

がん検診のすすめ



監修：中山 富雄

国立がん研究センター がん対策研究所 検診研究部部長

公益財団法人 日本対がん協会

はじめに

がん検診を受けましょう！

日本で初めて検診車による胃がんの集団検診が宮城県で始まって以来半世紀以上、私たち日本対がん協会は、胃がん検診の受診を勧めてきました。

理由は、胃がんで命を落とす人を減らすことができるからです。そんながんは胃がんだけではなく、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんもそうです。

これらのがんは、日本人のがん死亡の上位を占めています。男性では、肺がん、胃がん、大腸がんの順に死亡数が多く、女性は大腸がん、肺がんの順で、3番目の膀胱がんを挟んで胃がん、乳がんと続きます。

がん検診を受けると、これらのがんによる死亡を減らせ、ひいては日本人のがん死をも減らせると期待できるのです。しかしながら、大きな課題があります。検診の受診率が低いこと、です。

いま、90%以上の治癒が見込めるがんも珍しくありません。医学の進歩が、20年前には想像さえできなかった治療法を実現させ、多くの命を救っているのも事実です。

でも、がんを早期に見つけて早期のうちに適切な治療をすることに勝る治療法はまだ開発されていません。

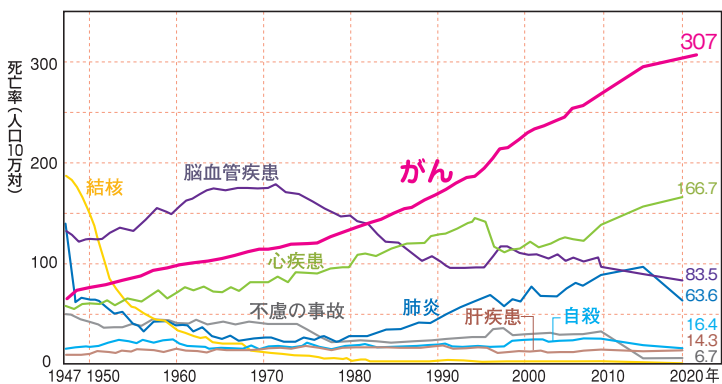
超高齢社会の日本、男女とも傘寿（80歳）の祝いは当たり前、女性の平均寿命は卒寿（90歳）に近づいています。70歳で定年を迎えたとしても、「老後」は10年、20年と続きます。若いうちからの食事と運動のチェック、そして、壮年期からの特定健診、後期高齢者医療健診とともに、がん検診を欠かさずに受けて、健康維持に努めましょう。

公益財団法人日本対がん協会

がんは死因のトップ

がんによる死亡数は1981年からずっと日本人の死因のトップに座り続けています（グラフ）。しかも、その数は増加するばかり。2020年には37万8385人と、同年の死亡者（137万2755人）の27.6%を占め、1981年の2倍余りに増えています（人口動態統計より）。

日本の死因別死亡率の推移



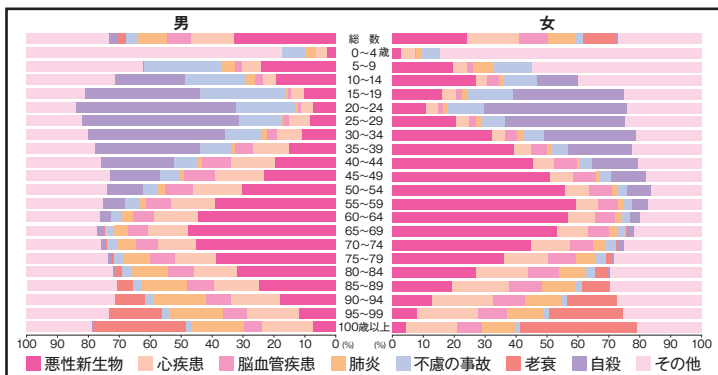
厚生労働省・2020年の人口動態統計より（概数）

50代、60代の女性の死亡、半数以上はがん

がんによる死亡の傾向は男女で大きく異なります。死亡数は男性が22万989人で、女性の16万3489人の1.4倍です。年代別にがん死亡の割合をみると、女性は30代で30%を超え、50、60代では5割を上回るのに対し、男性では、がん死亡が死亡数の約3割になるのは50代。5割に近づくのは60代です（グラフ参照）。

