

「がん」に対する考え方

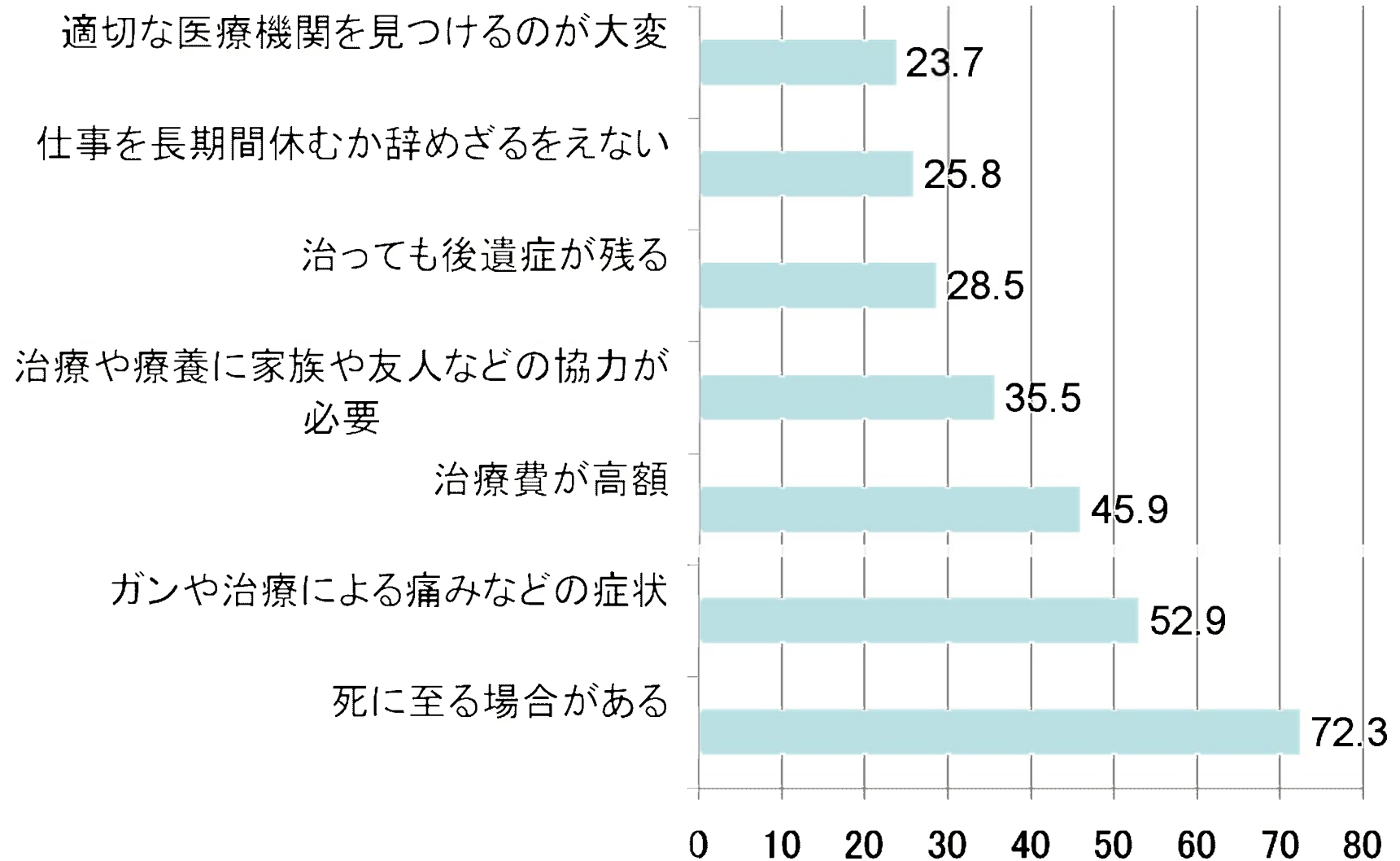
日本人の2人に1人が生涯何らかの「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代です。

「がん」は国民の誰もがかかる可能性のある一般的な病気であり、慢性疾患とも言えます。

「がん」と言われたら、

- ① まずしっかりと事実を受け入れる。
- ② 状況をしっかり把握する。
- ③ 1人で抱え込まず、家族や周囲の方にも伝えて、一緒に前向きに捉える。
- ④ 日進月歩の適切ながん治療を受ける。
- ⑤ がんは慢性病である。

