教史

◇ふくおか公衆衛生推進機構

松永 千春、矢永 智子、松永 年弘、北川 晋二、

中國 麻衣

◇佐賀県健康づくり財団

木下 敬三、永瀨 大輔、田中 浩暁

◇熊本県総合保健センター

武田 純佳、中村 沙優理、牧平 志織、福下 裕子

◇鹿児島県民総合保健センター

桑原 由香、中馬 みどり、二宮 久美子、井上 圭子

◇沖縄県健康づくり財団

砂川 大樹、眞喜志 美幸

「RFLセルフウォークリレー2021」

スタート

コロナ禍における新しいリレーの形

コロナ感染拡大によりRFL(リレー・フォー・ライフ)活動も大きな影響を受けている。とりわけリアルイベントの開催が厳しい状況にあるが、コロナ禍における新しいリレーの形、それが「RFLセルフウォークリレー(SWR)」だ。昨年、札幌在住のあるサバイバーの声から生まれた。「リレーイベントがなくても気持ちはひとつ。セルフで密を避

けながらもリレーヤーが繋がることのできるウォークがしたい！」その願いを受け、今年は2年目の実施となる。

参加者はウォーク専用のスマホアプリ「minpo」を登録し、好きな時に好きな場所で歩いた歩数がカウントされる。参加費から決済手数料を除いたほとんど、支援企業からの参加者歩数に応じたマッチング金額が寄付になる。自分に加え一緒に参加している仲間の歩数やランキングも見ること、楽しみながら、かつ自分の健康増進にも役立つ。

今年は6月の三重トライアルを経



SWRのホームページ

て、8月28日からの岩手きたかみを皮切りにチャリティウォークが開始される。8月20日現在、13のボランティア実行委員会と2企業合計2,700人2億8451万歩の目標を立て、参加者を募集している。=表

ひと足早く応募した参加者からは、多くのメッセージが寄せられている。「今年もがんサバイバーを応援します。一步一步に想いを乗せて歩きたいと思います」。あるサバイバーの方からは「ソーシャルディスタンスを取って安全な場所で、体力温存。ストレス発散も兼ねて歩きます！コロナ禍の今、

SWRに参加できることを嬉しく思います！」。また「テレワークなので運動不足解消を兼ねて毎日1万歩目指します」などのメッセージをいただいた。



参加団体【きたかみ】の画面

参加費は1人千円。がんサバイバーと高校生以下は無料。任意の寄付も受け付ける。お預かりする参加費とご寄付は、がん患者支援のため、主に「がん相談ホットライン」の運営費とする。この機会にぜひ支援する団体を選びご参加のうえ、がんサバイバーへのご声援をお願いしたい。

詳しくは「セルフウォークリレー」でWEB検索。SWRのHP(<https://relayforlife.jp/selfwalk2021/>)。なお、今年はSWRに関心のある企業・団体であれば、イベントの特設ページをつくり、独自のSWRを運営できる。イベントは最大30日間。期間は11月まで。10月以降、全国統一イベントも検討している。お問い合わせはメール(rfl@jcancer.jp)で。

(日本対がん協会事務局長兼RFLマネージャー 岡本宏之)

実行委員会・企業名	実施日	目標参加者数	目標歩数
きたかみ	8/28~9/4	50	2,325,200
信州まつもと	9/1~5	50	300,000
いわて	9/1~20	100	10,000,000
佐賀	9/1~30	200	34,878,000
静岡	9/1~30	500	85,000,000
ブラザー	9/1~30	100	10,000,000
熊谷組	9/1~30	100	15,000,000
さいたま	9/1~30	300	30,000,000
滋賀医科大学	9/11~10/10	300	20,000,000
川越	9/18~9/26	300	1,012,000
信州長野	9/18~9/30	150	10,500,000
とまこまい	9/18~10/17	200	10,000,000
京都	9/26~10/23	50	7,500,000
御茶の水	10/1~10/30	100	18,000,000
室蘭	10/2~10/31	200	30,000,000
合計		2,700	284,515,200

SWR申込一覧

「がん検診実施のための指針」改訂案 「受診を特に推奨」は「69歳以下」を明記へ

マンモ検査の医師立会い不要は10月1日施行

厚生労働省の「がん検診のあり方に関する検討会」(座長=大内憲明・東北大学大学院医学系研究科客員教授)の第33回会合が8月5日開催され、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」の改訂案が示された。同検討会での2019年度までの議論を踏まえた「中間整理」の内容を反映し、がん検診を「特に推奨する者」として「69歳以下」が指針に明記される。また、がん検診を受診することの利益・不利益の説明を行うことの重要性の周知、乳がん予防のためのプレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)の普及なども指針に盛り込まれることになった。