50、60代女性のがん死亡の多くは乳がんと大腸がんです。がん検診受診者が増えると、この年代の女性の死亡数が大きく減ると考えられます。

性・年齢階級別にみた主な死因の構成割合



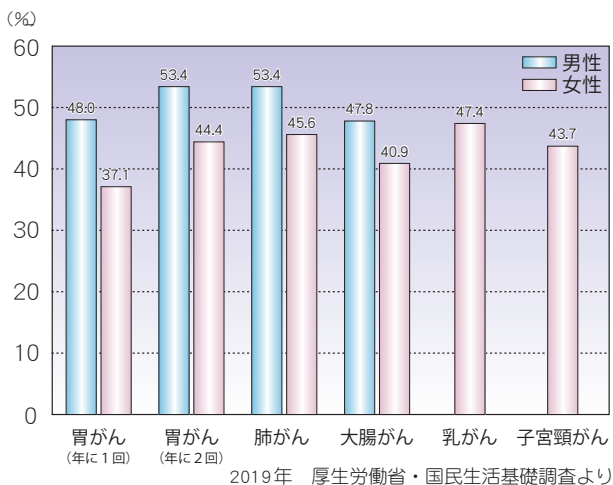
令和2年（2020）人口動態統計月報年計（概数）

がん検診の受診率

グラフは2019年のがん検診受診率です。

男性では肺がん検診と胃がん検診で受診率が国のがん対策推進基本計画の目標50%を超えましたが、それ以外はまだ達していません。2020年はコロナ禍により、検診が中止・延期になったり、受診控えがあったりして、日本対がん協会各支部の検診受診者は3割ほど減少しました。コロナ禍が長期化した場合、検診の受診率の回復が遅れ、がんの早期発見の機会を損なうことが心配されています。

がん検診の受診率

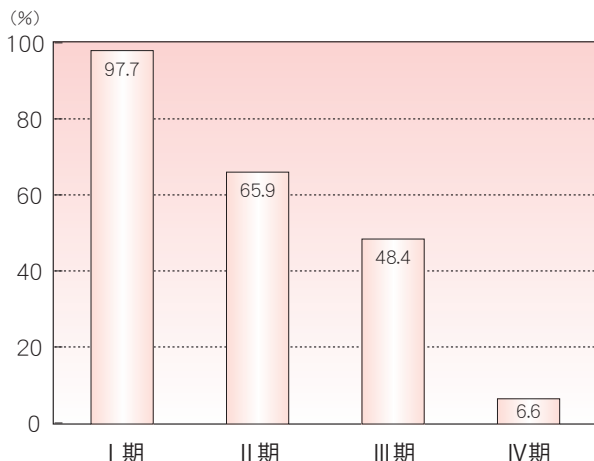


早期発見と早期のうちの適切な治療

がんの病状は、おおむね進行期（ステージ）という言葉で表され、一般にⅠ～Ⅳ期の4段階に分類されます。胃がんの場合は、胃の壁の中に、（内側の粘膜から順に）どの程度まで達しているか（深達度）、リンパ節や他組織、他臓器への浸潤・転移があるかどうかなどで判断され、Ⅰ期がもっとも軽く、Ⅳ期がもっとも進んだ状態で治療も難しくなります。

Ⅰ期のうちに見つけて内視鏡治療で退院できると、ほとんどが治癒すると期待できますが、Ⅳ期になると、予後が非常に悪くなります。

胃がんの病期5年生存率



全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率（2010～2012年診断例）

公益財団法人 がん研究振興財団「がんの統計2021」より

早く見つけるための検診

がんは治る可能性の高い初期の段階では、血管や神経と離れているため痛みや出血、体調不良などの症状はありません。したがって検診を受けるのは、症状がなく健康に問題を感じないときです。

がん検診が対象としている5つのがんは、時には進行の早いものもありますが、おおむね進行が緩やかとされています。定期的に検診を受けることで、たとえがんができていたとしても、早期に見つけて適切な治療を行うことで治療につなげようということです。

早期発見のキーワードは、体調に支障のない元気な時に定期的な検診の受診です。

早期発見のメリット

①手術が簡単にすみます。

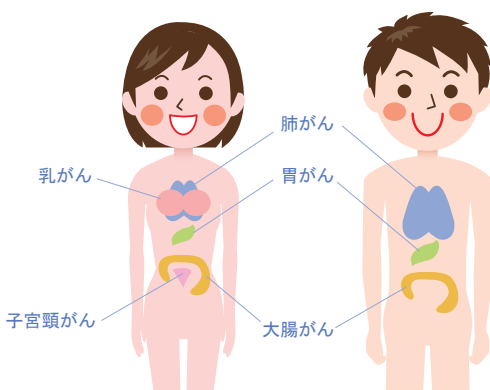
乳がんなら、乳房温存療法や、乳房再建手術など、ご自身の考えや生活スタイルにあった治療法の選択が可能になります。胃がんや大腸がんの場合は、内視鏡治療でがんを取り除ける可能性が高まります。