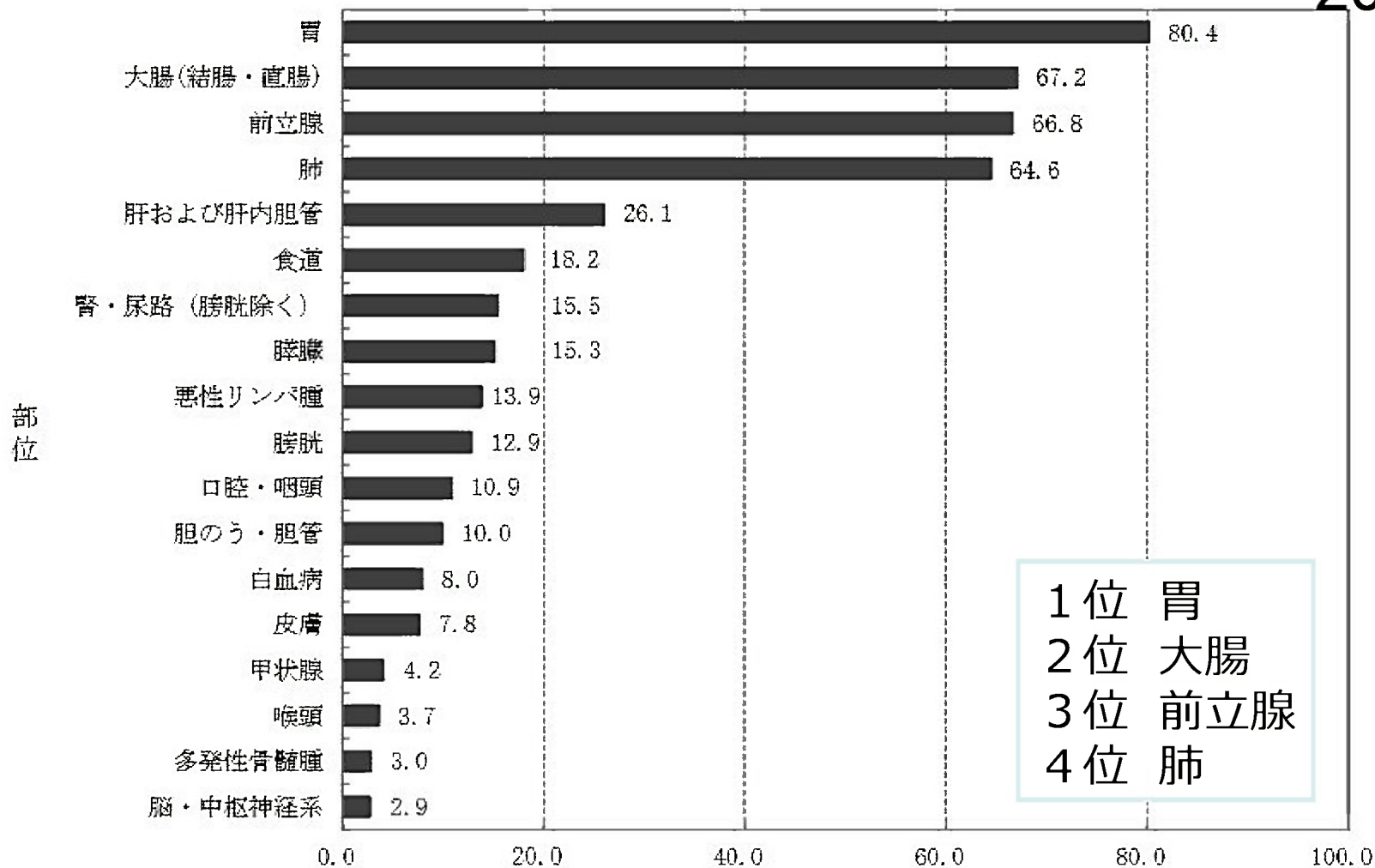
がんがこわい理由



人口10万人

罹患率 (男)

2011年

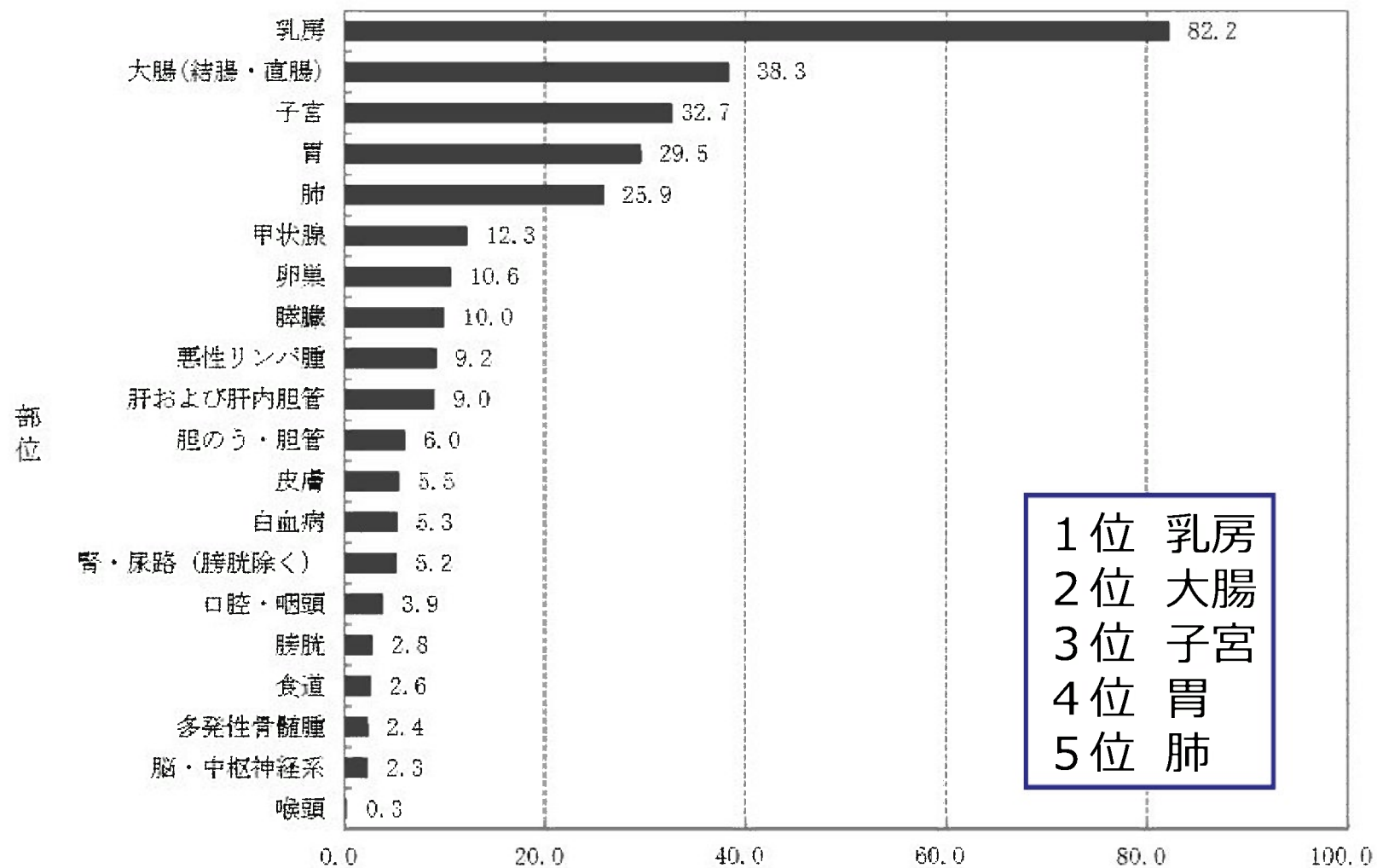


1位 胃
2位 大腸
3位 前立腺
4位 肺

年齢調整罹患率 (人口10万対)

人口10万人

罹患率 (女)



- 1位 乳房
- 2位 大腸
- 3位 子宮
- 4位 胃
- 5位 肺

年齢調整罹患率 (人口10万対)

がんを防ぐための **新** 12か条

あなたのライフスタイルをチェック
そして今日からチェンジ!!



