

やさしい
がんの知識
2017

～がんとどう付き合うか～
みんなで考えよう

乳がん・子宮頸がん

正しい知識と行動が
乳がん・子宮頸がんからあなたを守る



監修：清水 千佳子

国立がん研究センター 中央病院／乳腺・腫瘍内科

監修：加藤 友康

国立がん研究センター 中央病院／婦人腫瘍科



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。

一般財団法人 **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。



乳がん・子宮がんについて知りましょう

・・・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、親しい人ががんと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。



がんのはじまり

がんとは、正常な細胞の遺伝子が何らかの原因で傷つくことによってがん細胞となり、自分勝手に増殖したり、周囲に広がる病気です。

血液やリンパ管を通じて飛び火することもあります。これを転移といいます。

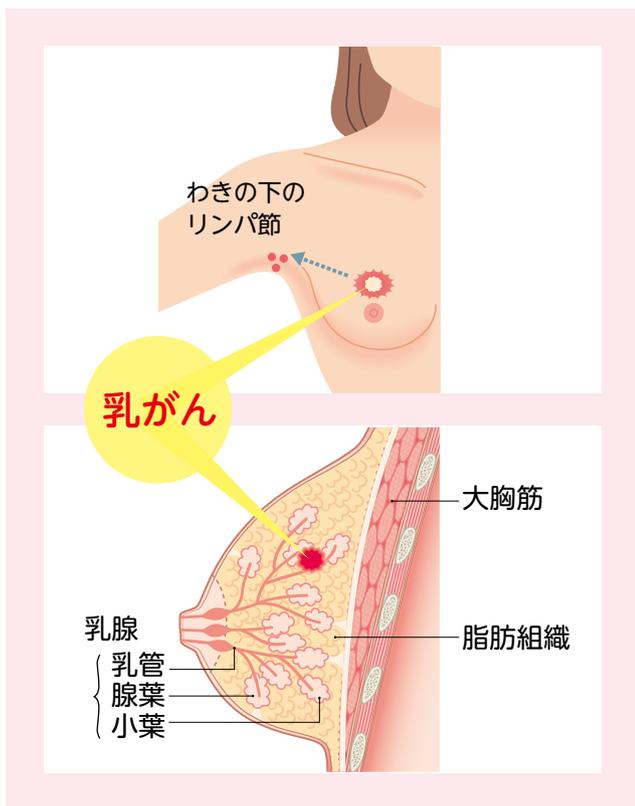


「乳がん」ってなに？

乳がんのできる部位

乳腺にできるがんを「乳がん」といいます。
乳腺は、赤ちゃんが生まれると、母乳をつくる臓器です。

外側と内側でみる乳がんの位置

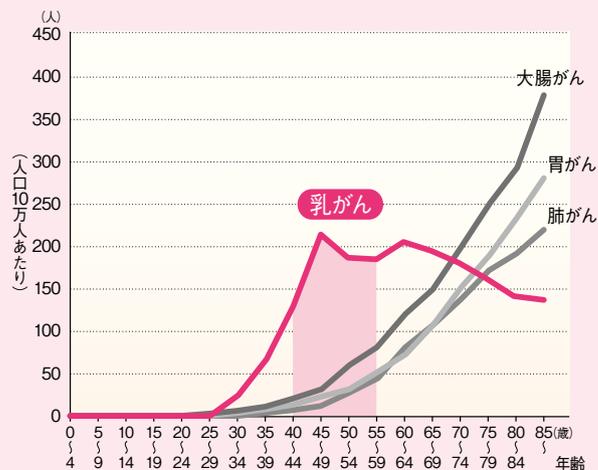


乳がんの発症率は11人に1人

乳がんは女性に一番多いがんで、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、日本人女性の約11人に1人が生涯で乳がんにかかる危険があります。男性も発症することがありますが、その頻度は女性の100分の1くらいです。

乳がんは子育てや介護、仕事など女性として一番忙しい時期にかかりやすい病気です。家族や将来のパートナーがかかるかもしれないと考え、男性にとっても無関係な病気ではありません。

女性の部位別がん発症率



(出典：国立がん研究センターがん対策情報センター 2012)

「乳がん」ってどんな病気？

乳がんは乳房に固いしこりをつくる病気です。しこりを感じなくても、乳頭から血液が出てきて見つかることもあります。

乳がんは、小さいうちに見つけると、治る可能性の高い病気です。早期に見つかり、適切な治療を受けた場合、90%以上は治ります。治療は、乳房を全部もしくは部分的にとる手術、放射線療法、抗がん剤の治療を、がんの状態に応じて組み合わせて行います。昔にくらべ治療法が進歩しており、手術の負担は軽減し、薬による治療効果も高くなってきてい