②入院日数が短くてすみます。

③一般的に医療費も安くてすみます。

④治療前の生活に早く戻れ、職場復帰も早まります。

⑤家族への負担も軽くなります。



がん検診の効果

「あるがん検診」に効果があるかどうかを判断する指標は、一定集団、例えば日本人の40歳以上の女性がその検診を受けることで「そのがんによる死亡率が減少すること」です。厚生労働省は、内外の研究を調査し、その効果があると認められたものを市区町村が行うがん検診の方法として示しています。日本では、5つのがんに対する下記の検査方法が厚生労働省から推奨されています。

がん検診の種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問（問診）、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	質問（問診）及び乳房エックス線検査（マンモグラフィ） ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針
(令和3年10月1日一部改正)」から

がん検診の不利益

がん検診は良いことばかりではありません。受けることによる不利益もあります。

偽陽性・偽陰性もその例です。がんではないのに、要精密検査と判定されることを偽陽性、がんを抱えているのに精密検査不要と判定され、診断が遅れることを偽陰性と呼びます。検診機関では、いずれも可能な限り少なくしようと研鑽を積んでいますが、ゼロではありません。

検査そのものの不利益、例えば、胃や肺の×線検査や、乳房のマンモグラフィでは低いとはいえ、被ばくが「ゼロ」ではありません。子宮頸がん検診では、男性医師による検体採取に抵抗を感じるかたもいらっしゃるでしょう。

要精検と判断されて精検を受け、異常がなかった場合でも、精検を受けるまでに不安を感じるかたもいらっしゃるでしょうし、検診を受けること自体がストレスだというかたもいらっしゃるでしょう。時間もつぶれます。

検診のメリット・デメリットは、検査特有のものだけでなく、受診者ご自身の感じ方にも左右されます。家庭環境や仕事の状況、年齢などによって変わることも少なくありません。検診を受けるには、メリットとデメリットをよく考え、判断してください。

自治体のがん検診を受けるには

がん検診は、対象年齢以上であれば、基本的にはお住まいの市区町村が実施するものを受けることができます。市区町村のがん検診担当窓口や保健所で確認してください。

ただし、お勤めのかたで、職場で受ける機会のあるかたは受けられなかったり、社会保険加入者には自治体から案内が送られなかったりすることもありますので、お住まいの自治体にお問い合わせください。

がん検診に関する相談窓口

- お住まいの市区町村の窓口や保健所
- 職場、加入保険者の健康管理担当窓口
- 日本対がん協会の支部

18ページ以降の日本対がん協会支部一覧をご覧ください。



こんな症状があったらすぐにお医者さんへ

つぎのような症状が2週間以上にわたって続いたり、なかなか治らない、ひどくなるなどの場合はがんを疑ってみましょう。もちろんそれ以外の原因でこれらの症状が出る場合もありますが、定期検診を受けていたとしても、素人判断せず、専門医の診察を受けましょう。

●胃がん — 空腹時の不快感、食欲不振など

胃がんは進行の程度にかかわらず、症状が全くない場合もあります。逆に早い段階から胃痛、胸やけ、黒い便がみられることもあります。空腹時の胃部の不快感があったらすぐに診察を受けましょう。食欲不振、体重減少、貧血、食べたものがつかえた感じがする、胃がもたれる、といった症状は胃炎や胃潰瘍などにもみられますが、症状が続くときには早めに受診することが大切です。



●肺がん — なかなか治らない咳や胸の痛みなど

なかなか治らない咳や胸の痛み、呼吸するとゼーゼー音が出る、息切れ、痰に血が混じる、声がかすれる、顔や首がむくむ。こうした症状があるときは要注意です。

●乳がん — しこりがある、赤くはれるなど

乳房を自分で注意して触ると、しこりに気づくことがあります。えくぼのようなくぼみがある、皮膚が赤くはれる。しこりははっきりわからないが、皮膚がオレンジの皮のように赤味を帯びたり、痛みや熱感があるといった場合。そのほかにも腕がむくんできた、しびれがあるといったときも、注意しましょう。

●子宮頸がん — 出血、月経が長引くなど

初期では全く症状がないのが普通です。月経でない時の出血、月経の量が増えたり長引いたりする、性交時の出血、普段と違うおりものがあるなどの時は、がんが少し進行していることも考えられます。