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

がんを防ぐための **新** 12か条

自分へ家族へ。
予防は思いやり。



1 条 たばこは吸わない

ほとんどのガン

2 条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

肺

3 条 お酒はほどほどに

口腔・咽頭・喉頭・食道・
肝・大腸・乳房

4 条 バランスのとれた食生活を

口腔・咽頭・喉頭・消
化管・前立腺

5 条 塩辛い食品は控えめに

6 条 野菜や果物は不足にならないように

7 条 適度に運動

大腸、乳房、子宮体部

8 条 適切な体重維持

食道・膵臓・大腸・乳房
・子宮体部・胃・

9 条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

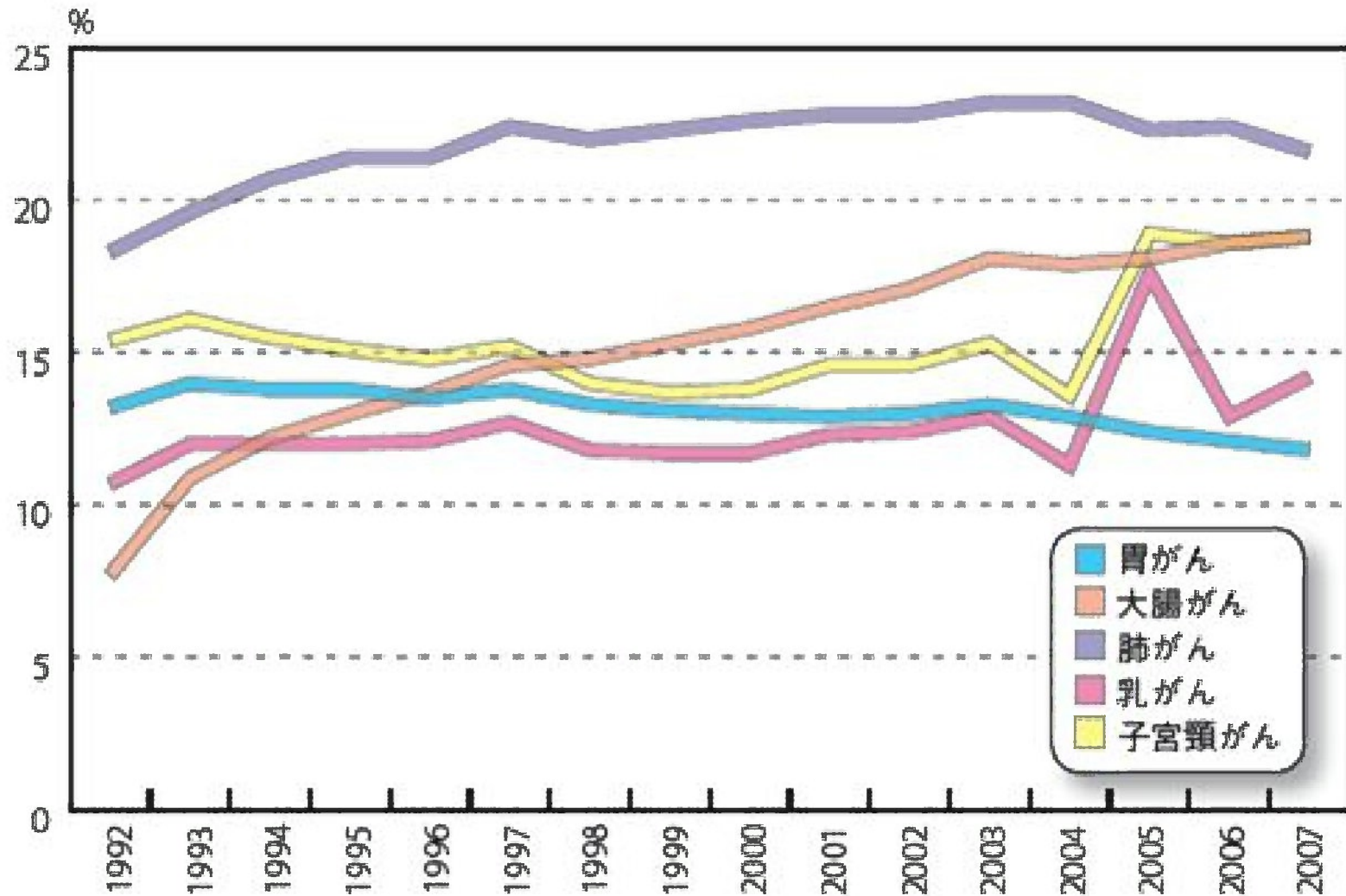
胃・肝・子宮頸部

10 条 定期的ながん検診を

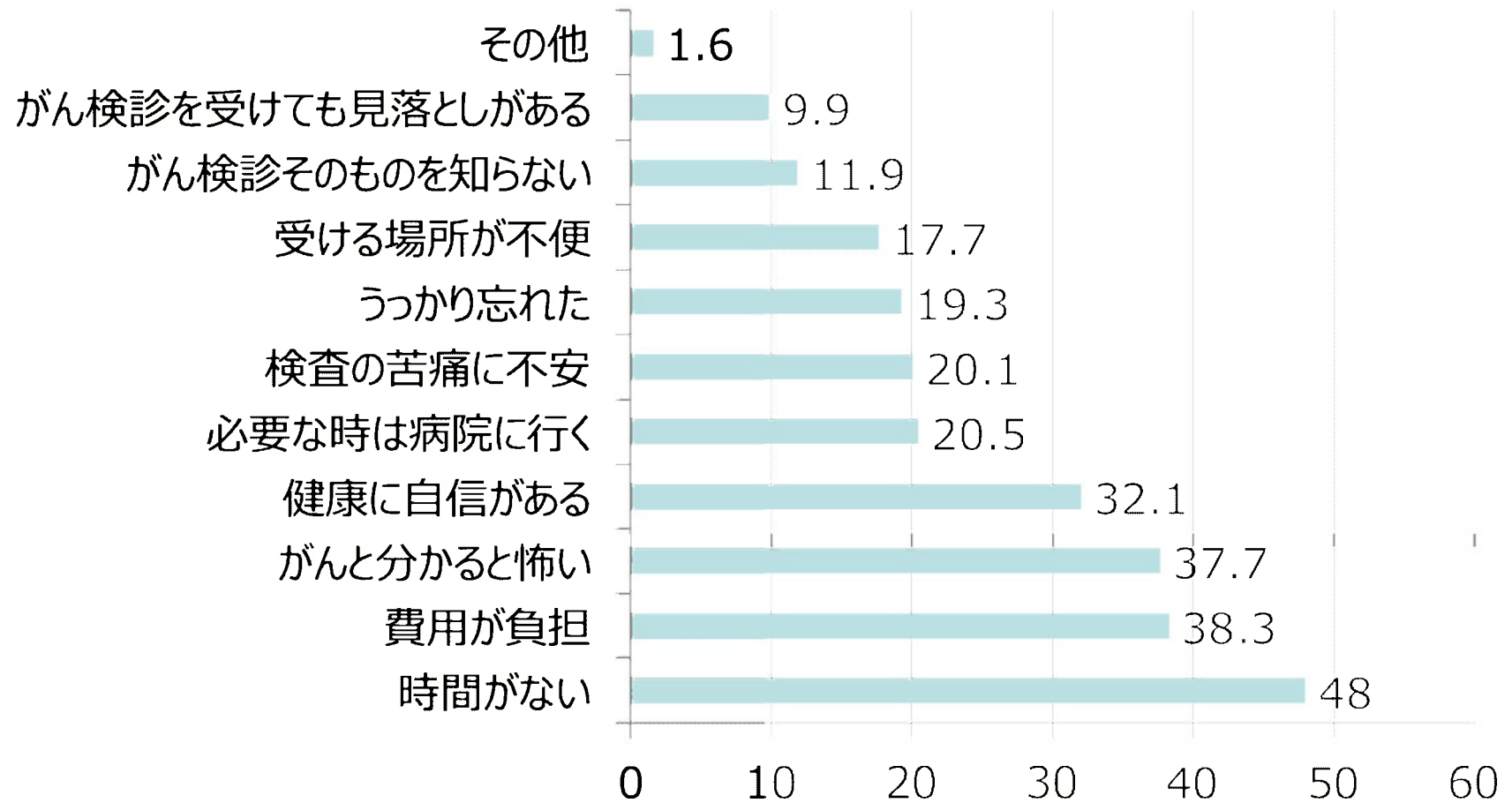
11 条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

