

なる前に知っておきたい！ がんのヒミツ・戦い方

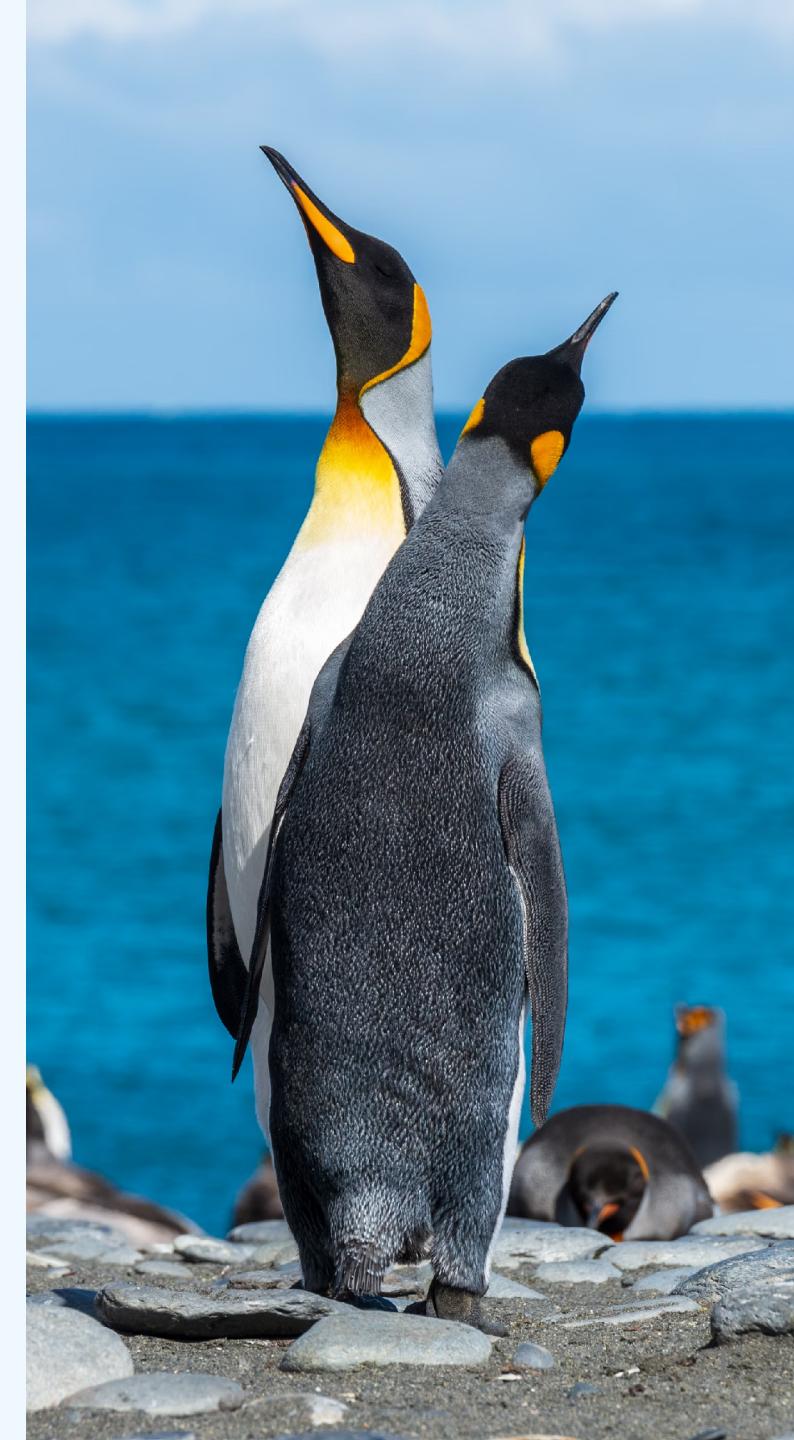
Life Shift Platform

2024-08-01 昼デミー 前編

2024-08-22 昼デミー 後編

佐上 徹 (さがみとおる)

LSP 4期生
医師・労働衛生コンサルタント



Good Condition Doctor ✨ 講師略歴

- 医師・合同会社さがみ産業医事務所・新宿クレアクリニック
- 非製造業の専属産業医を6年経験して独立。メンタルヘルス対応、健康経営の施策立案や従業員のヘルスリテラシー向上を目的とする研修の企画・実施に携わる。
- 放射線診断専門医であり、大学病院での臨床経験を有する。国立がん研究センターでは、全国がん登録の研究員としてデータベース研究を経験。
- 医療関連の情報技術の知識、臨床医・産業医の経験を生かし、人事担当者や産業医向けの研修会の講師としても活動。
- メディックメディア「公衆衛生がみえる」の企画に参画。大学院では公衆衛生物学を専攻。



保健・医療・福祉・介護スタッフの共通テキスト

公衆衛生が みえる 2024 -2025

1,000点を超えるグラフ・図表・イラストでビジュアル化
みて 理解する!
法律・制度・統計

MEDIC MEDIA

このセミナー（前編・後編）の到達目標はこれら⚠

- 疫学：昭和99年、日本人の「がん」はどうなっている？
- 予防：「がん」を予防するには？
- 発見：「がん」どうやって発見されるの？
- 治療：がんになったらどう治療するか？
 - 民間療法の是非
- 就労との両立 お金
- どこ・何を情報源にする？

「敵を知り己を知らば百戦危うからず」

- 有事に慌てる・治すよりも、もっと手前で食い止めたい

「戦わずして人の兵を屈するは善の善なる者なり」

- 真に勝つことは自らの力を増すことで、戦わずして勝つことが最善である

本当はこれだけ！上手な戦い方

- **情報**：知る・調べる・訊ねる
 - 当事者になり困まり果てることを予防🌟
- **予防**：「がん」ができないようにする
 - 生活習慣改善で発生を予防🍒
- **発見**：検診を受ける + 医療機関に行く
 - 早期発見で重症化を予防😊
- **治療**：適切な医療を受ける
 - 機能廃絶を予防⭐
- **生活**：緩和療法
 - 精神的ショック・疼痛・経済的打撃による被害を予防✨

