

がんを防ぐための  
新 12か条シリーズ 7

# 情報とがん

～正しいがんの情報を見極める5分間～

がんを予防するためには、  
正しいがんの情報をもとにがんを知ることから  
始めましょう。



編著：早川 雅代 国立がん研究センター  
がん対策情報センター



公益財団法人 **がん研究振興財団**  
Foundation for Promotion of Cancer Research

# 情報とは:あふれる情報に 惑わされていませんか？

テレビやネットで「食品Aを食べるとやせる」と話題になっているのを知って、その食品を毎日のように食べてみたことはありませんか？

昔とは違って、私たちのまわりには、テレビやインターネットからの情報をはじめ、多くの情報があふれています。

けれども、その中でも健康や医療に関する情報は、自分の健康、そして命にかかわることですから、情報に惑わされないように、あなたにとって**正しい情報**として**どの情報を信じるか**を見極める必要があります。



# あなたはどの情報を信じますか？

あなたはがんにならないように下の絵の、〇〇のどれかを食べみようかなあとぼんやりと考えているとします。

あなたは①～⑦までのどの情報を信じて、どれを食べようと思いますか。

いつ？

①

昭和時代に発行された本に、〇〇を食べるとがんにならないと書いてある。

だれが？

②

D会社が、〇〇を食べるとがんにならないと薦めている。

③

E大学の先生が、〇〇を食べるとがんにならないといっている。

④

公共機関のウェブサイトにも、〇〇を食べるとがんにならないと書いてある。

なにを？

⑤

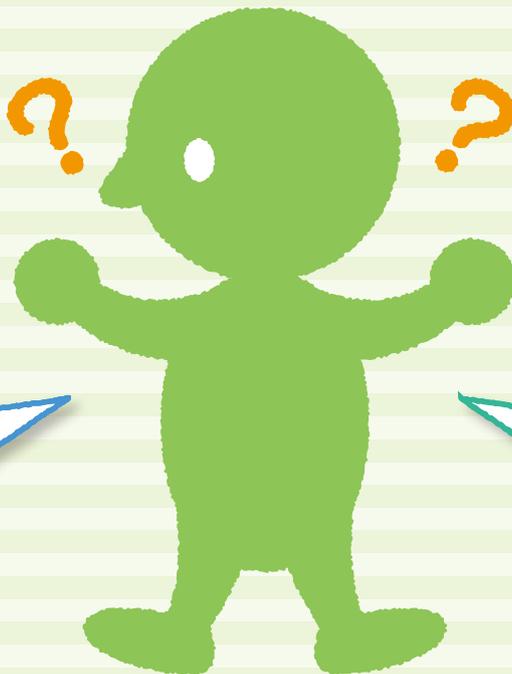
〇〇が、がん細胞の抑制に有効であったことがネズミの実験で分かった。

⑥

〇〇を食べた100人の人は、誰もがんになっていない。

⑦

〇〇を食べるとがんになりにくいと複数の専門家が、認めている。

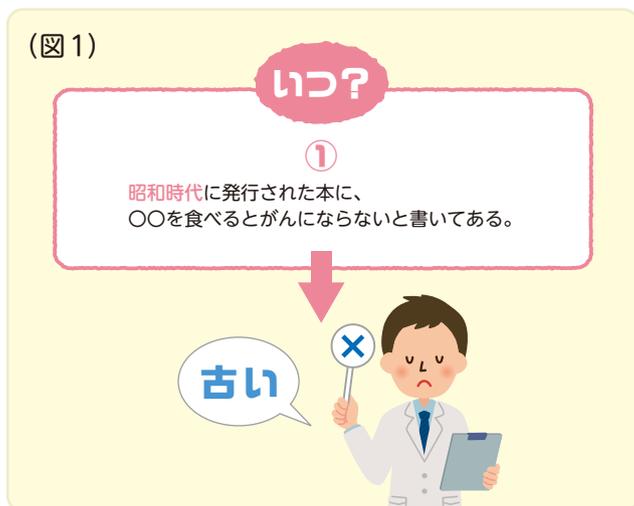


情報を見極めるには、いくつかのポイントがあります。信じられる情報の答えは、9ページにあります。

# 情報を信じる前に疑いましょう!

「〇〇を食べるとがんにならない」という情報の通り、あなたが、〇〇を食べたらがんにならないのでしょうか。新たに情報を得たときには、次のことを疑ってから、「自分にとって正しい情報」であるかどうかを判断しましょう。