12 条 正しいがん情報でがんを知ることから

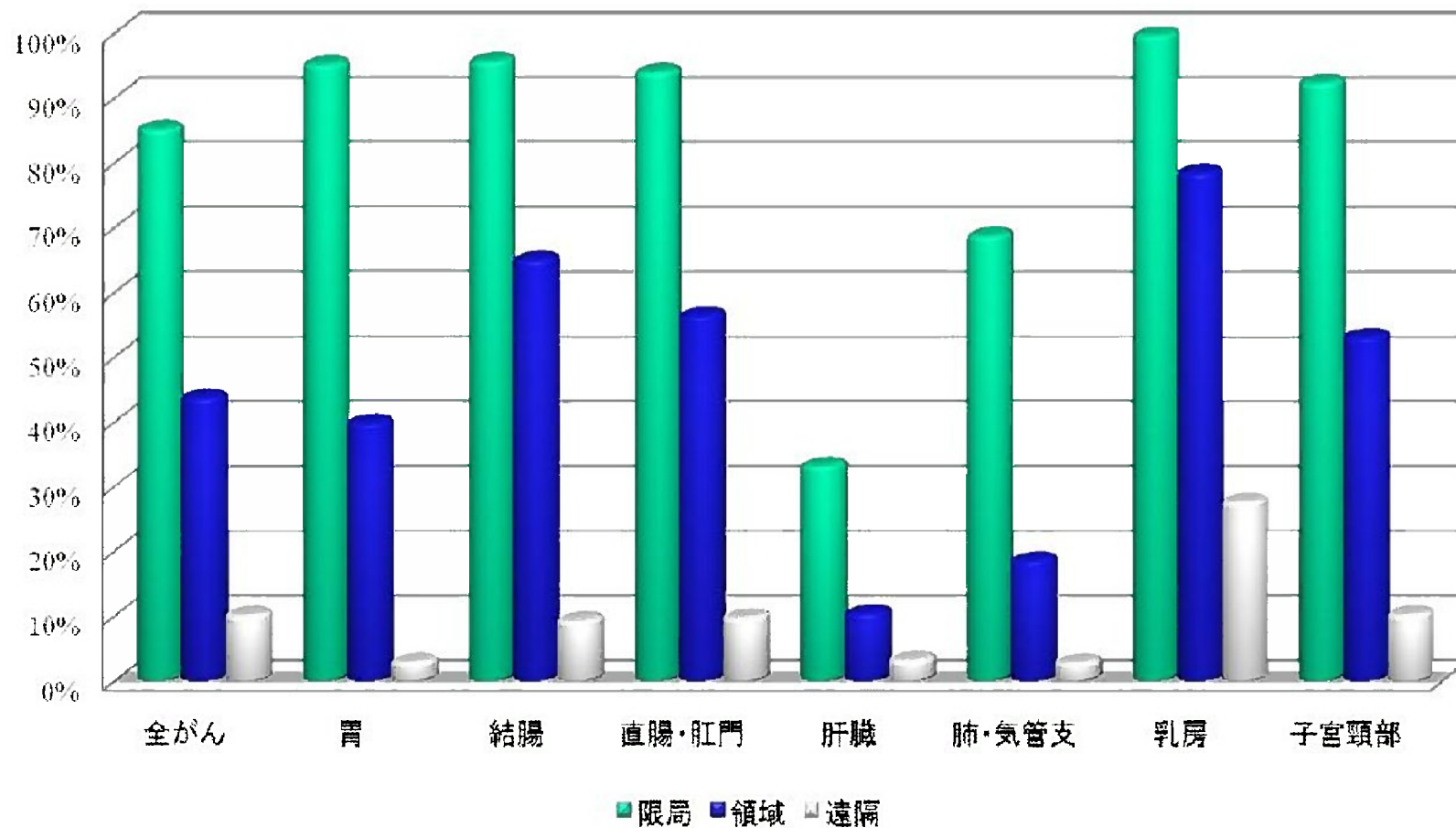
がん検診受診率の推移



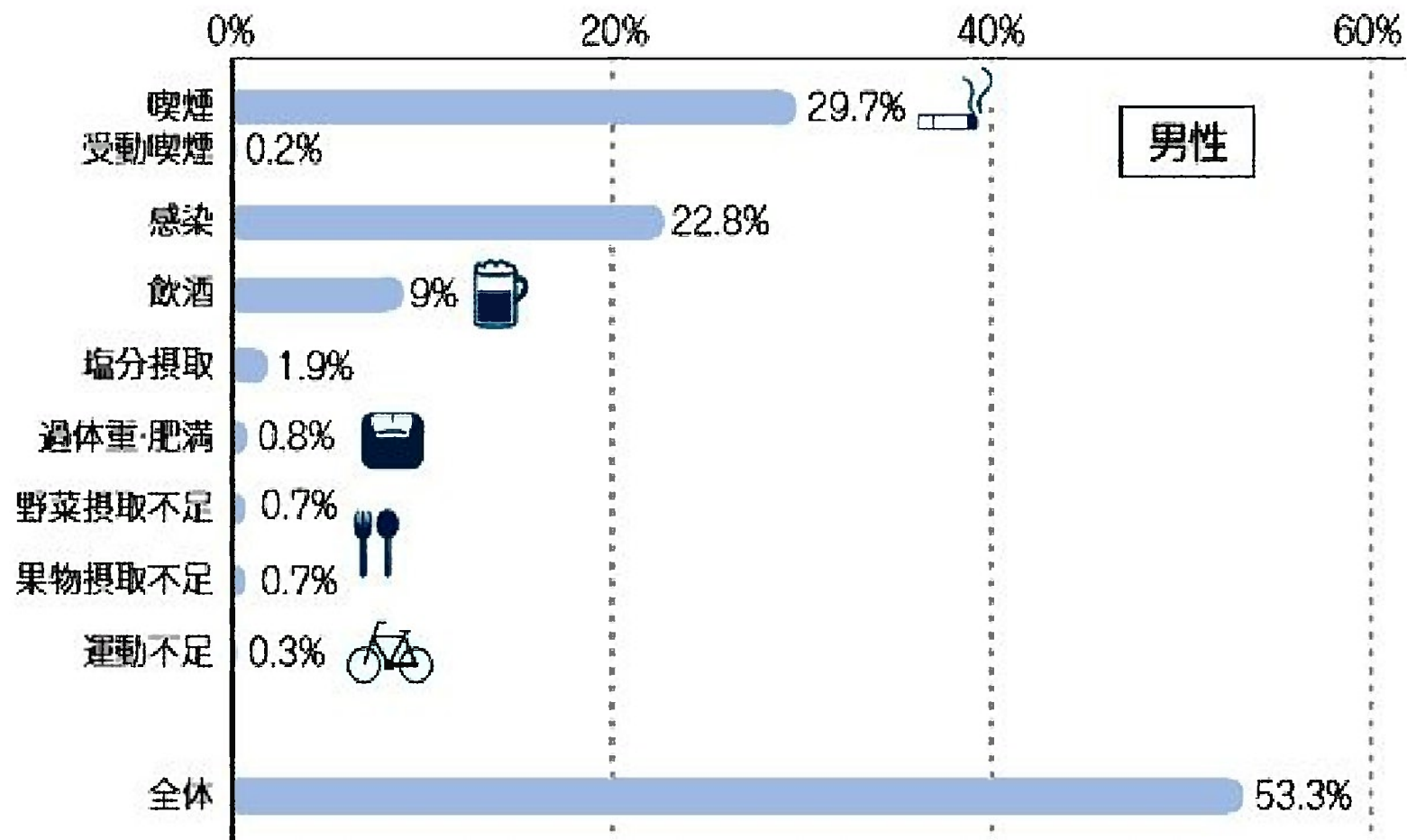
がん検診を受けない理由



臨床進行度別5年相対生存率（男女計）



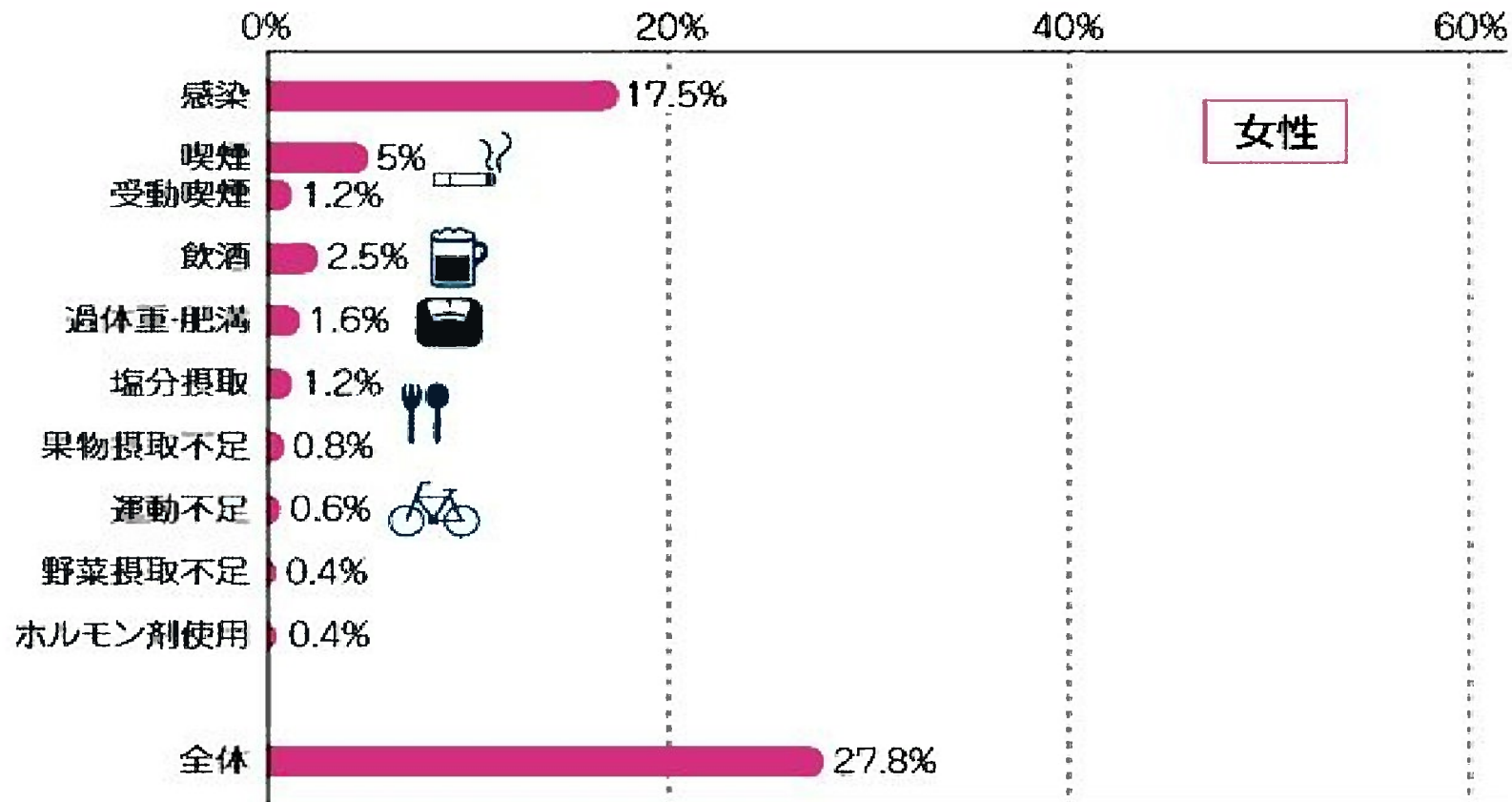
日本人男性のがんの原因



男性のがんの53.3%は、ここにあげた生活習慣や感染が原因でがんとなったと考えられる

日本人女性

原因



※棒グラフ中の項目「全体」は、他の項目の合計の数値ではなく、2つ以上の生活習慣が複合して原因となる「がんの罹患」も含めた数値です。

Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23(5): 1362-9より作成

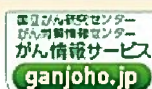
女性のがんの27.8%は、ここにあげた生活習慣や感染が原因でがんとなったと考えられる