健康・病気と予防の考え方

人生の持続可能性
を高める健康増進

リスク因子は多く
の病気で共通

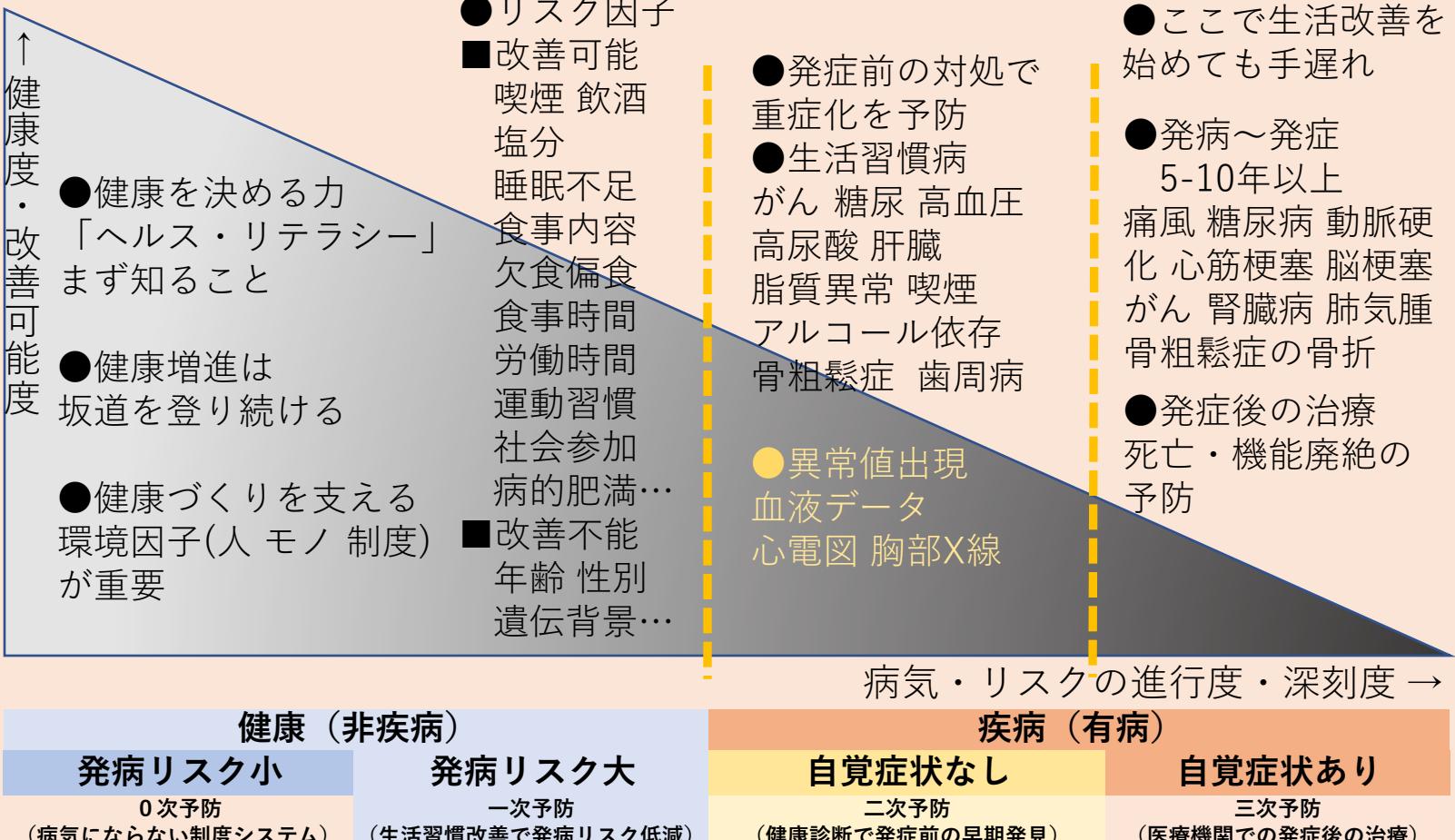
◎主観的健康度
の高い人は長寿

規則正しい生活
散歩・運動と関連

フレイル 認知症
介護 メタボ

歯周病 骨粗鬆症
は無症状で進行

高血圧 糖尿病がん
症状がない病気



個人レベルでみると、健康診断の早期発見での対処（二次予防）できる病気・その機会は少ない。
一方、社会人の約40年間に継続する発病リスク低減の取組（一次予防）の効果は大きい。

健康と病気を「病気がないことを健康とみなす」二分論・対立概念で捉える限界が来ている。健康と病気の間を連続的に変化する状態「未病」（『黄帝内經』上医治未病、中医治欲病、下医治已病）。健康の連続体としての健康破綻（アントノフスキイ『健康の謎を解く』）。病気や病気の原因を取り除く対処法に加えて、健康を自ら生成する志向性に基づいて課題解決を進める必要性。

年齢が上がると
健康度は下がる？

生活習慣は病気の
リスク因子となる

健康診断は発病後
の異常を検出

◎異常値が出る前
に阻止したい

△症状が出る前に
阻止したい

症状があるときは
医療機関へ

「健康」とは
症状がないこと？

予防の考え方★

- 1次予防のほうが、全体・根本に対する取り組みで、手前・上流にある。
- 生活習慣病（がん、糖尿病、心疾患、脳疾患）、感染症、歯周病、認知症など

	1次予防	2次予防	3次予防
目的	病気にならないようにする	早期発見・早期治療	素早い社会復帰
防ぐもの	病気の発症	重症になること	「死」・再発
手段	生活習慣の改善・予防接種 運動・禁煙・食事	がん検診・画像検査	治療そのもの リハビリ
対象	全員	ハイリスク者	診断後の患者

- 0次予防：病気にならないシステム、制度



「治す医者より、からぬ用心」

- 病気になってから、よい医師を探すのではなく！
- 病気にならない、よい生活者になりたい！
- コンディションを整えてパフォーマンスを発揮したい！

ユニバーサル・サステイナブルな考え方

- 脆弱・不確実・複雑・曖昧(VUCA)に対する柔軟性
 - 高齢化と病気・介護・認知症はVUCAそのもの
 - 「老後」「病気について」に**備え**を始めるのは無理！
- 知識・態度の備蓄をしたいものである

文学・科学の50！「がん？癌？悪性新生物？」★

- 「がん」（平仮名・ひらがな）
 - 「悪性新生物」全般のこと
 - 部位・臓器・見た目を問わない
- 「癌」（漢字・かんじ）
 - 上皮性の悪性腫瘍を「癌」
 - = 上皮組織「身体の表面や体内の臓器を覆っている細胞」が悪性化した
- 悪性腫瘍
 - 悪性の脳腫瘍、リンパ腫などを含める
 - 無秩序な増殖、悪性の振る舞い（浸潤や転移）をする
 - 秩序ある増殖は「良性」
- 悪性新生物：一般的に「がん」のこと・統計用語