ます。また乳房をとったあとに再建をする技術も進んでいます。

一方、乳がんが進行するとリンパ節や骨、肺、肝臓など、乳房以外の臓器にがん細胞が転移して様々な症状をひきおこしたり、命を脅かしたりするようになります。

ですから、乳房に異常を感じたら、きちんと検査を受け、そして万一乳がんと診断されたなら、適切な治療を行うことが大切です。

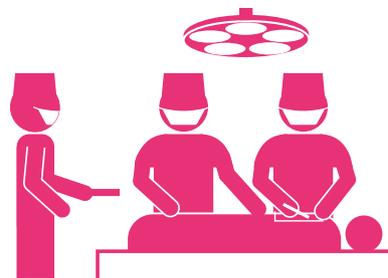
乳がんの年代別発症数／死亡数



(出典：国立がん研究センターがん対策情報センター)

治療1

手術



治療2

放射線療法



治療3

抗がん剤

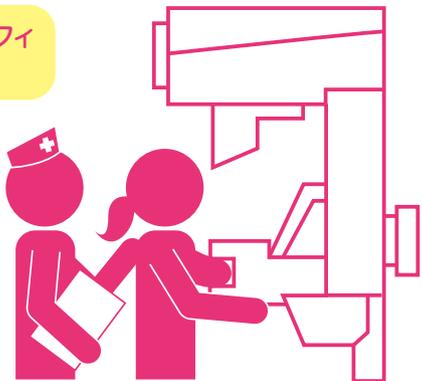
- 点滴
- のみ薬



「乳がん」を早く発見するには？

市区町村で乳がん検診を実施している年齢（多くの場合は40歳以上が対象です）に達したら、検診を受けましょう。乳房の診察（視触診）だけでなく、マンモグラフィというレントゲン検査を用いた乳がん検診が推奨されています。

マンモグラフィ
検査



乳がんの
レントゲン像



(← … 病巣)

検診を受ける年齢に達していなくても、乳房にしこりや異常を感じたら、専門の医療機関を受診するようにしましょう。入浴をする際などに自分でも乳房をさわる習慣をつけましょう。

先進諸国では60～80%の女性を受診していますが、日本の女性の乳がん検診の受診率は41%です。忙しい生活の中でも、自分自身の健康を意識し、定期的にチェックする習慣を身につけることが大切です。

低い日本の乳がん検診受診率



(出典:OECD Health Statistics 2015)

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乳がんと診断された患者の5年相対生存率は約91%（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

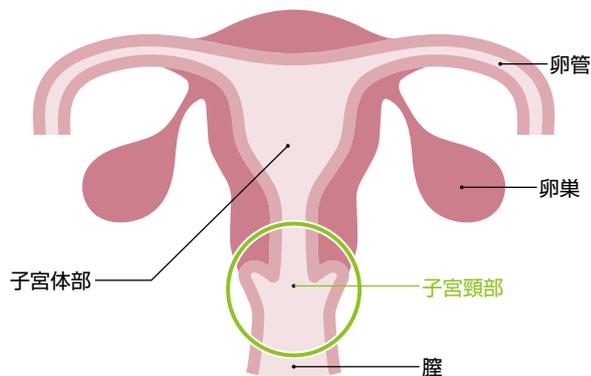
「子宮頸がん」って どんな病気?

近年、39歳以下の日本人女性で子宮頸がんの発病や死亡が増えています。子宮頸がんは、女性なら誰でもかかる可能性のある病気。実は20～30歳代の若い女性に乳がんに次いで多いがんです。



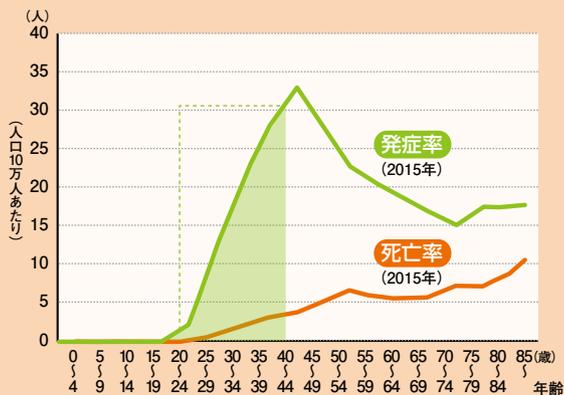
「子宮頸がん」って どんな病気？

子宮頸がんのできる部位



子宮の入口にできるがんです。原因やがんになる過程がほぼ解明されており予防する手段があります。

子宮頸がんの年代別発症率／死亡率



(出典：国立がん研究センターがん対策情報センター)

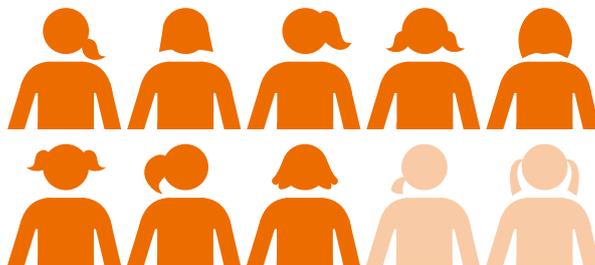
原因はヒトパピローマ ウイルス(HPV)