2020年3月にまとめられた「中間整理」では「我が国においては、各がん種のがん検診の対象年齢の上限を定めていないが、諸外国では、がん検診を推奨する年齢を明確化し、高い受診状況等につなげている例がある」などとして、「特に受診を推奨する範囲を明示してはどうか」と提言していた。今回の指針改正により70歳以上の人は「特に受診を推奨する者」には該当しなくなるが、希望すれば受診できることは変わりなく、新たな指針でも「受診を特に推奨する者に該当しない者であっても、受診の機会を提供するよう留意すること」が付記される。

がん検診の利益・不利益の説明を行うことの重要性については「がん検診の対象者自身が、がん検診の利益・不利益を考慮した上で受診を検討すること

が望ましい」「不利益の説明をするときは、指針に定めるがん検診の受診率低下を招かないよう、伝え方に留意が必要である」といった文言が盛り込まれる。厚生労働省の「市区町村におけるがん検診の実施状況調査」では、2018年度の時点で全国の市区町村の66.8%が、がん検診に伴う不利益(偽陽性、偽陰性、偶発症など)について書面や口頭などで受診者全員に同様に説明している。

乳がん予防のための健康教育ではこれまで「乳がんに関する正しい知識及び乳がんの自己触診の方法等」について啓発を実施する

こととされていたが、新たな指針では「自己触診」という言葉を削除し、新しい概念として普及しつつある「プレスト・アウェアネス(自分の乳房の状態に関心を持つ生活習慣)」に置き換える。

全国の自治体や日本対がん協会支部から要望が強かった、乳がんマンモグラフィ集団検診での医師立会いを不要とする診療放射線技師法施行規則の省令改正は10月1日付で施行されることになった。これに対応し、指針には

乳がん検診質問票(様式例)		第33回がん検診のあり方に関する検討会 令和3年8月5日	資料 1-2
(氏名) _____			
(生年月日) _____ 年 ____ 月 ____ 日			
① 今までに乳がん検診(マンモグラフィ)を受けたことがありますか。 ☐ 受けたことがある ☐ 受けていない (最後に受けた時期は: _____ 年前 /どこで: 市町村の検診・職場の検診・人間ドック・病院等・その他(____)) ↓ その時、異常があると言われましたか。 ☐ はい(その結果は: _____) ☐ いいえ			
② 乳房の病気にかったことはありますか。 ☐ ある ☐ ない ↓ それは、何の病気ですか。当てはまるものに○をつけてください。 乳がん・乳腺症・その他(病名: _____)			
③ 血縁者に乳がんになった方はいますか。 ☐ いる ☐ いない ↓ (続柄: _____)			
④ 現在、以下のような乳房に関する症状はありますか。当てはまるものに○をつけてください。 ☐ ある ☐ ない ↓ しこり・痛み・乳頭分泌・その他の気になる症状(____)			
⑤ 月経はありますか。 ☐ ある ☐ ない ↓ (最終月経 _____ 年 ____ 月 ____ 日) (閉経の場合: _____ 歳)			
⑥ 現在妊娠している・または妊娠の可能性がありますか。 ☐ ある ☐ ない ↓ (妊娠週数 _____ 週/最終月経 _____ 年 ____ 月 ____ 日)			
⑦ 以下に該当するものはありますか。当てはまるものに○をつけてください。 ☐ ある ☐ ない ↓ 豊胸術実施者 ☐ ベースメーカー装着者 ☐ V-P シェント施行者			

医師が立ち会わずに実施されるマンモグラフィ検査で、問診に代えて使う「質問票」の様式例

①責任医師や緊急時に対応する医師を明示した計画書の作成②緊急時や必要時に医師に連絡できる体制の整備③撮影時や緊急時のマニュアルの整備—などが新たに指針に盛り込まれる。

また、マンモグラフィに関しては「過去に撮影した乳房エックス線写真と比較読影することが望ましい」との一文が指針に盛り込まれることとなったほか、医師による問診に代えて使う「質問票」の様式例も示された。