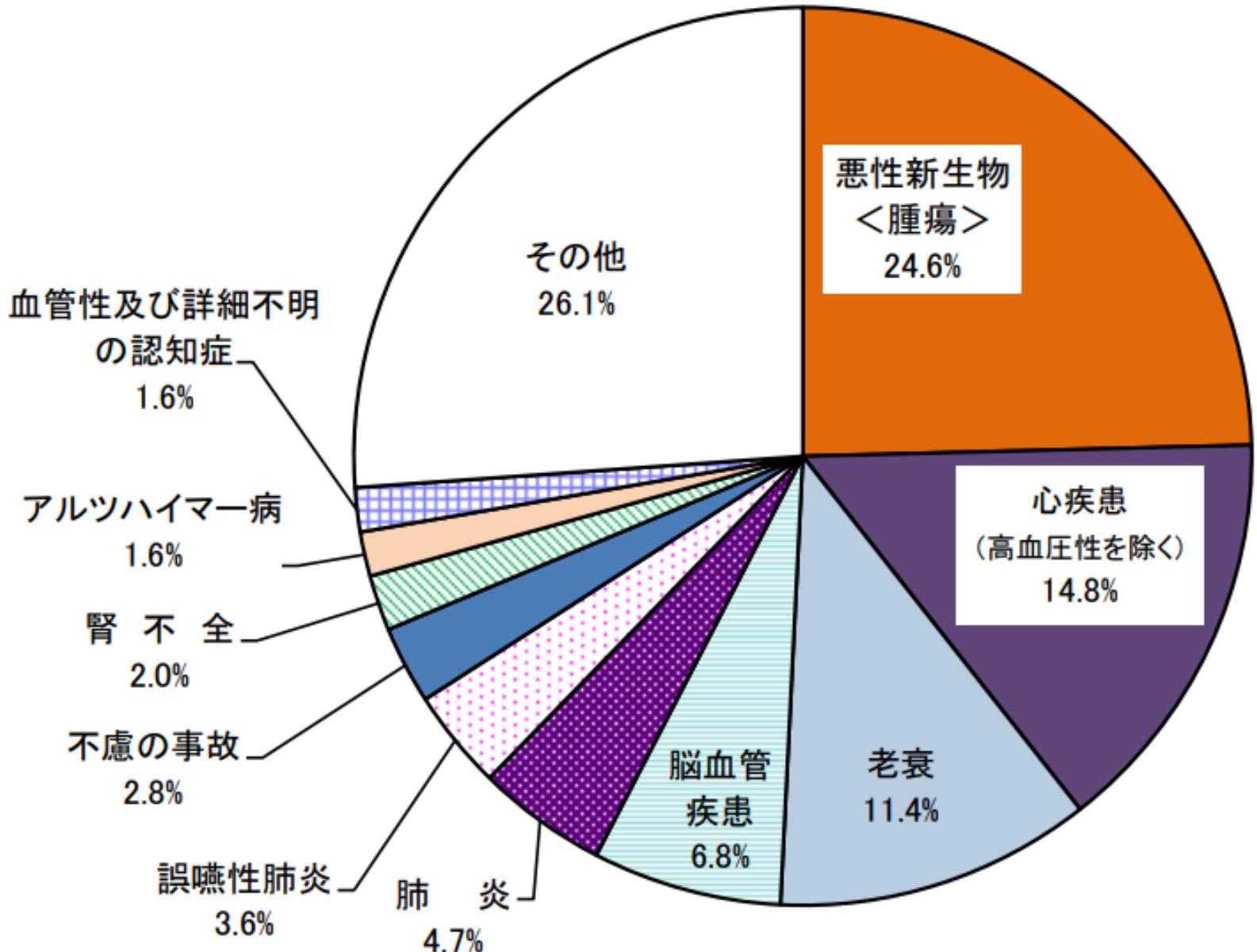
がん情報：知る・調べる・訊ねる🍒

図5 主な死因の構成割合（令和4年(2022)）

死亡原因

2022年

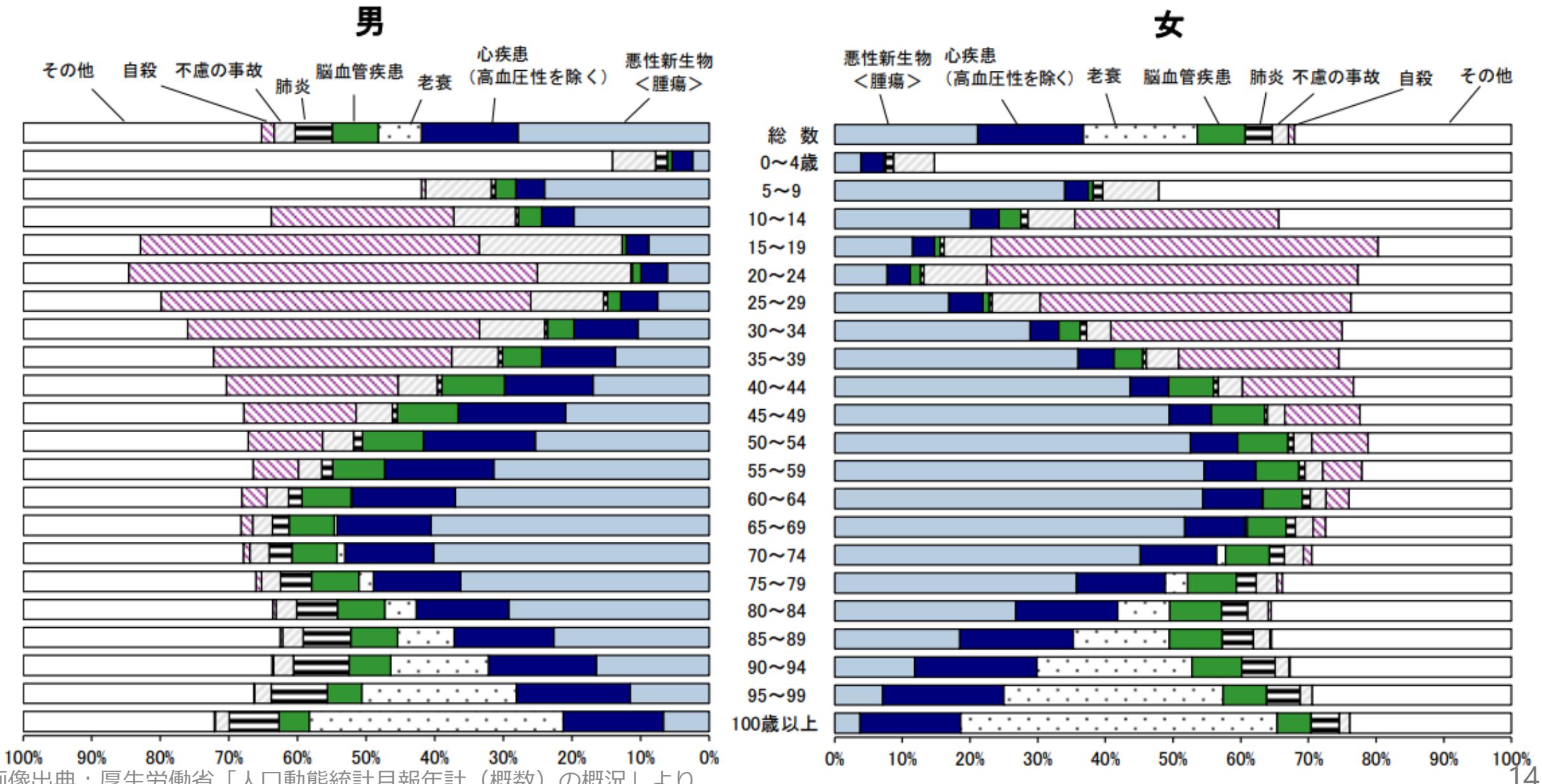
- 1位 がん
- 2位 心疾患
- 3位 老衰
- 4位 脳疾患
- 5位 肺炎



年齢階級別の死因順位と死亡数 ¹										
年齢区分	第1位		第2位		第3位		第4位		第5位	
	傷病名	死亡数	傷病名	死亡数	傷病名	死亡数	傷病名	死亡数	傷病名	死亡数
全年齢	悪性新生物	385,787	心疾患	232,879	老衰	179,524	脳血管疾患	107,473	肺炎	74,002
0	先天奇形等	485	呼吸障害等	200	不慮の事故	57	妊娠期間等に関連する障害	42	乳幼児突然死症候群	39
1	先天奇形等	113	不慮の事故	58	悪性新生物	46	心疾患	24	肺炎	16
5	悪性新生物	89	先天奇形等	29	不慮の事故	28	その他の新生物	14	心疾患	12
10	自殺	119	悪性新生物	84	不慮の事故	34	先天奇形等	24	心疾患	19
15	自殺	662	不慮の事故	196	悪性新生物	124	心疾患	42	先天奇形等	26
20	自殺	1,242	不慮の事故	261	悪性新生物	144	心疾患	78	脳血管疾患	29
25	自殺	1,153	悪性新生物	245	不慮の事故	210	心疾患	119	脳血管疾患	35
30	自殺	1,114	悪性新生物	481	心疾患	211	不慮の事故	208	脳血管疾患	103
35	自殺	1,349	悪性新生物	976	心疾患	383	不慮の事故	265	脳血管疾患	229
40	悪性新生物	1,957	自殺	1,582	心疾患	744	脳血管疾患	593	肝疾患	394
45	悪性新生物	4,372	自殺	1,988	心疾患	1,670	脳血管疾患	1,184	肝疾患	817
50	悪性新生物	7,630	心疾患	2,826	自殺	2,155	脳血管疾患	1,831	肝疾患	1,225
55	悪性新生物	11,184	心疾患	3,765	脳血管疾患	2,064	自殺	1,806	肝疾患	1,457
60	悪性新生物	17,797	心疾患	5,494	脳血管疾患	2,834	肝疾患	1,642	自殺	1,482
65	悪性新生物	30,175	心疾患	8,414	脳血管疾患	4,342	不慮の事故	1,957	肝疾患	1,956
70	悪性新生物	58,964	心疾患	17,627	脳血管疾患	9,221	肺炎	4,153	不慮の事故	3,938
75	悪性新生物	61,358	心疾患	21,883	脳血管疾患	11,961	肺炎	6,707	不慮の事故	4,997
80	悪性新生物	69,692	心疾患	35,044	脳血管疾患	17,806	老衰	14,637	肺炎	12,565
85	悪性新生物	65,809	心疾患	50,326	老衰	35,934	脳血管疾患	23,453	肺炎	18,601
90	老衰	58,161	心疾患	50,919	悪性新生物	40,192	脳血管疾患	20,277	肺炎	18,140
95	老衰	46,330	心疾患	27,272	悪性新生物	12,739	脳血管疾患	9,467	肺炎	8,945
100	老衰	18,209	心疾患	5,926	脳血管疾患	1,987	肺炎	1,852	悪性新生物	1,703

