



9月は「がん征圧(せいあつ)月間」

= 押さえこむこと



がんに関する正しい知識やがん検診の重要性などを訴える集中的な活動期間としています。



がんについて 知ろう



私たちの体は、約 60 兆個の細胞からできています。細胞の一部は毎日更新されていますが、正常な細胞の遺伝子に傷がついた異常な細胞が発生することがあります。これをがん細胞といいます。

がん細胞は健康な体にも発生しますが、通常は体に備わった免疫が働いてがん細胞を死滅させます。この免疫の効果が得られずにがん細胞が無限に増えて、かたまりになったものを**がん**といいます。

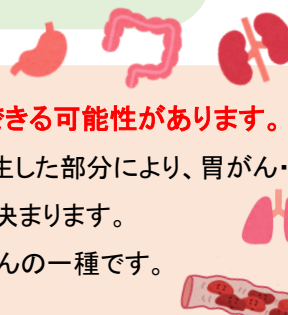


1年に100万人近くの日本人ががんと診断され、約38万人の日本人ががんで命をおとしています。

日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんが原因で亡くなっています。2019年にがんが原因で亡くなった人は37万6425人で、1981年以降がんは**日本人の死亡原因の1位**です。

がんは体内の全ての臓器にできる可能性があります。

一般的にそのがんが最初に発生した部分により、胃がん・肺がん・乳がんのような名前が決まります。また白血病やリンパ腫などもがんの一種です。



がんはもう不治の病ではありません。検診による早期発見・早期治療で9割以上の方が治ります！

これは知っておこう



● 予防できるけれど完全には防げない

がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、「なりにくくする(予防する)」ことができる病気です。しかし、それらを心がけていても、がんにならないうようにすることはできません。

● うつる病気ではない

がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。一部のがんにはウイルスなどの感染が関係している場合がありますが、がんという病気そのものが人から人にうつることはありません。



がんを防ぐための新12か条

この新12か条は日本人を対象とした調査や現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。

1条 たばこは吸わない 	7条 適度な運動 
2条 他人のたばこの煙を避ける	8条 適切な体重維持 
3条 お酒はほどほどに 	9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 
4条 バランスのとれた食生活	10条 定期的ながん検診 
5条 塩辛い食品は控えめに 	11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を 
6条 野菜や果物は豊富に	12条 正しい情報でがんを知る 

健康的な生活習慣を身に付けることは、将来がんにかかることを防ぐ有効な手段となります。

がんについて詳しく学びたい人は、以下をチェック！
「国立がん研究センターがん情報サービス」