がんの治療方法

- 薬物療法（化学療法）
- 放射線治療
- 造血幹細胞移植
- 免疫療法
- 代替療法（健康食品やサプリメント）
- 温熱療法

もし、がんと診断されたら

国立がん研究センター がん情報サービスへ <http://ganjoho.jp/hikkei/home.html>



患者必携

国立研究開発法人
国立がん研究センターがん対策情報センター

このサイトの使い方
サイトマップ

HOME

がんになったら手にとるガイド

わたしの療養手帳

もしも、がんが再発したら



「患者必携」は、平成19年6月に策定された「がん対策推進基本計画」に基づいて、療養生活での不安や悩みへの対応やがん医療のことなどがん患者・家族の方に活用していただきたい情報を、がん患者・家族・医療従事者が患者・家族の視点で取りまとめたものです。
このサイトでは、「患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版・別冊 わたしの療養手帳」(2015年10月一部改訂)と、「もしも、がんが再発したら [患者必携] 本人と家族に伝えたいこと」(2015年12月一部改訂)の内容を「患者さんの手記」を含めて掲載しています。

→ 患者さんの手記

アンケートへのご協力をお願いいたします。

こんな時にはこのページを見る

心の支えに関すること

「がんと診断されて、不安でたまらない」
「がんが再発していると言われ、不安でたまらない」
「自分らしいこれからの過ごし方について考えたい」

診療や治療に関すること

「がんと診断されたけれど、病気のことがよくわからない」
「検査や治療の予定の説明があったが、よくわからなかった」
「治療について説明を受けたが、どれを選べばいいかわからない、悩んでいる」

生活や療養に関すること

「治療の間、家族の介護や育児のことが心配」
「仕事をしているので、職場のことが心配」
「自分なりの、社会との接点を持ちたい」

こころの変化

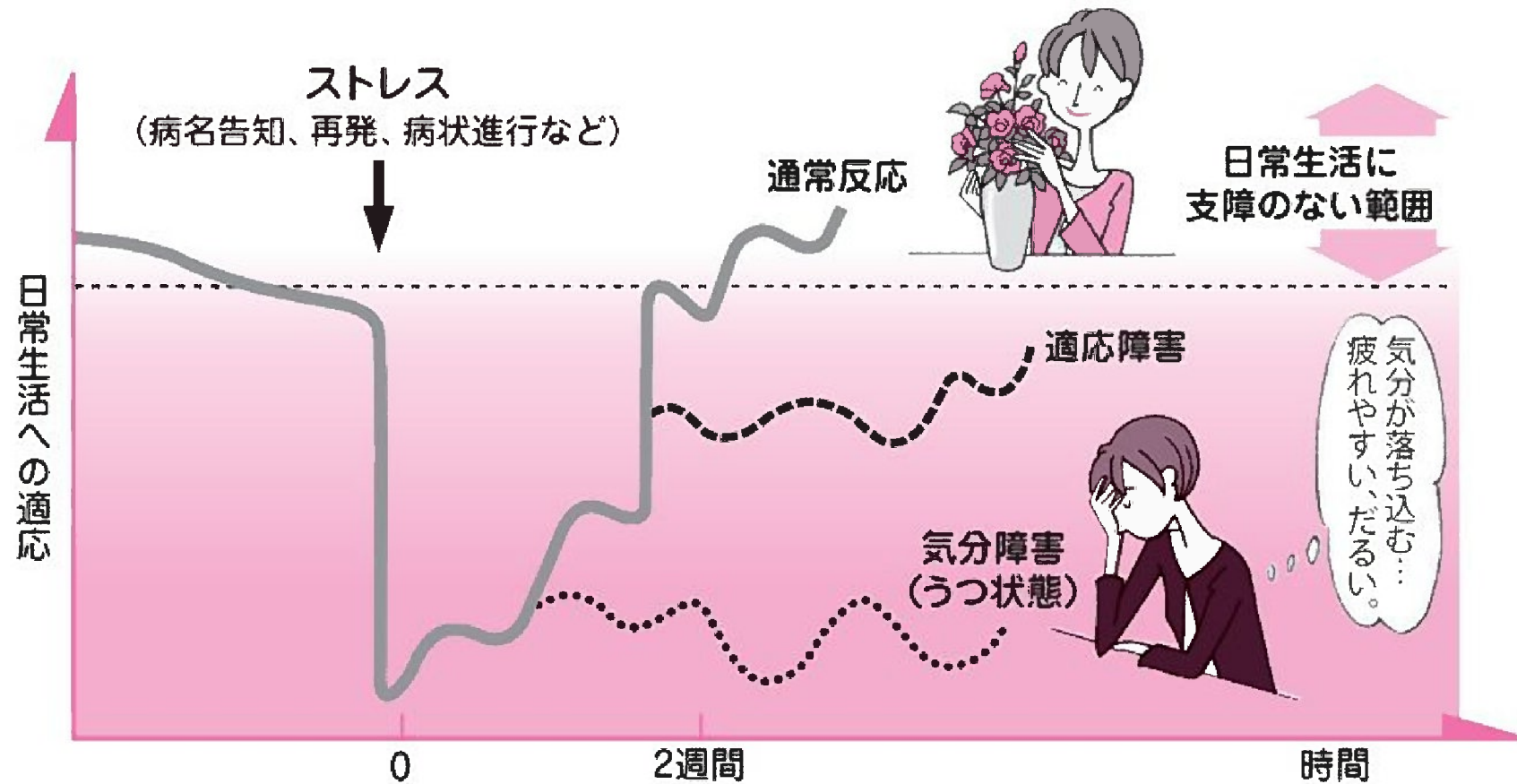


図1：ストレスへの心の反応

がんと就労の両立

国立がん研究センター
がん情報サービス ganjoho.jp

診断されたらはじめに見る

がんと仕事のQ&A

がんサバイバーの就労体験に学ぶ

第2版



治療と仕事の両立支援の必要性

(1)がん患者の治療と仕事に関する現状

- がんは身近な疾患である。
- がんは高齢になるほど罹患者は増えるが、34%が25～64歳の働く世代であり、現役世代はがんと無縁ではない。
- 男性は45歳、女性は35歳ころから罹患のリスクが上昇する。