¹ 2022年

図7－1 性・年齢階級別にみた主な死因の構成割合（令和4年(2022)）



画像出典：厚生労働省「人口動態統計月報年計（概数）の概況」より

クイズ「昼デミー」 😊

- Q.がんで「死ぬ」人は何人？ 1年間で
- Q.がんに「なる」人は何人？ 1年間で
- Q.女性に多い「がん」の順位を知っていますか？
- Q.感染症型のがん、知っていますか？

Q.がんで「死ぬ」人は何人？

A.がんで「死ぬ」人は何人？

- 2022年にがんで死亡した人
- 385,797人
 - 男性223,291人、女性162,506人

出典：最新がん統計 https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

Q. がんに「なる」人は何人？

A.がんに「なる」人は何人？

- 2019年に新たに診断されたがん
 - 999,075例
 - 男性566,460例、女性432,607例

出典：最新がん統計 https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

日本人が一生のうちにがんと診断される確率は... (2019年データに基づく)

- 男性65.5%（3人に2人）
- 女性51.2%（2人に1人）

日本人ががんで死亡する確率は... (2022年のデータに基づく)

- 男性25.1%（4人に1人）
- 女性17.5%（6人に1人）

Q.女性に多い「がん」の順位を知っていますか？

A.女性に多い「がん」の順位を知っていますか？

がん罹患数 (2019年)	1位	2位	3位	4位	5位
合計	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

がん死亡数 (2022年)	1位	2位	3位	4位	5位
合計	肺	大腸	胃	すいぞう 脾臓	肝臓
男性	肺	大腸	胃	すいぞう 脾臓	肝臓
女性	大腸	肺	すいぞう 脾臓	乳房	胃

がんに「完治」はない...5年相対生存率で比較する...

- 2009～2011年にがんと診断された人
- 5年相対生存率は男女計で64.1 %
- 男性62.0 %、女性66.9 %

相対生存率：がんになると、5年間の生存確率が35%下がる...

