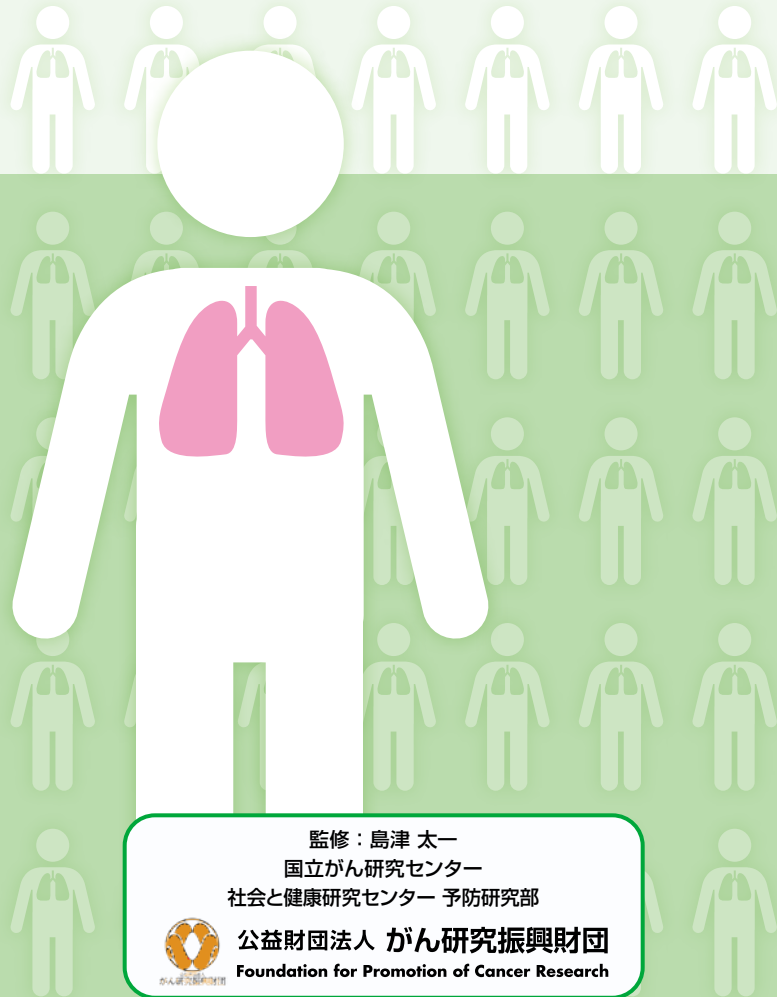


肺がん

正しい知識と行動が
肺がんからあなたを守る



監修：島津 太一
国立がん研究センター
社会と健康研究センター 予防研究部



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

宝くじは、
みなさまの豊かな
暮らしに
役立っています。

宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、
少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、
さまざまなかたちで、みなさまの暮らしに役立っています。



一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

公益財団法人 **日本宝くじ協会**
<http://jla-takarakuji.or.jp/>



発行 公益財団法人 がん研究振興財団

〒104-0031 東京都中央区京橋2-8-8 新京橋ビル5階
TEL.03-6228-7297 ホームページ <http://www.fpcr.or.jp/>

この冊子は、**宝くじ**の社会貢献広報事業として
助成を受け作成されたものです。



「肺がん」ってどんな病気？

呼吸の際の空気の通り道である肺胞の細胞が、がん化*して起こなどをきっかけに発見されることだけにみられる症状ではありません。

(*正常な細胞の遺伝子に傷がついて、勝手に増え続ける

気管支、ガス交換の場である病気です。咳、痰、血痰、発熱がありますが、いずれも肺がん

ようになった状態)

・・・はじめに・・・

がんは加齢にともない罹患するリスクが高くなります。高齢化時代の今日、2人に1人が生涯において一度はがんにかかるであろうと推計されており、がんは誰でも遭遇する可能性のある病気であるといえます。

