

## 病気と向き合うサイトなら



気になる症状や病気、検診結果、病気の中身、治療の内容など、あなたの年齢や性別、状況に合わせた情報を提供いたします。



### がんコンテンツ



#### ▶ 気になる健康と病気

がんがどんな病気なのか、病気を予防するためにどんな生活が望ましいかについて解説します。



#### ▶ 健康診断の結果のチェック

健康診断の結果などをご用意ください。指摘された異常をチェックしたり、理解を深めたりすることができます。



#### ▶ 病気と診断された

病気と診断され、これから治療を受けられる方が、納得して治療を受けられるようお手伝いをします。



#### ▶ 治療を受けている

現在治療を受けている患者さんやご家族の方を対象に、病気とつきあっていくためのポイントを整理します。



#### ▶ 治療が終わったら

がんの治療が終了した方を対象に、再発を予防するための生活の工夫や早期発見に向けた検査などをご紹介します。



#### ▶ 病気とともに生きる

がんと診断された方を対象に、がんによるさまざまな症状や不安に対して、専門スタッフがあなたをサポートする「緩和ケア」について解説します。

『気になる健康と病気』についての解説です。

がん全般について、一般的な情報をお届けします。

# 病気と向き合うサイトなら

がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



## 気になることは？

どんな病気なのかや予防などについて解説します。



リスクについて知りたいな。

どうしたら予防できるの？

特定検診について知りたいな。

どんな病気なのかな？



がん検診はどこで受けるのかしら？



がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる	
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------	--



## がんについて知る



### がんになったらすぐ死ぬの?

いいえ！ 日本では、一概に「がん＝死」とは限りません。がんと診断された人を全体で見ると、5年を超えて生存できる人は、5年以内に死亡してしまう人よりやや多いのです。

日本のがん患者さん全体をみると、5年以上生きられる方が半数を超えています。



### あとどのくらい生きられる?

がんの生存率は、部位、進行度(ステージ)、治療方法ごとに計算されていますが、患者さんの年齢や持病によっても影響を受けます。

あくまでもこれらの数字は目安だとお考えください。

主要部位別の生存率については、  
**全国がんセンター協議会加盟施設の調査結果**

<http://www.gunma-cc.jp/sarukihan/seizonritu/seizonritu2007.html>

をご参照ください。

この表にあなたが探している病名がない場合は、

**国立がん研究センターの各種がんの解説**

<http://ganjoho.jp/public/cancer/index.html>

から病名を探し、「生存率」の項目をご参照ください。

がんのステージがわからない場合は、主治医に尋ねてみましょう。

# 病気と向き合うサイトなら

がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



## がんについて知る



### そもそも「がん」とは？

がんとは一体なんなのでしょう。一般に持たれているイメージと逆かもしれませんが、がんとは細胞が「死なない」状態のことです。

がんは発生する部位や細胞の種類によって、全く異なる性質を示しますが、共通する特徴があります。それは細胞がコントロールを失って死ねなくなってしまった(不死化)状態であるということです。自動車に例えると、アクセルを踏みっぱなし、またはブレーキが壊れている状態と言えます。どちらの場合も「止まらない」ために細胞が増え続け、結果として周りの正常な組織を壊してしまいます。さらに増え続ける細胞が全身へ広がることもあります(転移)。



### 腫瘍=がん=癌？



「腫瘍」とは、体の中の細胞がコントロールを失って増え続け、かたまり・しこりなどを作っている状態のことです。腫瘍には「良性」と「悪性」があり、悪性腫瘍は発育が速く、周りの組織を壊し、他の臓器に転移するという特徴があります。一般にこの悪性腫瘍のことを「がん」と呼びます。

ただし漢字で「癌」と書いた場合には、上皮組織にできた悪性腫瘍を指します。上皮腫瘍とは、体表や体内(さまざまな臓器)の外表面、内表面を覆う組織のことで、体に傷を付けずに触れることのできる部分です。皮膚はもちろん、内視鏡を使って触れることのできる胃・大腸・膀胱など、ほとんどの組織を含みます。