- がんになる **vs** そうでないと比較。5年後に生存していられる確率
- がんでない場合も死亡することがあるので、死亡確率で比較

「がん」のヒミツ

「がん」が命に関わるかどうかは、実は別次元

- (なかなか) 死なない「癌」もある
 - 80歳以上の前立腺癌
 - 45歳未満の甲状腺癌

「がんになつたら（必ず）死ぬ」は正しくない

がん予防



- ディフェンスこそ最大のオフェンス

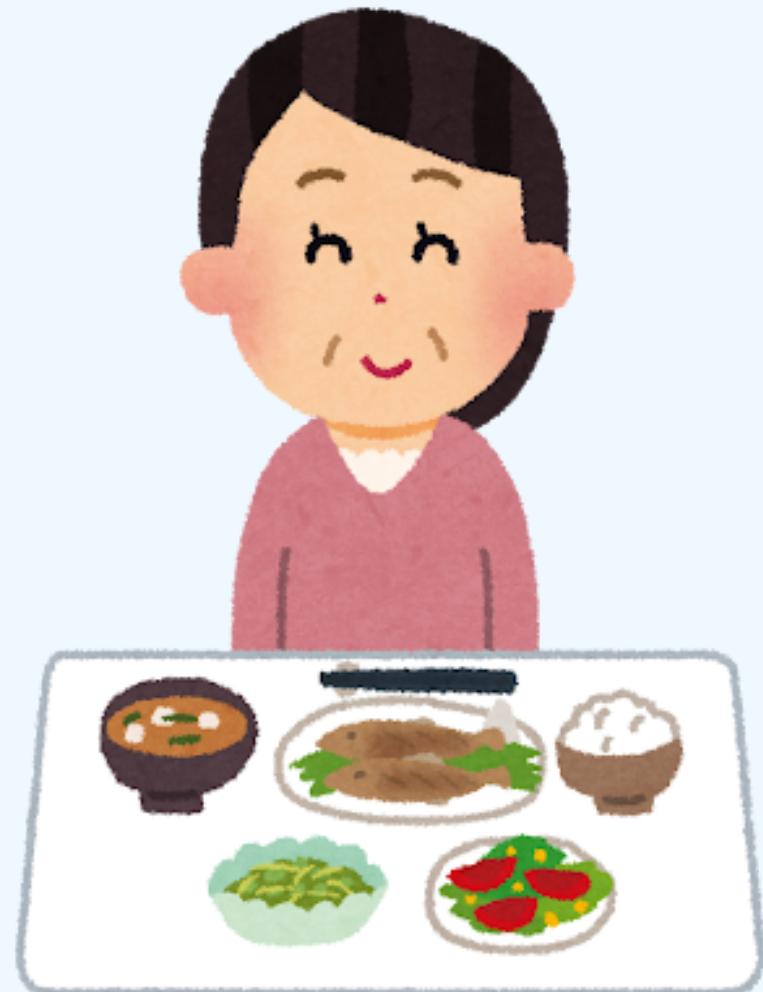
究極x基本の予防法は万能だった！

- 生活習慣病 vs がん 予防の方法
ほとんど同じ

がんにならない12か条

禁煙 飲酒 食事 運動 体重

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持



がんにならない12か条

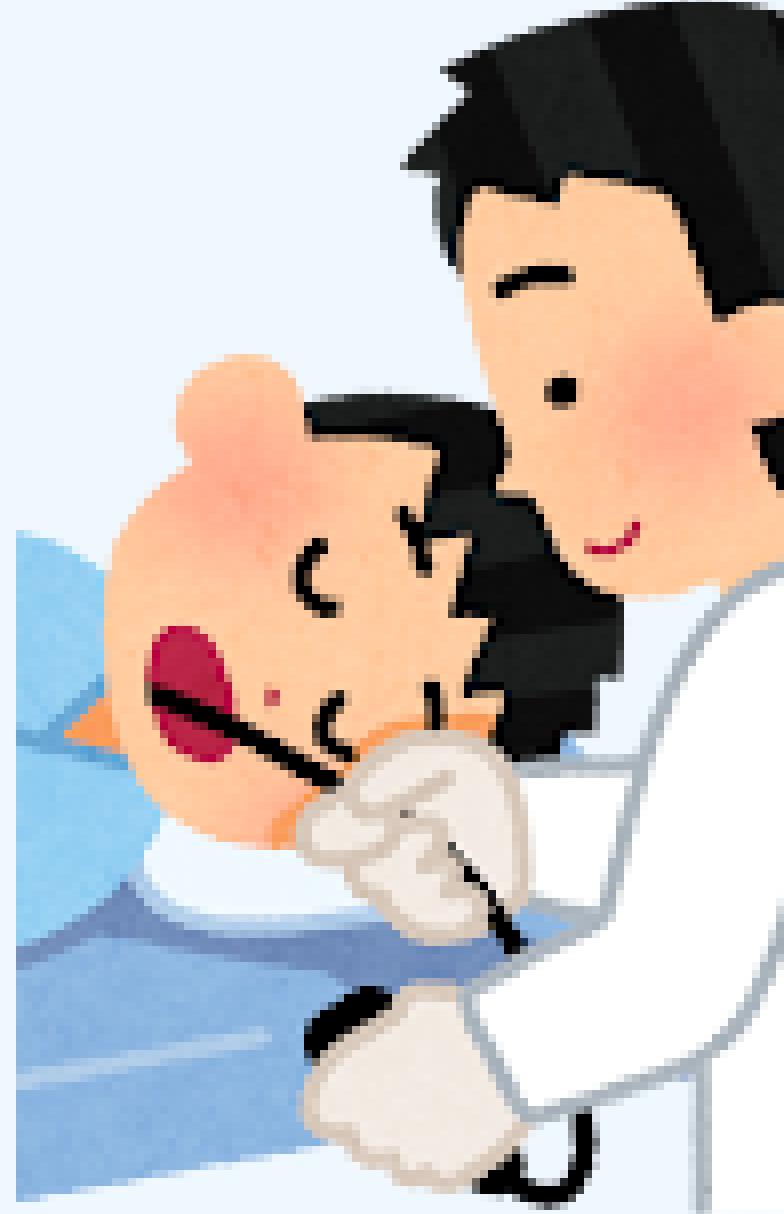
感染症 検診/早期受診 情報格差

9. ウィルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

結論：がん予防は生活習慣

- がんを防ぐための新12か条
https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/

がんの冊子 科学的根拠に基づくがん予防



がんの発生要因¹ の多く → ○環境要因 × 遺伝要因

- 環境要因（年齢 生活習慣（飲酒 喫煙...） ウィルスなど） 遺伝要因
- 多くは環境要因
 - 例：大腸がんの場合、遺伝要因が強く関わっているがんは5%程度
- 日本人男性のがんの43.4%、日本人女性のがんの25.3%は、ここにあげた生活習慣や感染が要因でがんとなつたと考えられている。
- 主な要因…たばこの煙には…70種類の発がん物質。5300種類の有害物質
 - 喫煙（男：約23.6%、女：約4.0%）
 - 感染（男：約18.1%、女：約14.7%）
 - 喫煙 飲酒 食物・栄養 身体活動 体格 感染 化学物質 生殖要因とホルモン…

「がん」のヒミツ

遺伝の影響→ごくわずか...例えば大腸癌5%以下¹

- ✗親・兄弟が「がん」→自分もなる
- ✗親・兄弟が「がん」でない→自分もならない

がんの発生要因の多くは環境（生活習慣）である★

- 「加齢・生活習慣」が90%
- 「遺伝」は多く見積もっても10%以下²
 - 「がんの種類によるが、がんになった人のおよそ5-10%は、がんの発症と関係する生まれつきの遺伝子の変化をもっていると言われています。」

1: <https://www.jfcr.or.jp/hospital/cancer/heredity/relationship.html>

2: https://ganjoho.jp/public/cancer/hereditary_tumors/index.html

「がん」のヒミツ 長い年月をかけて「がん」に！¹

- 細胞分裂にミスが起きて、突然変異のがん細胞ができる
 - 毎日5000個のがん細胞が生じていると考えられている
 - 通常は免疫システムで排除している
 - ミス增加、免疫低下で、がん細胞の増殖を許してしまう…
- 30回の細胞分裂後 1cmの大きさまで増大
 - 検診で早期発見できる「がん」のサイズ
 - 10-15年かかる ★



Q. 感染症型のがん、知っていますか？

A. 感染症型のがん、というのがある...

- 胃癌：ピロリ菌
 - 除菌療法がある
- パピローマウイルス：子宮頸癌
 - ワクチンがある
- 肝炎ウイルス：肝細胞癌
 - ワクチンがある・肝炎治療薬がある
- 成人T細胞白血病ウイルス：成人T細胞白血病リンパ腫
 - 母子感染予防策を講じている（キャリア母親では人工乳を用いる）
- EBウィルス：上咽頭癌
 - ほとんどの人が感染するごくありふれたウイルス
 - 日本人は、乳幼児期に感染し、多くは症状がない（不顕性感染）

予防まとめ：生活習慣病 **vs** がん 予防の方法 ほとんど同じ

- 基本的生活習慣が整っているヒト
 - がんのなりやすさ → 低くなる
 - がんになったあとの治りやすさ → 高くなる

質疑・感想・まとめ 🍒 具体的に何？

- 知った・気づいた・印象に残った・きょうから取り入れる
- ○誰かに伝える 🌸
- ✗気づき・学びがあった ✗興味深かった ✗わかりやすかった



なる前に知つておきたい！ がんのヒミツ・戦い方

Life Shift Platform

2024-08-01 昼デミー 前編

2024-08-22 昼デミー 後編

佐上 徹 (さがみとおる)

LSP 4期生

医師・労働衛生コンサルタント

再掲

このセミナー（前編・後編）の到達目標はこちら！

- 痘学：昭和99年、日本人の「がん」はどうなっている？
- 予防：「がん」を予防するには？
- 発見：「がん」どうやって発見されるの？
- 治療：がんになったらどう治療するか？
 - 民間療法の是非
- 就労との両立 お金
- どこ・何を情報源にする？

再掲

本当はこれだけ！上手な戦い方

- **情報**：知る・調べる・訊ねる
 - 当事者になり困まり果てることを予防
- **予防**：「がん」ができないようにする
 - 生活習慣改善で発生を予防
- **発見**：検診を受ける + 医療機関に行く
 - 早期発見で重症化を予防
- **治療**：適切な医療を受ける
 - 機能廃絶を予防
- **生活**：緩和療法
 - 精神的ショック・疼痛・経済的打撃による被害を予防