(2)がんを抱えながら生活し、働くことができるようになった。

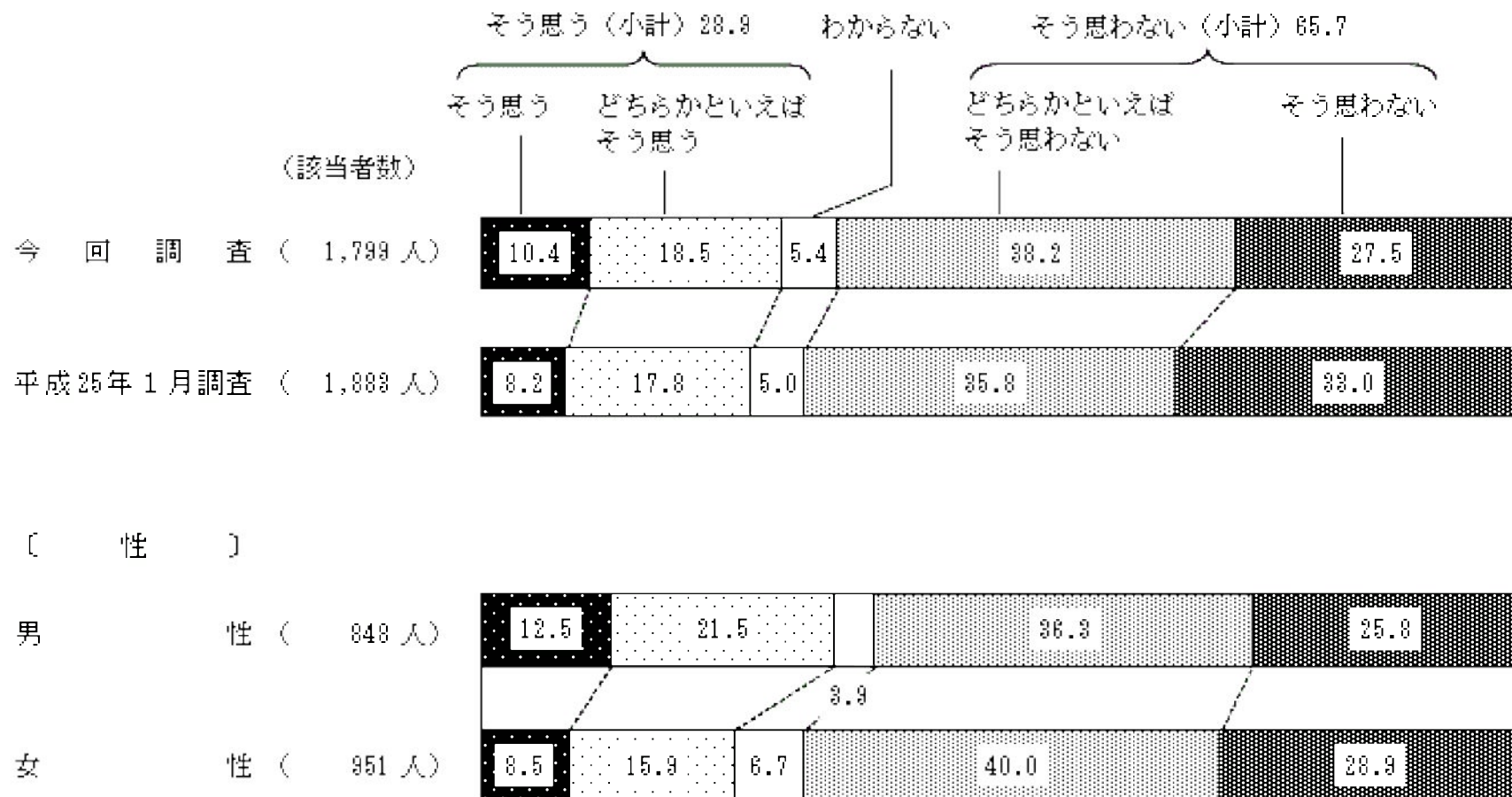
- 医療の進歩などで、生存率は大きく向上している。
- 早期に発見され、適切な治療がなされれば治るケースや、がんと共に生活し、働くことができるケースが増えている。

(3)がん患者にとって、仕事は生活・治療のためでもあり、生きがいでもある。

(4)治療と仕事を両立する上で困難を感じている人も少なくない。

- 治療費が高いことや収入の減少「経済的な問題」
- 体調や治療の状況に応じた柔軟な勤務が困難「働き方の問題」
- 誰に相談すれば良いか分らない「相談先の問題」
- 職場の理解・協力が得られない「職場の理解・風土に関する問題」