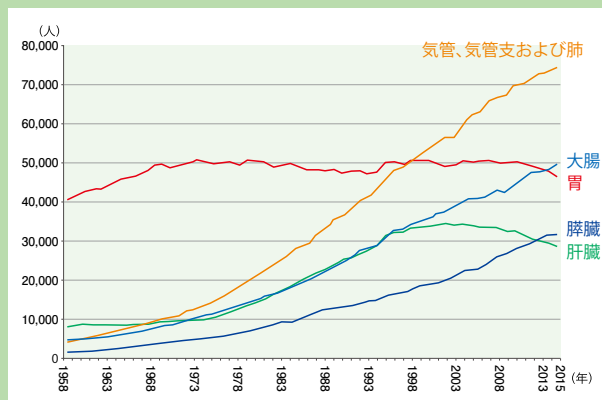
日ごろからがんになりにくい生活習慣を心がけると同時に、万一自分や家族、親しい人ががんに向かい合うことになったときに備え、がんについての正しい知識を身につけておくことが大切です。



がんの部位別死亡数 第一位は肺がん

2015年の日本全体のデータでは、年間7万人以上が肺がんで命を落としています。肺がんで亡くなる人は現在も増え続けています。

がんの主な部位別死亡者数の年次推移



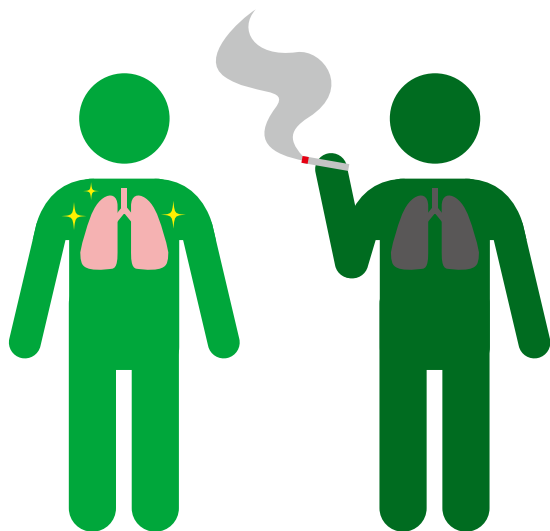
厚生労働省「2015年人口動態統計」より

気になる肺がんの原因は？

肺がんの最大の原因は喫煙です。たばこを吸わない人に比べて吸う人では、肺がんになる危険度が、3～4倍になります(1)。肺がんによる死亡の69.2%(男性)、19.8%(女性)は、たばこがなければ起こらなかったと推計されています(2)。

また、たばこを吸わない人でも、受動喫煙(他人のたばこの煙を吸わされること)で肺がんのリスクが上がる事が報告されています(3)。

喫煙者の肺がんの危険度は吸わない人の3～4倍



引用文献、ウェブサイト

- (1) Wakai K, et al. Jpn J Clin Oncol 2006; 36: 309-24.
- (2) Katanoda K, et al. J Epidemiol 2008; 18: 251-64.
- (3) Hori M, et al. Jpn J Clin Oncol 2016; 46: 942-51.

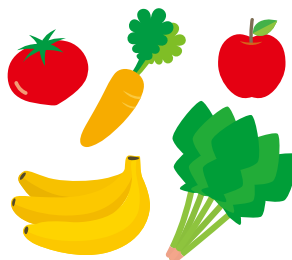
肺がんの予防法を教えてください！

果物や野菜を食べることで肺がんを予防できる可能性があります(4,5)、もっとも重要なのは、たばこを吸わない、他人のたばこの煙をできるだけ避けることです。禁煙することにより、肺がんのリスクを下げる事ができます(6)。

他人のたばこの煙を避ける



果物や野菜



禁煙



(4) World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington, DC: AICR; 2007.

(5) 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究班 http://epi.ncc.go.jp/can_prev/index.html

(6) Sobue T, et al. Int J Cancer 2002; 99: 245-51

肺がん検診について 教えてください！

40歳になったら年に一回、胸部X線検査による検診を受けましょう。喫煙指数(1日に吸うたばこの本数×喫煙年数)が400以上あるいは600以上などのヘビースモーカーの方は、痰の検査も受けましょう(7)。検診でがんの疑いがある場合には、そのまま放置せずに精密検査(病院で受けるより詳しい検査)を受けましょう。早期に発見すれば、体への負担が軽い治療で済む可能性が高くなります。