反対に、体に傷を付けないと触ることができない組織のことを非上皮腫瘍と言います。具体的には骨、筋肉などがあります。非上皮腫瘍にできた悪性腫瘍は「肉腫」と呼ばれます。

がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



## がんについて知る



## がん全般について知りたい

このサイトが参考になります。

国立がん研究センター **がんになったら手に取るガイド**

第3部第1章 **がんについて知っておくこと** <http://ganjoho.jp/hikkei/chapter3-1/index.html>

## がんの種類別に詳しく知りたい

これらのPDFでは、特に日本人がかかる確率の高い胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、肝がんについて「健康診断で異常を指摘された」方、「がんと診断された」方、「がん治療を受けている」方、「がん治療が終わった」方、「がんとともに生きる」方のために、これからどうしたらいいのかを詳しく解説しています。

他に、国立がん研究センターのホームページ中の **各種がんの解説** <http://ganjoho.jp/public/cancer/index.html> をご覧ください。

がんの部位ごとの詳しい解説(症状、進行度、治療、生存率など)があります。ご覧になりたい病名をクリックすると詳細を見ることができます。

また同じく国立がん研究センターのがん対策情報センターが発行する **各種がんの冊子** <http://ganjoho.jp/public/qa.links/brochure/cancer.html> も参考にしてください。

症状や進行度、治療などについては、国立がんセンターのホームページに掲載されています。



がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



## リスクと予防を知る



**1** どうしてがんになるの?

**2** どうやって予防するの?

**3** もっと詳しく知りたい

### がんには生活習慣が関係している?

がんの原因はさまざまですが、アメリカのハーバード大学がん予防センターによれば、原因となるのは、喫煙、食事、運動、飲酒という代表的な生活習慣が68%を占めると推定されています。

なかでも喫煙ががんと関係していることはほぼ確実とされています。また、自分がたばこを吸わなくても、周りにたばこを吸う人が多いと、がんになるリスクは確実に上昇します。  
したがって、がんを予防するためにはまず禁煙することが必須です。



このほか、すでに皆さんもご存知とは思いますが、バランスのとれた食事、適度な運動、適量の飲酒によってがんを予防することができます(がんだけでなく、ほとんどの生活習慣病も同様です)。



がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



## リスクと予防を知る



## がんも予防していこう

現在、さまざまな生活習慣や食べ物とがんとの関係が、研究によって明らかになりつつあります。

科学的に証明された「がんの予防法」については、国立がん研究センターによる **日本人のためのがん予防** [http://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/prevention/index.html](http://ganjoho.jp/public/pre_scr/prevention/index.html) を参考にしてください。

ポイントが、禁煙・バランスのとれた食事・適度な運動です。



がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



## リスクと予防を知る



## 便利なサイト

がんのリスクと予防については、これらのサイトが参考になります。

国立がん研究センター がん予防・検診研究センター予防研究部  
 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  
[http://epi.ncc.go.jp/can\\_prev/evaluation/index.html](http://epi.ncc.go.jp/can_prev/evaluation/index.html)

国立がん研究センター がん対策情報センターがん情報サービス がんの発生原因  
[http://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/cause/index.html](http://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause/index.html)





## がん検診について知る



## がん検診でがんがないことを確かめる

健康診断、特にがん検診をいやがる人は少なくありません。「病気が見つかるのがいや」、「忙しい」、「お金がかかる」など、理由はさまざまですが本当にがん検診を受けなくてもいいのでしょうか？