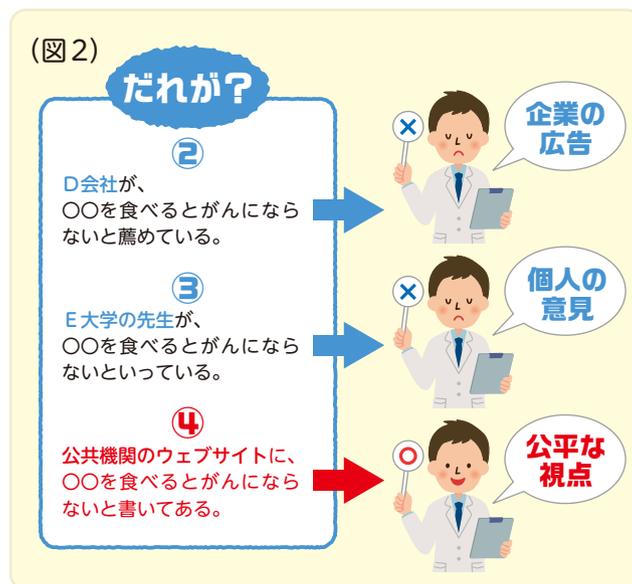
## いつ作られた情報か?



医療に関する情報は研究が進められるにつれて進歩しています。これまで信じられていた情報が、研究が進んだことで、間違っていた場合もあります。

昭和に発行された本①は古いかもしれないので、そのまま信じない方がいい情報です。(図1)

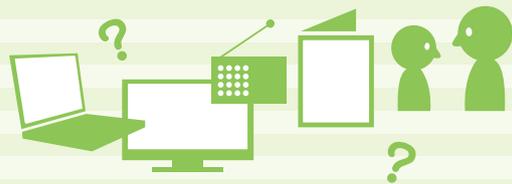
## だれが提供している?



薬や食品などの企業の広告②ではないか確認しましょう。効果が確認されていない治療法や食品などの宣伝を目的としている場合には、信頼できるとはいえません。

また、著名な先生であったとしても、その先生個人の意見の場合③には、必ずしも科学的に正しいとはいええない場合があります。公的機関が発信している情報④は、より公平な視点での情報を、複数の目で評価や審査されています。参考にしてみましょう。(図2)

# 情報を信じる前に疑いましょう!!



## ⑤なにを提供している?

(図3)

なにを?

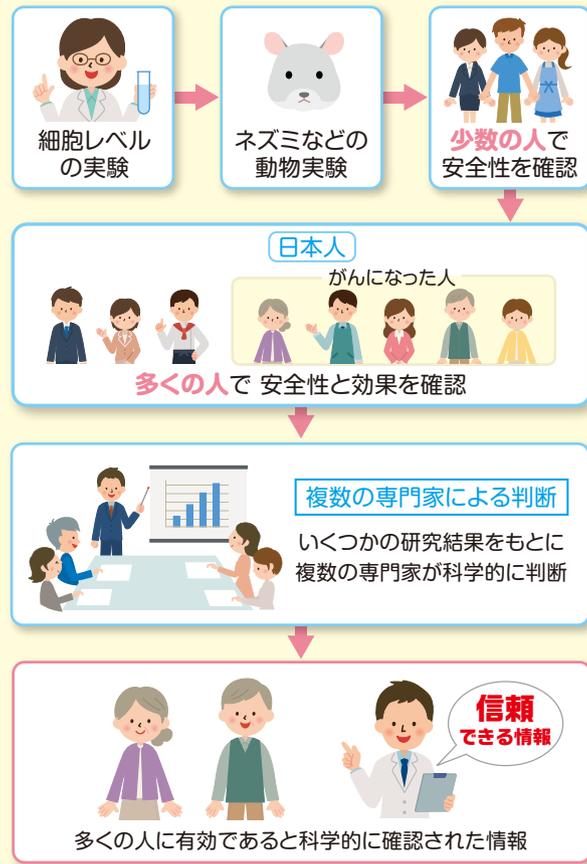
- ⑤ ○○が、がん細胞の抑制に有効であったことがネズミの実験で分かった。
- ⑥ ○○を食べた100人の人は、誰もがんになっていない。
- ⑦ ○○を食べるとがんになりにくいと複数の専門家が、認めている。