●大腸がん — 下痢と便秘の繰り返しなど

良性の腫瘍でもがんと似た症状が出ますが、肛門の痛みがないのに血便が出る、便が細くなったり、残った感じがする、腹がはったり、下痢と便秘を繰り返すなど、排便に関した症状があるときは注意しましょう。



がんの疑いがあったら精密検査を

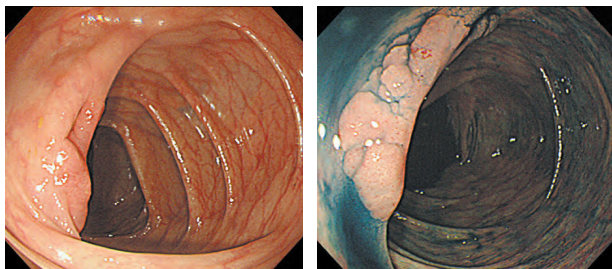
市区町村のがん検診、あるいは職域の健診などでがんの疑いがあるとされたり、医療機関で受診して「精密検査の必要あり（要精検）」と診断された場合は、その指示に従ってできるだけ早く精密検査を受けましょう。

●胃がん

内視鏡検査による精密検査などがあります。

●大腸がん

大腸内視鏡検査などがあります。精密検査として便潜血検査は受けないでください。



大腸の内視鏡写真。わずかなひだの変型で病変部を見つけます。色素撒布で明瞭になった病変部（右）。＝国立がん研究センター中央病院検診センター提供

●子宮頸がん

細胞診の判定により、細胞診の再検査やHPV検査が行われます。

前がん病変の疑いがある場合は、コルポスコピーという内視鏡検査が行われます。

●肺がん

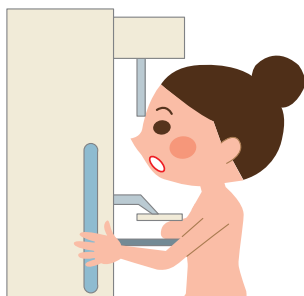
まず胸のX線検査とCT検査を行います。がんの疑いがある場合は気管支鏡検査や肺生検などをします。



CT装置

●乳がん

しこりががんであるか否かを診断するために、マンモグラフィによる精査や乳腺の超音波検査をします。場合によっては、MRI検査、CT検査を行います。がん細胞を確認するために、しこりに細い注射針を刺して細胞を吸い取って調べる穿刺吸引細胞診や針生検も行われます。



マンモグラフィ検診



マンモグラフィ撮影装置

日本人のためのがん予防法

●喫煙

たばこは吸わない

他人のたばこの煙を避ける。

目標

たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。

●飲酒

飲むなら、節度のある飲酒をする。

目標

飲む場合はアルコール換算で1日あたり約23g程度まで。

日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウィスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度です。

飲まない人、飲めない人には無理に勧めないようにしましょう。

●食事

偏らずバランスよくとる。

*塩蔵食品、食塩の摂取は最小限に。

*野菜や果物不足にならない。

*飲食物を熱い状態で取らない。

目標

食塩は1日あたり男性8g、女性7g未満、特に、高塩分食品（たとえば塩辛、練りうになど）は週に1回未満に控えましょう。

●身体活動

日常生活を活動的に。

目標

たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度おこないましょう。

●体形

適正な範囲内に。

目標

中高年期男性の適正なBMI値（Body Mass Index 肥満度）は21～27、中高年期女性では21～25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。

BMIの求め方 $\text{BMI 値} = \text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)}^2$

●感染

肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。

機会があればピロリ菌感染検査を。

目標

- 地域の保健所や医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。感染している場合は専門医に相談しましょう。
- 機会があればピロリ菌の検査を受けましょう。感染している場合は禁煙する、塩や高塩分食品のとりすぎに注意する、野菜・果物が不足しないようにするなどの胃がんに関係の深い生活習慣に注意し、定期的に胃の検診を受けるとともに、症状や胃の詳しい検査をもとに主治医に相談しましょう。

(国立がん研究センターがん対策研究所より)

●思春期から20代の女性は、子宮頸がん予防のために HPV ワクチンを接種するかどうかを検討してください（未成年者の場合は保護者を含めて）。

日本対がん協会などの調査研究では、高度病変の9割を抑制すると報告しています。

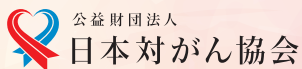
痛みや腫れなどの副反応のほか、広い範囲に広がる痛み、手足の動かしにくさ、不随意運動等「多様な症状」が副反応疑いとして報告され、様々な調査研究がなされていますが、「多様な症状」とワクチン接種の因果関係は証明されていません。



日本対がん協会支部一覧 (2021年9月現在)