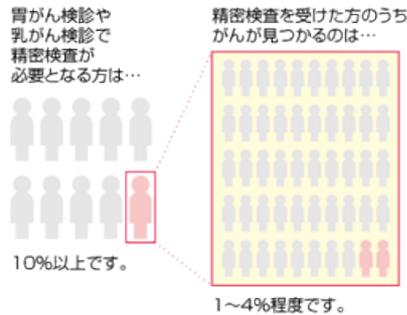
がん検診を受けた後、「精密検査が必要」と言われることは決して珍しいことではありません。胃がんや乳がんの場合では、10%以上の人に「精密検査が必要」との判定が下がっています。しかし、精密検査の結果「がん」が見つかる人は、その内の1~4%程度です。

「がんが見つかるのが怖い」ため、「がん検診を受けない」から、「がんがないことを確かめるために、念のためがん検診を受ける」という風に考え方を必要がありま

## かけがえのない健康のためのがん検診

このように、がん検診を受ける人の中で本当にがんが見つかることは少ないため怖がる必要はありません。それより、がん気づかずに年月が経ち、治療ができなくなるまで進行してしまうことの方がよほど恐ろしいことです。

「忙しい」ことを理由に検診を受けず、気づかない間にがんが進行してしまうと、仕事どころか生命に関わる事態にもなりかねません。「お金がかかる」から検診を受けないという人も、もし、後々がんが発見された場合の治療費を考えてみましょう。がん検診を受けるのとは比べものにならない費用と時間、それ以上にかけがえのない健康な体がそこなわれてしまいます。



「がんがないことを念のため確かめる」そういう風に考えて、がん検診を受けてみましょう!



がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



## がん検診について知る



## 推奨されるがん検診(性別/年齢別)

日本人で発生頻度の高いがんを調べるため、性別/年齢ごとに以下のがん検診が推奨されています。

検診の種類	対象		頻度	詳しくはこちら
	性別	年齢		
胃がん検診	男女	40歳以上	1年に1回	<a href="http://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/各種の検診について/胃がん検診について">http://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/各種の検診について/胃がん検診について</a>
大腸がん検診			1年に1回	<a href="http://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/各種の検診について/大腸がん検診について">http://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/各種の検診について/大腸がん検診について</a>
肺がん検診			1年に1回	<a href="http://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/各種の検診について/肺がん検診について">http://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/各種の検診について/肺がん検診について</a>
子宮頸がん検診	女性		2年に1回	<a href="http://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/各種の検診について/子宮がん検診について">http://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/各種の検診について/子宮がん検診について</a>
乳がん検診			2年に1回	<a href="http://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/各種の検診について/乳がんの検診について">http://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/各種の検診について/乳がんの検診について</a>



これらのがん検診で異常を指摘された方は、「**がんの健康診断の結果のチェック**」をご覧ください。乳がん、肺がん、胃がん、肝がん、大腸がんの検診で「要精密検査」になった場合に、次に受ける検査などについて、わかりやすく解説しています。

がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



## がん検診について知る



## 便利なサイト

がん検診についての詳しい情報は、以下のサイトが参考になります。

国立がん研究センター がん予防・検診研究センターがん情報サービス がん検診について  
[http://ganioho.jp/public/pre\\_scr/screening/about\\_scr.html](http://ganioho.jp/public/pre_scr/screening/about_scr.html)



がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる	
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------	--



## 医療機関をさがす

下の青い文字をクリックすると、『なら医療情報ネット』へ移動します。

病院を探す時の参考にして下さいね。



<https://www.qq.pref.nara.jp/qq29/qqport/kenmintop/>

## 注意事項

このPDFでは、皆様が医療機関を受診する前に知りたいこと、気になること、知っておきたいことをお示しています。しかし、皆様の身体の状況、遺伝的素因、生活環境、疾患の特殊性など、さまざまな要因によってお示している状況と異なる場合もございます。最終的には、医療機関を受診し、医師あるいは医療スタッフと相談の上、総合的なご判断をいただく事をお勧めいたします。

## 利用規約

掲載されている情報の内容に関しては万全を期しておりますが、その内容の正確性及び安全性を保証するものではありません。

掲載されている情報によって被った損害、損失に対して一切の責任を負いません。