P.9の(図4)は、「ある物質が(人の)がんに効く」かどうかを明らかにする研究から、ある物質が多くの人のがんに有効であると科学的に確認された情報が作られていく流れの例です。試験管での実験から始めて、動物、少数の人、何十人、何百人、場合によっては何万人の人でのいろいろな研究が行われていきます。これらの研究は日本人やがんになった人全体からみれば一部の人での研究にすぎませんが、複数の研究結果から確かに効果があると複数の専門家によって科学的に判断され、信頼できる情報は作られていきます。

(⑤)のようにネズミで効果があったという結果がみられても、人での効果がきちんと確認されていない場合はまだ信頼できる情報ではありません。また、100人で効果があったという情報(⑥)は、信じて良いときもあるけれど、まだ信じない方がいいときもあります。(図3)

(図4) ある物質が多くの人のがんに有効であると科学的に確認された情報が作られていく流れの例



以上のようなことを疑ってもよくわからないことがあるかと思います。そんなときは、次のページのような信頼できる情報源を参考にしましょう。

4,5ページの答えは、④と⑦です。

# 信頼できるがんの情報の入手方法を知っておこう…!!

## ◆知れば安心がん情報

正しい情報の判断のもととなる信頼できる情報はどこで入手したらよいのでしょうか。がんの予防に関する情報のみならず、もし、自分ががんかもしれないと思ったときや身近な人ががん

になったときに慌てないために、信頼できるがんの情報をどこで入手できるか、どんな情報が掲載されているのかなど、あらかじめ知っておくと安心できます。ぜひ、確認してみてください。

## 知りたい

### ウェブサイト がん情報サービス

『がん情報サービス **ganjoho.jp**』は、国立がん研究センターがん対策情報センターががんの情報を発信しているウェブサイトです。患者さんやご家族をはじめ一般の方向けに、がんについて信頼できる、最新の正しい情報をわかりやすく紹介しています。

<http://ganjoho.jp>

### がん研究振興財団 刊行物

がんの予防や治療などに関する一般の方向けの冊子を紹介しています。<http://www.fpcr.or.jp>

### PDQ® がん情報サイト

米国国立がん研究所が提供するがん情報PDQを日本語に翻訳したものです。<http://cancerinfo.tri-kobe.org/>

## 読みたい

### 患者必携 がんになったら手にとるガイド

ご自身、あるいは身近な人ががんと診断されたときに読むガイドブックです。役立つ情報が体験談とともにわかりやすくまとめられています。「がん情報サービス」から無料で読んだりPDFをダウンロードできます。また、全国の書店で購入することもできます。 ISBN : 978-4-7809-1129-9



## 聞きたい・相談したい

### がんの相談窓口 がん相談支援センター

国が指定した全国のがん診療連携拠点病院などで、がんに関する悩みや不安なことを相談できます。その病院に通院していなくても構いません。患者さんご本人のほか、ご家族や友人、職場の方など、どなたでも、無料で相談できます。

### 『よくある相談例』

- ・がんかもしれない、どこの病院に行けばいいの
- ・家族ががんといわれ、どうしたらいいかわからない
- ・がんや治療について詳しく知りたい
- ・治療費の助成や支援制度を知りたい
- ・医療者に病状などをうまく伝えられない
- ・病気のことを、職場や学校にどこまで伝えればよいか

※病院、または、がん相談支援センターをお探しの場合は、こちらから  
<http://hospdb.ganjoho.jp/kyoten/>

※電話でもご案内いたします。  
[がん情報サービスサポートセンター] 電話: 0570-02-3410 (ナビダイヤル)

平日(土日・祝日を除く)10時~15時

※通話料は発信者のご負担です。また、一部のIP電話からはご利用いただけません。

さぼーと  
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 



# 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 身体の異常に気がついたら、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

発行 公益財団法人 がん研究振興財団

〒104-0045 東京都中央区築地5丁目1-1 国際研究交流会館内  
TEL.03-3543-0332 ホームページ <http://www.fpcr.or.jp/>