子宮頸がんの発症には、その多くにヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関連しているとされています。

HPVは、約80%の女性が生涯のうち一度は感染するごくありふれたウイルスですが、免疫の働きなどで自然に治る人がほとんどです。しかし一部の人で持続感染し、「前がん病変」に、その一部ががんに進行します。

なお、HPVの主な感染経路は性交渉と考えられています。

約80%



女性の10人中8人がHPVに感染

おとなになったら
定期的に検診を受けましょう



早期に発見すれば・・・

子宮頸がん検診では、がんになる前の「前がん病変」や、ごく初期のがんを高精度に発見できます。

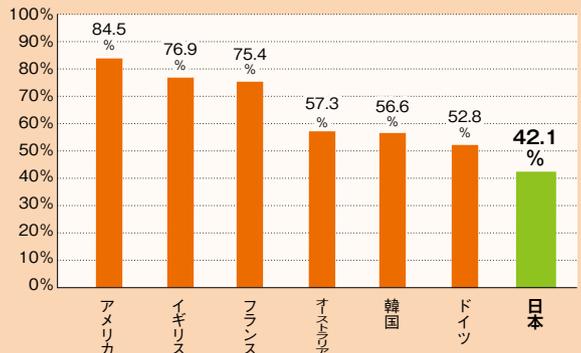
この段階であれば「円錐切除」という狭い範囲の簡単な手術で完治することが多いです。この段階の治療であれば、妊娠や出産も可能です。

子宮頸がんへの進行例



先進諸国では約60～80%の女性が受診していますが、日本の女性の受診率は他の先進国に比べると低いです。

低い日本の子宮頸がん検診受診率



(出典: OECD Health Statistics 2015)

予防は検診とワクチンで!

子宮頸がんは検診とワクチンで予防が期待できます。

検診の効果

子宮頸がんは、初期の段階ではあまり自覚症状が現れません。おとなになったら定期的に検診を受けましょう。「前がん病変」なら、子宮を摘出せずに治すことができます。

検診



① ブラシやヘラで頸部の細胞をこすり取る



② 顕微鏡で診断

受診者の1%が前がん病変またはがんの疑い
さらにこの10%にがんを発見



検診はいつから?

20歳になったら、2年に1回定期的に検診を受けましょう。

予防は検診とワクチンで!

子宮頸がんは検診とワクチンで
予防が期待できます。

ワクチンの効果

多種類あるHPVの中で子宮頸がんの原因の50%から70%を占める16、18型の感染に対し高い予防効果があるとされています。(感染前に接種される必要があります。)

接種する対象は?

予防接種法により、原則無料の「定期接種」に位置づけられています。小学6年生から高校1年生の女子が対象です。(6ヶ月の間に3回接種)



ワクチンの副反応について

子宮頸がん予防ワクチンの副反応については、ワクチン接種の有効性と比較した上で、定期接種を中止するほどリスクが高いとは評価されませんでした。積極的な接種推奨を一時的に差し控えるべきとされました。(2015年8月時点)

「子宮頸がんワクチン」に関する情報はこちらから

厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekakku-kansenshou28/>

おわりに

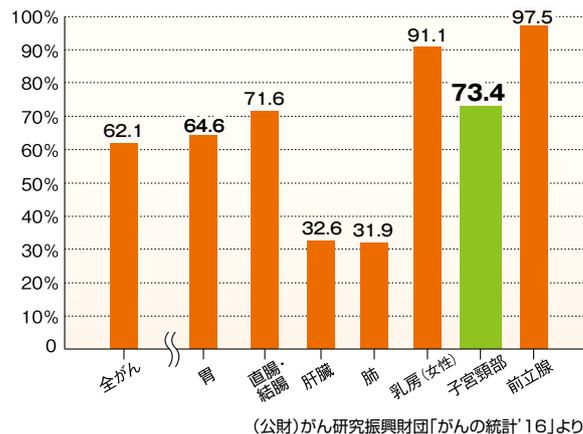
【がんは治る病気になりつつあります。】

地域がん登録における子宮頸がんと診断された患者の5年相対生存率は約73% (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)



「乳がん」を防ぐ方法はあるの？

ライフスタイルを見直すことによって、乳がんになることを予防できる可能性があります。

「子宮頸がん」を防ぐ方法はあるの？

子宮頸がんは検診で予防が期待できるので、あなた自身はもちろん、一人でも多くの女性に伝え、社会から子宮頸がんを減らしましょう。

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ありません。

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さぽーと（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 **ganjoho.jp** がん情報サービス」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



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

MEMO

乳がん・子宮頸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。乳がん・子宮頸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。