健康・病気と予防の考え方

人生の持続可能性
を高める健康増進

リスク因子は多く
の病気で共通

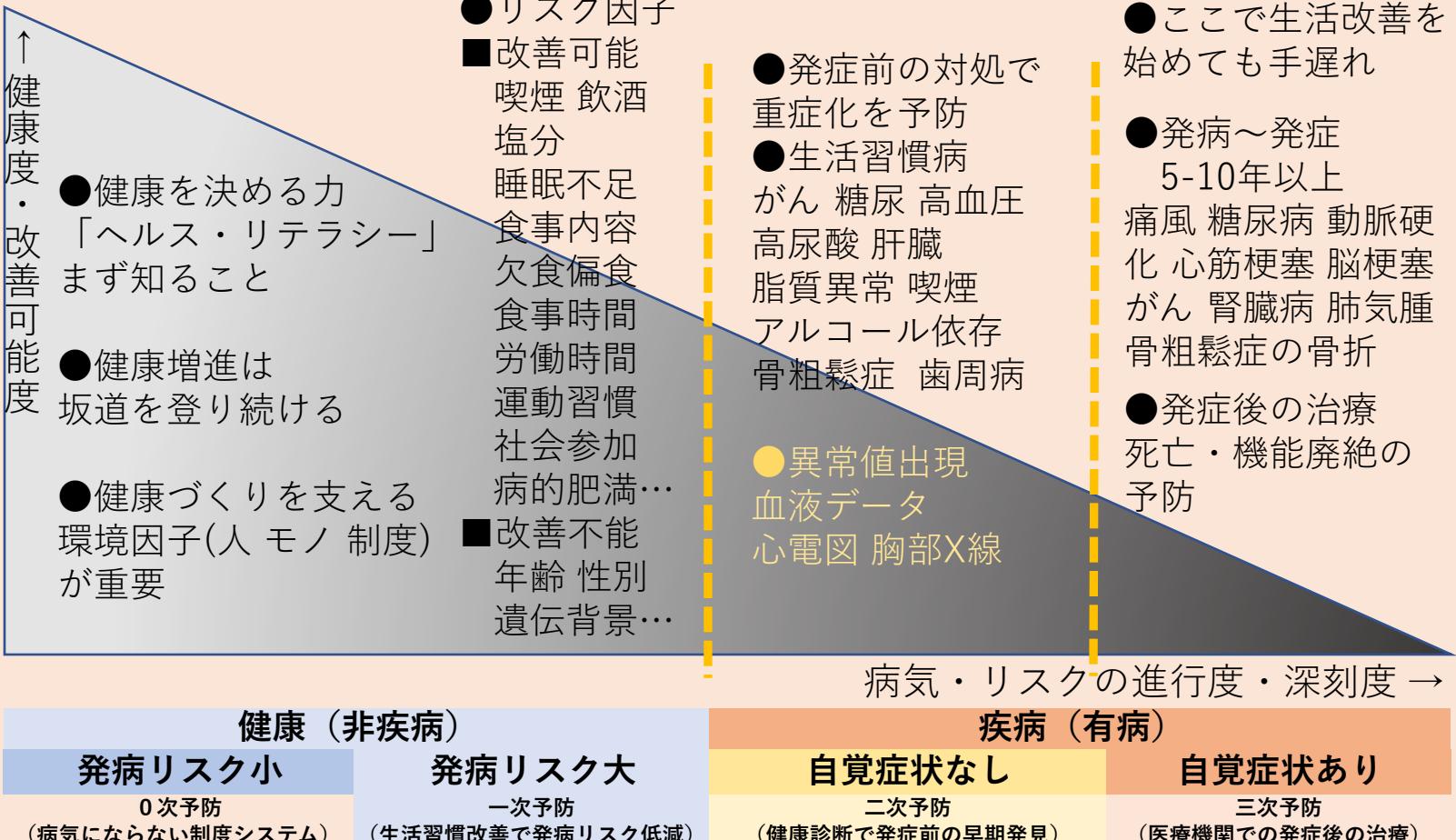
◎主観的健康度
の高い人は長寿

規則正しい生活
散歩・運動と関連

フレイル 認知症
介護 メタボ

歯周病 骨粗鬆症
は無症状で進行

高血圧 糖尿病がん
症状がない病気



個人レベルでみると、健康診断の早期発見での対処（二次予防）できる病気・その機会は少ない。
一方、社会人の約40年間に継続する発病リスク低減の取組（一次予防）の効果は大きい。

健康と病気を「病気がないことを健康とみなす」二分論・対立概念で捉える限界が来ている。健康と病気の間を連続的に変化する状態「未病」（『黄帝内經』上医治未病、中医治欲病、下医治已病）。健康の連続体としての健康破綻（アントノフスキイ『健康の謎を解く』）。病気や病気の原因を取り除く対処法に加えて、健康を自ら生成する志向性に基づいて課題解決を進める必要性。

年齢が上がると
健康度は下がる？

生活習慣は病気の
リスク因子となる

健康診断は発病後
の異常を検出

◎異常値が出る前
に阻止したい

△症状が出る前に
阻止したい

症状があるときは
医療機関へ

「健康」とは
症状がないこと？

予防の考え方★

- 1次予防のほうが、全体・根本に対する取り組みで、手前・上流にある。
- 生活習慣病（がん、糖尿病、心疾患、脳疾患）、感染症、歯周病、認知症など

	1次予防	2次予防	3次予防
目的	病気にならないようにする	早期発見・早期治療	素早い社会復帰
防ぐもの	病気の発症	重症になること	「死」・再発
手段	生活習慣の改善・予防接種 運動・禁煙・食事	がん検診・画像検査	治療そのもの リハビリ
対象	全員	ハイリスク者	診断後の患者

- 0次予防：病気にならないシステム、制度

がん発見



がん発見の経緯 「全国がん登録」 の結果より¹

- 13.6% 検診
- 33.9% 他疾患の経過観察中
- 49.0% その他 (→ 症状が出現して受診)

乳癌の発見の経緯は...

- マンモグラフィー検査のがん検診 50% + 自己触診 50% と言われている
 - 乳がんセルフチェックの方法 (How to do a breast cancer self-check)

「他疾患の経過観察中」も無視できない

- 気になる症状があれば医療機関受診しよう

1: <https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00450173&tstat=000001133323&tclass1=000001133363&tclass2=000001133368&tclass3=000001133371>

がん検診：どんなものを受けるべきなのか？¹

1. 科学的根拠が確立したがん検診を受診
2. 適切な年齢、および適切な受診間隔で受診
 - 人間ドックで毎年受ける必要なし
3. 気になる症状がある場合には、検診を待たずに医療機関を受診
 - 症状がないうちに受けることが意義。症状が出ては、検診は役に立たない
 - 発見の経緯：検診での発見約15%（前掲）

人間ドック・健康診断の是非²

- 経済協力開発機構（OECD）：日本人は健康診断を受ける機会が多いが、費用に見合う効果的なものなのか、項目や頻度を削減する余地はないか見直すべきと提言

1: https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/about_scr01.html#checkups

2: 報道発表資料：日本の健康診断は見直しを OECD、病気予防への注力提言 日本経済新聞 2019-02-07

2024年7月現在「がん検診」推奨 がん の種類

国が推奨するがん検診の一覧¹

種類	検査項目	対象年齢	受診間隔
胃がん検診	胃部X線検査 または 胃内視鏡検査 いずれか	50歳以上	2年に1回
大腸がん検診	便潜血検査（免疫法）	40歳以上	1年に1回
肺がん検診	胸部X線検査+喀痰細胞診※3	40歳以上	1年に1回
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診+内診	20歳以上	2年に1回
	HPV検査単独法	30-60歳	5年に1回 NEW

1: https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/about_scr01.html#checkups

早期発見、早期治療のための「がん検診」

- 科学的根拠（早期発見が死亡率低下に有効である）があるもの
 - 乳がん マンモグラフィ検査 40歳以上2年間隔
 - 子宮がん 子宮頸部細胞診20歳以上2年間隔 + HPV単独検査
 - 大腸がん 40歳以上 便潜血検査
- 個人的意見：科学的根拠（早期発見が死亡率低下に有効である）が疑わしい検査
 - 胃がん：胃部レントゲン検査（バリウム）の代替案¹
 - 50歳以上→上部消化管内視鏡を1回。
 - ピロリ菌存在→除菌療法→2年に1度同検査。ピロリ菌不存在→対策終了
 - 肺がん：胸部レントゲン検査 の代替案²
 - 50-80歳:20本年の喫煙・現在喫煙・禁煙して15年以内→毎年低線量CT

1: https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/stomach.html

2: Screening for Lung Cancer US Preventive Services Task Force Recommendation Statement US Preventive Services Task Force

がん検診 「要精密検査」、本当のがんの確率は数%

- スクリーニング（拾い上げに用いる）検査は**偽陽性**が多い
 - **偽陽性**：本当は病気ではないのだが、検査で陽性と出てしまうこと
- 全員を対象にする検診は事前確率が低い
 - **事前確率**：集団なら病気の人の割合（有病率）。個人なら有病確率。

「要精密検査」でも、そこまで案じることなし★

- 感度90% 特異度90% 事前確率0.3%（1000人に3人）
- 陽性的中率 約3%
 - 検査が陽性だったもののうち、真の病気ありの割合

集団	検査						
1000人	感度	病気ありを正しく陽性と判断する割合	列1	列2	列3	列4	偽陽性：病気でない検査陽性
	90.00%						
↓	特異度	疾患なしを正しく陰性と判断する割合	陽性	病気あり	病気なし	合計	
真に病気の人	90.00%		陰性	0.3	897.3	897.6	偽陰性：見逃し病気だが検査陰性
3			合計	3	997	1000	
有病率							
0.30%		陽性適中率（検査が陽性だったもののうち、真の病気ありの割合）		102.4人	2.7人	2.6%	
		陰性適中率（検査が陰性だったもののうち、真の病気なしの割合）		897.6人	897.3人	100.0%	