痰の検査



精密検査



胸部X線検査



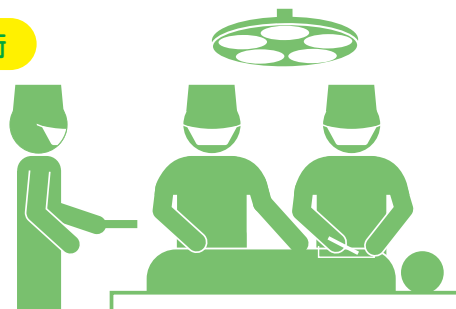
引用文献、ウェブサイト

(7) 有効性評価に基づく肺がん検診ガイドライン 科学的根拠に基づくがん検診推進のページ
<http://canscreen.ncc.go.jp/guideline/haigan.html>

肺がんにはどんな 治療がありますか？

手術、放射線治療、抗がん剤治療などがあります。肺がんの種類(非小細胞がん、小細胞がん)、がんの広がり具合(ステージ)により最適な治療法を選択します。

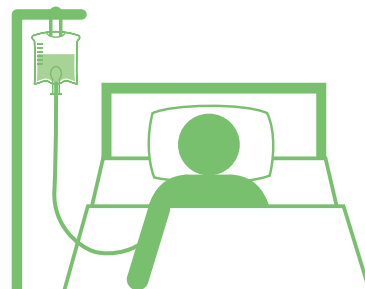
手術



放射線 治療



抗がん剤 治療



「肺がん」を防ぐ方法はあるの？

肺がんは、予防できるがんです。肺がんの最大の原因であるたばこを吸わないことが最も効果的な予防法といえます。

がんを防ぐための新12か条

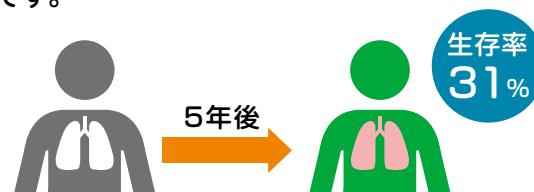
あなたのライフスタイルをチェック
そして今日からチェンジ！！

- 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

おわりに

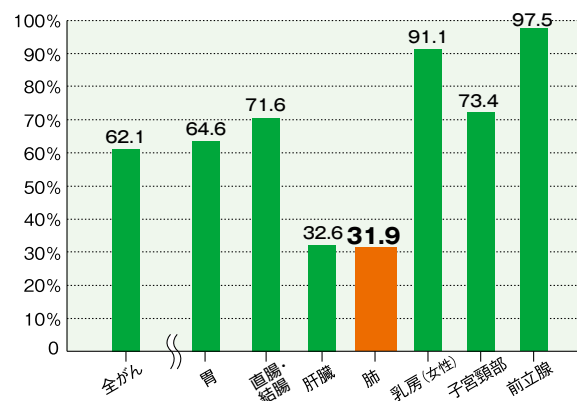
「がんは治る病気になりつつあります。」

地域がん登録における肺がんと診断された患者の5年相対生存率は約31%（2006～2008年診断例）です。



「正しいがん情報でがんを知ることから」

地域がん登録における5年生存率 (2006～2008年診断例)



(公財)がん研究振興財団「がんの統計'16」より

がんは多数の要因が複雑に重なり合って、長い時間がかかって発生してくる病気です。

またこれさえ守れば絶対にがんにならないという方法也没有せん。

生活習慣における目標値は一つの目安と考え、今の生活をチェックし改善しましょう。

「がん」に関する情報はこちらから

聞きたい **がん相談支援センター**



全国の国指定の**がん診療連携拠点病院**などにある相談窓口でがんに関する治療や療養生活全般、地域の医療機関などについて、対面や電話で相談することができます。

どなたでもご利用できます。

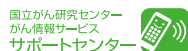
※病院、または、がん相談支援センターをお探しの場合は、こちらから
<http://hospdb.ganjoho.jp/kyoten/>

※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

※通信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。



知りたい **がん情報サービス** <http://ganjoho.jp/>

『国立がん研究センターがん情報サービス **ganjoho.jp**』は、

国立がん研究センターがん対策情報センターのウェブサイトです。がんについて、がんとの向き合い方、診断・治療方法、緩和ケアについて、病院検索など、さまざまな情報を調べることができる“がん情報の入り口”です。

がん情報

検索



MEMO

肺がんは自分や身近な人がかかる可能性の高い病気のひとつです。肺がんを正しく知ることは、がんからあなたやあなたの大切な人を守る第一歩になります。

このパンフレットを読んで自分のからだや健康についてみんなで考えてみましょう。