日本の社会は通院しながら働き続けられる環境と思うか



両立は難しいと考える理由

日本の社会は通院しながら働き続けられる環境と思うかについて、「どちらかといえばそう思わない」、「そう思わない」と答えた者に

代わりに仕事を
する人がいない、または
いても頼みにくいから

職場が休むこと
を許してくれないか
どうか分からないから

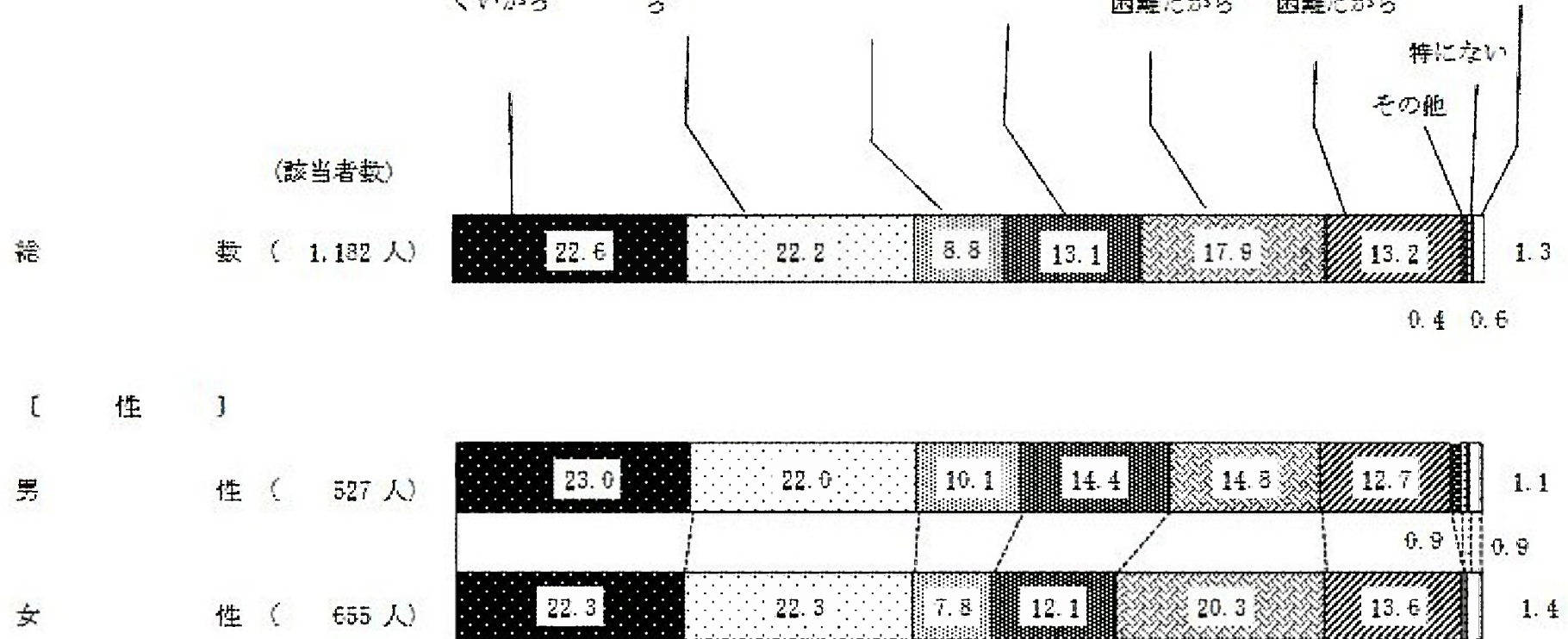
休むと職場
での評価が下がるから

休むと収入
が減ってしまうから

がんの治
療・検査と
仕事の両立
が体力的に
困難だから

がんの治
療・検査と
仕事の両立
が精神的に
困難だから

わからない



職場にがんになった人がいたら、
どのように対応しますか？

同僚
だったら？

自分の部下
になったら？

上司
だったら？

自分ががん
になったら？

Copyright © 2019 TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT All rights Reserved.

東京都

23

治療と仕事を両立する上で困難として、多くの患者が挙げた問題

※出典：東京都福祉保健局「がん患者の就労等に関する実態調査」(平成26年5月)

- ▶ 治療費が高いことや収入の減少に伴う「経済的な問題」
- ▶ 体調や治療の状況に応じた柔軟な勤務が難しいといった「働き方の問題」
- ▶ 誰に相談すればよいか分からなかったといった「相談先の問題」
- ▶ 職場の理解・協力が得られないといった「職場の理解・風土に関する問題」

治療と職業生活の両立支援のために

- 1 最近のがん疾患の状況
 - ・国民の二人に一人は“がん”に罹患する時代
- 2 これまでの関わり／流れと事例
- 3 企業にとっての治療と仕事の両立支援は重要な課題。
 - ・従業員ががんになった場合に備えて
 - ・制度の整備・運用
- 4 病気や障害を持って働き続けられる社会に
 - ・がんを抱えながら生活し、働くことができるように
- 5 両立支援がもたらす意味を考える
- 6 事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン・概要

～あなたの健康はあなた次第！生活習慣を見直して動脈硬化を予防しましょう～

ステップ1 まず、総合判定を確認

「糖尿病」や「高血圧」の方は、まず医師検診を受診して、治療やさらに詳しい検査が必要かどうかを確認しましょう。

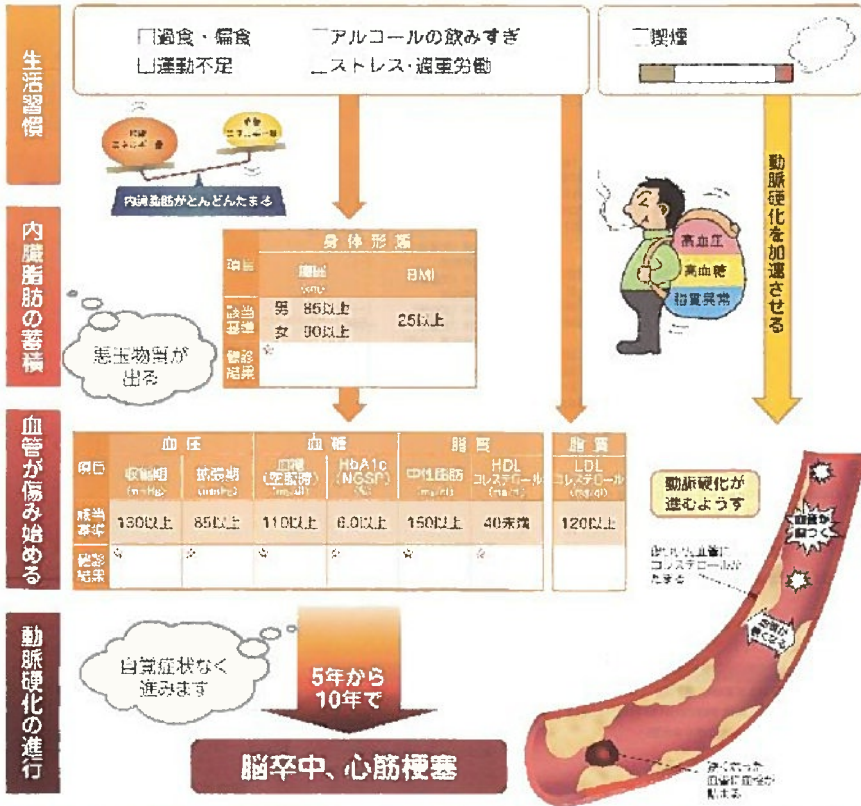
ステップ2 あなたの動脈硬化度は？

下段に健診結果を記入しましょう。喫煙習慣や検査基準に当てはまる数値が多いほど、動脈硬化が速く進み、脳卒中や心筋梗塞の危険性が高まります。



健診結果を記入して、動脈硬化についてチェックしてみましょう！

★の項目はメタボリックシンドローム判定の項目です



石川県の「健診データしっとくナビ (<http://shittoku-navi.com>)」も参考にしましょう！

ステップ3 生活習慣をチェック！

動脈硬化を予防するためには生活習慣の改善が重要です。おすすめの生活改善方法を30個ご紹介しましょう。「できている」「頑張ればできそう」「できないう」のどれか1つを選んで、○をつけてみましょう。



ステップ4 あなたは何から始める？生活改善にチャレンジ！

頑張ればできそう」に○がついている項目を見てください。その中から、あなたがチャレンジしてみたいと思うことを1つ選んで取り組んでみましょう！

実行することで数値上の改善が見込めるものには●がついています。必ずしてください。実行できず、消費中の再挑戦がある人は、主医師にも相談ください。

項目	できている	頑張ればできそう	できないう
食生活・運動・休養・その他			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			