「腫瘍マーカー」 早期発見のために用いるものではない¹

- 腫瘍マーカーの値は、がんがないのに高くなったり、がんがあっても高くならなかったりするため、がんをより早く発見するために必ずしも有効とはいえない
- 健康診断のオプションや人間ドックなどで行われる腫瘍マーカー検査は、国が推奨するがん検診には含まれない

「がんリスク判定キット」 医薬品・医療機器ではない

- 唾液で・自宅で・尿で・線虫で...
- 医薬品・検査機器であれば承認が必要
 - 国内：独立行政法人医薬品医療機器総合機構
- 「医薬品医療機器等法」によれば
 - 医薬品等の広告規制・誇大広告の禁止
- 「医薬品・医療機器ではない」ものであれば...
 - 広告規制なし？誇大広告可能？

科学否定論者が用いる誤謬¹

- チェリーピッキング (cherry picking)
 - いいとこ取り。自説に都合が良い証拠だけを選択的に提示する
- 陰謀論 (conspiracy theory)
 - 陰謀集団が「科学的知識」として流通する情報をコントロールしてると主張
- 偽の専門家 (fake experts)
 - 本当は専門家ではないにもかかわらず、「専門家」を名乗る人々
- 論理的誤謬 (logical fallacies)
 - 論理操作における詭弁を指すもので、藁人形論法²や誤ったアナロジーなど
 - 相手が問題にもしていない論点を攻撃してしまう
- 不可能な要求 (impossible expectations)
 - 科学の側に絶対確実な証明を求めるもの

国民皆保険制度と医薬品・医療機器の承認制度

- 日本は国民皆保険制度を1962年に実現¹
 - **国民全員を公的医療保険で保障** ★
 - **安い医療費で高度な医療** ★ → 全国一律「安く」医療サービスを受けられる
 - 社会保険方式を基本としつつ、公費を投入 → 国民医療費年間45兆円
 - 医療機関を自由に選べる（フリーアクセス） → **選択の自由と質評価困難** ★
- 医薬品・検査の保険適用²：**効果と副作用を厳格に審査して医薬品の保険適用**をしている。保険適用された治療は承認審査を越えて選抜された治療。
- 保険外治療は現時点で効果が明確でない・未確認のものであり、効果に関する情報は玉石混交で、なかにはインチキに近い治療もある。個人で判断せず主治医としっかり話し合う必要がある。

1:<https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/000377686.pdf>

2: <https://kodomotoiryo.com/コラム/144/>

がん治療🍌

術前に口腔ケアをしたがん患者の術後死亡率が低下¹

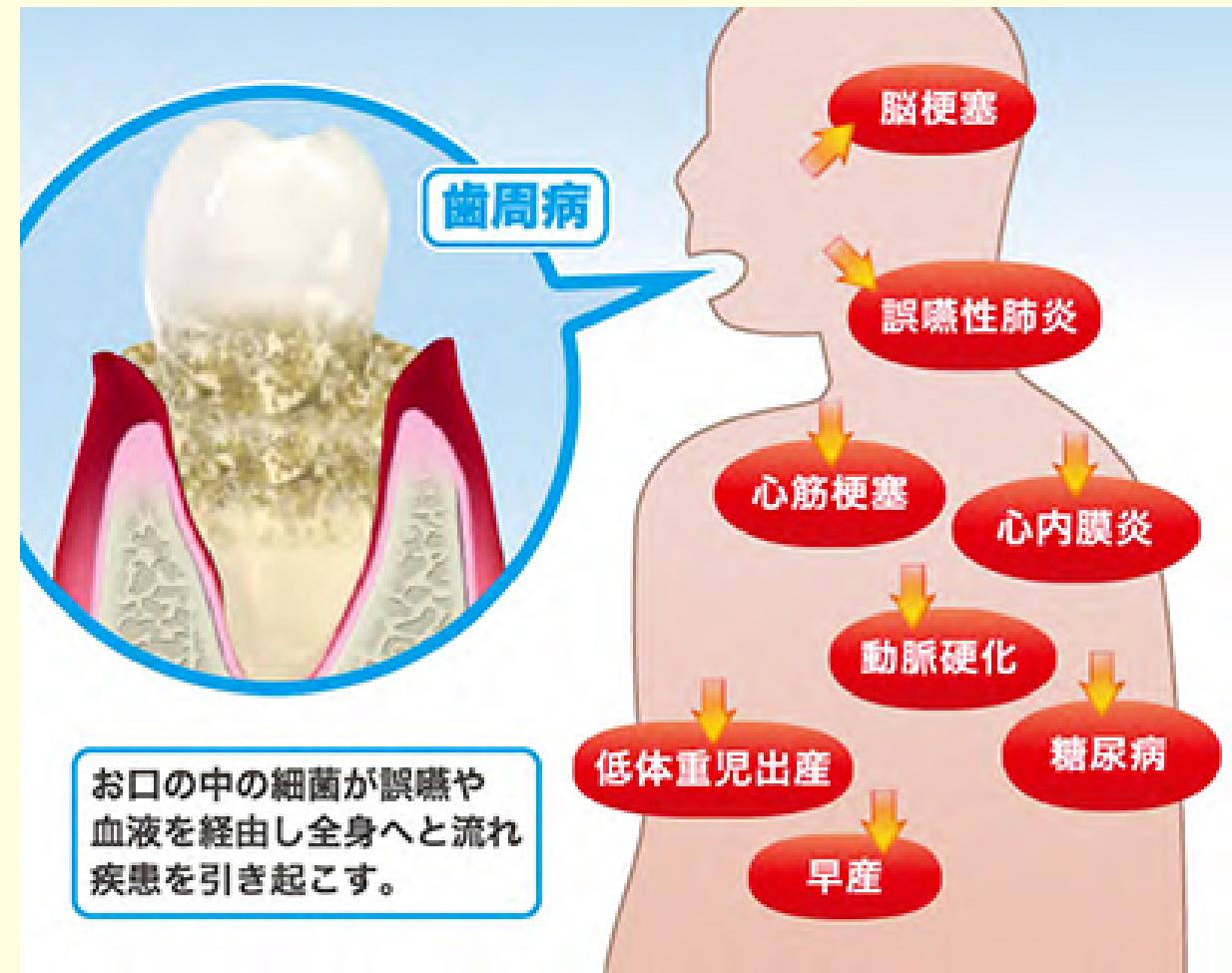
- 2012年より「周術期等口腔機能管理計画」に基づき手術患者に歯科受診をさせる
- 術前に口腔ケアを受けた **vs** 受けなかった。口腔ケア実施群で合併症が低下
 - 術後肺炎： 3.3% **vs** 3.8%
 - 手術後30日以内死亡： 0.30% **vs** 0.42%

周術期口腔ケアで何が予防できるか

- 口腔内細菌による合併症（手術部位感染、病巣感染）
- 手術の外科的侵襲や薬剤投与等による免疫力低下により生じる病巣感染
- 人工呼吸管理時の気管内挿管による誤嚥性肺炎等の術後合併症

歯周病と全身疾患の関係

- 認知症
- 心筋梗塞 脳梗塞 動脈硬化
- 関節リウマチ がん
- 誤嚥性肺炎 心内膜炎
- 糖尿病
- 早産 低体重児 勃起不全など



昔ながらの歯ブラシ

- 落とせる歯垢 わずか50%★¹
- 歯周病対策には道具を増やす
 - ○フロス
 - ○歯間ブラシ
 - ○タフトブラシ
- 道具の選択、使い方
 - ○プロ(歯科医)に聞く