前立腺は男性60～80代 乳房は女性40～80代で多数 全国がん登録

厚生労働省が公表した2018年全国がん登録で、男性は①前立腺②胃③大腸④肺⑤肝・胆管、女性は①乳房②大腸③肺④胃⑤子宮の順に罹患が多い。年齢別でみると、男性の前立腺は40代から罹患が増え、60～80代に罹患が多い。とくに70～74歳、75～79歳は2万件を超えた。胃、大腸、肺は

20代から増え、60～80代に多い。

女性の乳房は、20代から罹患が増え、40～80代の幅広い年代で1万件前後の罹患がある。大腸、肺、胃は男性と同じ傾向だが、罹患数は男性よりも少ない。子宮は、乳房と同じく20代から罹患があり、30～80代に1000～3000件台で推移している。

男女とも0～4歳から罹患があるのは悪性リンパ腫で40件前後あり、20代では100件を超え、50～80代に1000～3000件台で推移している。0～4歳からの罹患は白血病も多く、男性は190件、女性は159件あった。最多は男性が70～74歳の1175件、女性が75～79歳の716件となっている。

男性のがんの年齢別罹患数（上位10位）

	前立腺	胃	大腸	肺	肝・胆管	すい臓	食道	腎・尿路	悪性リンパ腫	膀胱	全部位
総数	92,021	86,905	86,414	82,046	26,163	21,559	21,353	20,193	19,106	17,555	558,874
0～4歳	1	3	-	-	26	-	-	16	42	2	506
5～9歳	-	-	1	-	2	1	-	7	53	-	284
10～14歳	-	1	6	1	8	1	-	2	58	1	354
15～19歳	2	3	15	3	4	4	-	3	81	-	476
20～24歳	3	16	36	7	8	6	1	4	81	3	672
25～29歳	1	38	65	15	11	7	2	25	120	2	1,038
30～34歳	2	100	246	58	20	25	12	64	146	13	1,772
35～39歳	4	212	557	151	51	70	18	195	229	24	2,867
40～44歳	35	501	1,153	389	129	177	82	419	389	81	5,487
45～49歳	184	979	2,144	900	323	416	275	738	551	179	9,631
50～54歳	978	1,718	3,228	1,616	640	681	587	918	713	337	15,005
55～59歳	2,869	3,513	5,358	3,113	1,221	1,091	1,314	1,376	1,202	630	26,466
60～64歳	6,791	6,935	8,343	6,080	2,121	1,775	2,267	1,949	1,674	1,201	45,994
65～69歳	15,980	13,936	14,866	13,171	4,027	3,395	3,973	3,294	2,743	2,539	89,439
70～74歳	20,604	16,752	15,695	16,503	4,536	3,962	4,605	3,342	3,091	2,890	105,151
75～79歳	20,078	17,109	14,581	15,913	4,788	3,880	4,066	3,063	2,986	3,135	102,665
80～84歳	13,981	14,138	11,134	12,536	4,547	3,194	2,565	2,628	2,707	3,006	81,632
85～89歳	7,508	8,006	6,290	7,994	2,639	1,986	1,180	1,504	1,620	2,345	48,744
90～94歳	2,529	2,529	2,277	3,031	888	729	367	549	520	930	17,360
95～99歳	430	387	379	516	151	142	34	88	94	217	3,042
100歳以上	41	29	38	47	23	16	5	9	6	20	284
不詳	-	-	2	2	-	1	-	-	-	-	5

女性のがんの年齢別罹患数（上位10位）

	乳房	大腸	肺	胃	子宮	すい臓	悪性リンパ腫	甲状腺	卵巣	肝・胆管	全部位
総数	93,858	65,840	40,777	39,103	28,542	20,800	16,670	13,846	13,049	12,148	421,964
0～4歳	-	2	1	2	-	2	38	1	2	16	390
5～9歳	-	3	1	-	1	1	31	3	14	5	254
10～14歳	2	6	2	-	-	4	25	21	42	1	306
15～19歳	4	10	2	1	5	7	55	82	89	2	478
20～24歳	27	17	5	9	44	14	67	264	195	1	871
25～29歳	260	71	13	47	239	15	109	412	252	10	1,744
30～34歳	933	174	58	107	823	30	145	594	322	16	3,733
35～39歳	2,561	438	156	237	1,431	63	168	780	472	32	7,159
40～44歳	6,518	950	351	440	2,185	148	287	1,051	883	49	14,260
45～49歳	10,756	1,637	636	654	3,157	270	459	1,172	1,439	110	22,413
50～54歳	9,369	2,502	1,000	889	3,659	449	642	1,260	1,456	143	24,017
55～59歳	8,680	3,337	1,560	1,346	3,413	688	935	1,180	1,387	276	26,258
60～64歳	9,333	4,594	2,761	2,257	2,829	1,182	1,359	1,129	1,300	488	32,098
65～69歳	12,352	8,190	5,473	4,621	3,185	2,300	2,119	1,593	1,442	1,106	50,577
70～74歳	10,953	9,415	7,059	5,767	2,515	2,943	2,457	1,523	1,198	1,530	54,743
75～79歳	8,846	10,202	7,036	6,605	1,934	3,512	2,527	1,204	955	2,140	55,724
80～84歳	6,548	9,972	6,367	6,834	1,484	3,577	2,450	864	737	2,548	52,986
85～89歳	4,145	8,126	4,681	5,506	1,023	3,112	1,746	443	502	2,146	42,117
90～94歳	1,943	4,565	2,643	2,917	485	1,806	807	197	274	1,123	23,351
95～99歳	562	1,457	844	779	108	617	225	64	79	358	7,475
100歳以上	66	172	128	85	22	60	19	9	9	48	1,010
不詳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※平成30年全国がん登録罹患数・率報告（厚生労働省健康局がん・疾病対策課）より作成