北海道対がん協会 札幌市東区北26条東14丁目1-15	011-748-5511
青森県総合健診センター 青森市佃2丁目19-12	017-741-2336
岩手県対がん協会 岩手県紫波郡矢巾町医大通2丁目1-6	019-618-0150
宮城県対がん協会 仙台市青葉区上杉5丁目7-30	022-263-1525
秋田県総合保健事業団 秋田市千秋久保田町6-6	018-831-2011
やまがた健康推進機構 山形市蔵王成沢字向久保田2220	023-688-8333
福島県保健衛生協会 福島市万木田字水戸内19-6	024-546-0391
茨城県総合健診協会 水戸市笠原町489-5	029-241-0011
栃木県保健衛生事業団 宇都宮市駒生町3337-1 たちぎ健康の森3F	028-623-8181
群馬県健康づくり財団 前橋市堀之下町16-1	027-269-7811
埼玉県健康づくり事業団 埼玉県比企郡吉見町江和井410-1	0493-81-6024
ちば県民保健予防財団 千葉市美浜区新港32-14	043-246-0350
かながわ健康財団 がん対策推進本部 横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館内	045-243-6933
新潟県健康づくり財団 新潟市中央区医学町通二番町-13 新潟県医師会館5F	025-224-6161
山梨県健康管理事業団 甲府市玉1丁目4-16	055-225-2800
長野県健康づくり事業団 長野市稲里町田牧206-1	026-286-6400
富山県健康づくり財団 [富山県健康増進センター] 富山市鱈川373	076-429-7575
石川県成人病予防センター 金沢市鞍月東2丁目6	076-237-6262
福井県健康管理協会 福井市真栗町47-48 県民健康センター	0776-98-8000
岐阜県教育文化財団 岐阜市学園町3丁目42 ぎふ清流文化プラザ1F	058-233-5810
静岡県対がん協会 静岡市葵区鷹匠3丁目6-3 静岡県医師会館内	054-245-5655
愛知県健康づくり振興事業団 総合健診センター 豊明市沓掛町石畑142-20	0562-92-9011

三重県健康管理事業センター 津市観音寺町字東浦446-3	059-228-4502
滋賀県健康づくり財団 大津市御殿浜6番28号	077-536-5210
京都予防医学センター 京都市中京区西ノ京左馬寮町28	075-811-9131
大阪対がん協会 大阪市中央区大手前3-1-69 大阪国際がんセンター 患者交流棟2F	06-7777-3565
兵庫県健康財団 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12	078-579-1300
奈良県健康づくり財団 奈良県磯城郡田原本町 宮古404-7 県健康づくりセンター内	0744-32-0230
和歌山県民総合健診センター 和歌山市手平2丁目1-2 和歌山ビック愛5F	073-435-5206
鳥取県保健事業団 鳥取市富安2丁目94-4	0857-23-4841
島根県環境保健公社 松江市古志原1丁目4-6	0852-24-0013
岡山県健康づくり財団 岡山市北区平田408-1	086-246-6254
広島県地域保健医療推進機構 広島市南区皆実町1丁目6-29	082-254-7111
山口県予防保健協会 山口市吉敷下東3丁目1-1 山口県総合保健会館	083-933-0008
とくしま未来健康づくり機構〔徳島県総合健診センター〕 徳島市蔵本町1丁目10-3	088-633-2266
香川県総合健診協会 高松市郷東町587-1	087-881-4867
愛媛県総合保健協会 松山市味酒町1丁目10-55	089-987-8208
高知県総合保健協会 高知市棧橋通6丁目7-43	088-831-4800
ふくおか公衆衛生推進機構 福岡市中央区天神4丁目1-32 天神リバーフロントビジネスセンター 2F	092-722-2511
佐賀県健康づくり財団 佐賀市水ヶ江1丁目12-10 佐賀メディカルセンタービル内	0952-37-3301
長崎県健康事業団 諫早市多良見町化屋986-3	0957-43-7131
熊本県総合保健センター 熊本市東区東町4丁目11番1号	096-365-8800
大分県地域保健支援センター 大分市大字駄原2892-1	097-532-2167
宮崎県健康づくり協会 宮崎市霧島1丁目1番地2 宮崎県総合保健センター内	0985-38-5512
鹿児島県民総合保健センター 鹿児島市下伊敷3丁目1-7	099-220-2332
沖縄県健康づくり財団 沖縄県島尻郡南風原町字宮平212	098-889-6474



公益財団法人

日本対がん協会

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

お問い合わせ先

www.jcancer.jp



公式サイト



Facebook



Twitter