※上皮内がんを除く。総数は年齢不詳を含む



がん相談ホットラインの 現場から

歩いてつながる

「人と会っていません。外出するのは病院とスーパーくらいです」

「病院に行っても、感染が怖いから、ほかの患者さんとも話さず一目散に帰宅しています」

コロナのことが起きてから、ホットラインへの電話で、こうした声をたくさん聞いてきました。

がんの患者さんは、治療内容によって感染しやすい状態になることがあるため、より一層、気をつけた生活をしています。こうした生活は、感染のリスクを遠ざけるのと同時に、人や社会とのつながりをも遠ざけ、これまで以上に、患者さんを孤独に、そして孤立した状態にさせていると感じています。

この乳がんの方もそうでした。

「ずっと引きこもっているから、孤独です。がんまで悪くなりそうです……」



以前は、フィットネスクラブに通って、インストラクターやほかの利用者と会話を楽しみながら体を動かしていたそうです。気分転換になるうえ、適度な運動もできて心の安定を保つことができていたといいます。

しかし、今は世界に一人取り残されたような気持ちがしたり、生きている実感が薄れていたりするといいます。体重も増え(乳がんは肥満がよいとされます)、再発しないかという心配まで加わったと、溜息交じりに話される声には、不安がにじみ出ていました。

気分転換の機会が減り、がんのことを考える時間が増えて、さらに不安が大きくなっているのです。

そんななかでも、相談者の方たちが、なんとか続けていることによくあづかるのが「散歩」です。

ただ、今の生活が1年以上になりますから、「歩くのは飽きた」「一人で歩いても寂しい」と、歩くことにも苦痛を感じている方が増えています。

そうかといって、運動不足になるのも心配だから歩かないのもまた不安……。

それなら、例えば、友人や患者仲間、離れて生活する家族などと、同じ時間に歩く、道端に咲くきれいな

花を見つける、面白い雲を写真に撮って送りあう、といったぐあいに、テーマを決めてゲーム感覚で散歩を楽しむ工夫をしてみてもいいのではないでしょうか。喜びを共有できたり、発見を分かち合えたり、いろいろ楽しめるものです。

一人で行うなら、スマートフォンのアプリも活用できます。ゲーム仕様のアプリが出ていたり、住民の健康増進のために、オリジナルのアプリを作っていたりする自治体もあります。

現在の歩数

3506



日本対がん協会でも「RFLセルフウォークリレー」※といって、専用アプリを使ったがん患者さんに寄り添い歩くチャリティーウォークを実施しています。患者さんもたくさん参加しています。

同じ時を同じ目的で歩いている人がいる。些細なことかもしれませんが、「自分は一人じゃない」とどこかに感じられて、気持ちが救われることもあるでしょう。

歩いてつながる——。試してみてもいいのではないでしょうか。

※日本対がん協会 セルフウォークリレー 詳しくはこちらから
<https://relayforlife.jp/selfwalk2021/>

がん相談ホットライン 03-3541-7830

毎日受け付けています(祝日を除く)

時間は当分の間、10:00~13:00 15:00~18:00

社会保険労務士による「がんと就労」電話相談の予約はインターネットの専用フォームで受け付けます。がん専門医による相談は今年度休止します



社労士による電話相談

態勢縮小のため
電話がつながりにくい
ことがあります。
何卒ご了承ください