歯間ブラシ

デンタルフロス

タフトブラシ

どこで治療するのがベターか：拠点病院 + 専門医

- がん診療連携拠点病院: 全国どこでも質の高いがん医療が提供できるように、専門的ながん医療の提供、がん診療における地域連携協力体制の構築、がん患者・家族に対する相談支援及び情報提供等を行う
 - 病院一覧全国 <https://hospdb.ganjoho.jp/kyoten/kyotenlist>
- 専門医：各診療領域において教育を受け、十分な診療技能(専門的知識・診療経験と患者本位の診療態度)を修得、患者から信頼される標準的な専門医療を提供できる医師（産婦人科専門医 外科専門医...）
 - 一般社団法人 日本専門医機構 専門医とは

どう治療するのがベターか：標準治療は最良治療！

- 標準治療：科学的根拠に基づいた観点で、現在利用できる最良の治療であること
が示され、ある状態の一般的な患者さんに行われることが推奨される治療
 - 現時点で最も効果が期待でき、安全性が確立された一番よい治療のこと
- 「診療ガイドライン」：多くのがんで設定されており、定期的に更新されてい
る。それに沿って科学的根拠に基づいた治療が行われていることが多い。

治療法の選択：自分のことは自分で決めてよい ガイドラインに基づく標準治療と自己決定権の尊重

- 手術療法・内視鏡治療
- 放射線療法
- 化学療法
- 免疫療法
 - それらの組み合わせ

ステージ・状態によって、治療法の選択肢はまちまち

- 説明を受けても、効果と副作用が理解・納得できないという患者・家族が多い...

医者にかかるための10箇条	
1.	伝えたいことはメモして準備
2.	対話の始まりはあいさつから
3.	よりよい関係づくりはあなたにも責任が
4.	自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
5.	これから見通しを聞きましょう
6.	その後の変化も伝える努力を
7.	大事なことはメモをとって確認
8.	納得できないときは何度も質問を
9.	医療にも不確実なことや限界がある
10.	治療方法を決めるのはあなたです



セカンドオピニオン

- ・患者が診断や治療選択などについて、現在診療を受けている担当医とは別の医師に求める助言（第2の意見）およびそれを求めること
- ・**現在の担当医のもとで治療を受けることを前提に利用する。**「セカンドオピニオンを受けること = 転院して別の医師のもとで治療を受けること」ではない
- ・担当医に気を遣ったり、遠慮したりする必要はない
 - **良い医師・自信がある医師ほど、セカンドオピニオン・転院に寛容★**
- ・検査・画像データなどの診療情報から、第三者として診断や治療について意見

セカンドオピニオン受診のデメリット = 医療費の負担増 + 時間がかかる

- ・公的医療保険制度が適用されない自由診療扱いで全額自己負担となる

民間療法は玉石混交

私見：基本的スタンス

- **自分で助かろうとしない方が良い ←→ 標準治療は最良治療！**
 - 保険診療という良い制度があるので、利用するほうがずっとメリットあり

私見：見分けポイント

- うそくさいくない?
 - 「すべてのがん」「身体に負担が少なく効果の高い」「遺伝子」「免疫」
 - 「国際的・論文・研究」「完治」...
- 「医師と無料相談」おかしくない?
 - 弁護士「初回30分相談〇〇円」→着手金...
- 出版物、YouTube 信憑性どうなの?

確立された治療

未確立の治療

標準治療

- 国が安全性・有効性確認済み
- 保険診療

安全性・有効性
科学的に確立すれば

臨床研究 (治験)

先進医療

研究段階

代替療法

自由診療 (医師が提供)

民間療法 (非医療者も提供可)

- 全額自己負担
- 治療・報酬は医師の裁量

治療：5-10年は経過観察・投薬は必要…

- 「がん」の再発・転移・再増大などの経過観察が必要…
- 術後補助療法としての投薬が必要…

経過観察の方針についても担当医とよく相談するのがベター

- 納得いかなければセカンドオピニオン

がん生活



高額療養費：がんとお金の決定打

- 公的医療保険の対象となる医療費のうち、ひと月に医療機関や薬局の窓口で支払った額が一定の金額を超えた場合に、その超えた金額が支給される制度
- 「一定の金額」という自己負担の上限額は、年齢や所得に応じて決定されている

生活防衛資金（毎月の生活費の3-6か月分）の備蓄があれば、生活できる。

- 民間の医療保険は必要？不要？

健康保険の傷病手当金（国民健康保険にはない）

- 業務外の病気やケガで療養中であること。
- 療養のための労務不能であること。
- 4日以上仕事を休んでいること。
- 給与の支払いがないこと。
 - 通算1.5年もらえる
 - 標準報酬月額の約6割

がんになつたら、住宅ローンの支払をどうするか？

- 返済猶予が相談できるケースもある
 - できるだけ早く金融機関に相談する
- がん団体信用生命保険に加入しているケースもある
 - 保険会社によって保障の対象にならない「がん」がある。
 - 上皮内がん（大腸粘膜内がん・食道上皮内がん・非浸潤がん・子宮頸がん0期など）は保障対象外であることが多い。

がんになっても仕事・学業やめないで！

- 「がん」の5年相対生存率は約65%
 - すぐに死期が近づくわけではない
- 居場所と役割がある人が長生き

治療と就業の両立

- 傷病を抱える労働者の中には、働く意欲や能力があっても、通院をはじめとする治療と仕事の両立を可能にする体制が不十分であるために、就労の継続や復職が困難になる場合も少なくないができるだけ継続する事が重要

どこ・何を情報源・相談窓口にする？

- がん情報 「確かにがんの情報を届けします」
 - <https://ganjoho.jp/public/index.html>
 - 国立がん研究センターが運営
- 患者必携 がんになつたら手にとるガイド
- 「がん相談支援センター」
 - 全国にある、どなたでも無料・匿名で利用できるがんに関する相談窓口
 - がん診療連携拠点病院などに設置
 - 診断や治療の状況にかかわらずどんなタイミングでも、どんなことでも
- かかりつけ医・ホームドクター・パートナードクター
 - **普段から良好な人間関係を築いておく★**

必読：がんのひみつ

- まんがでよくわかるシリーズ
- <https://kids.gakken.co.jp/himitsu/library08>

必読：市区町村広報

- タイムリーな情報が掲載される

文京区
シングルマーク (ぶみのみやこ)

区報アソンきみつ 8月10日
令和6年(2024)
No.1841

知って
いますか? がんの5つのコト

1 文京区のがん状況

区民の死因第1位は長期にわたり悪性新生物(がん)です。令和3年では総死亡数の約27%を占めており、日々の生活環境・生活習慣の改善による「予防」や検診受診による「早期発見」がより重要です。

「がんを知り」、「がんと向き合う」とからはじめましょう。

出典:ぶんきょうの各種衛生(事業概要)令和5年度

2 がんの予防を!

日本人のがん患者のうち、男性43.4%、女性25.3%は生活習慣や感染など予防が可能な原因で発生したと考えられています。

生活スタイルに合わせて「がんを防ぐための新12か条」を実践することで、がんにかかる確率を低くすることができます。

できるところから取り組んでみましょう。

がんを防ぐための新12か条

①たばこは吸わない	②他人のたばこの煙を避ける	③お湯はほどほどに	④バランスのとれた食生活を	⑤塩辛い食品は控えめに	⑥野菜や果物は不足にならないように	⑦適度に運動	⑧適切な体重維持	⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療	⑩定期的ながん検診を	⑪身体の不調に気がついたらすぐに見学	⑫正しいがん情報でがんを知ることから
-----------	---------------	-----------	---------------	-------------	-------------------	--------	----------	------------------	------------	--------------------	--------------------

出典:日本財團がん会議、国立がん研究センターがん情報サービス部

3 早期発見・早期治療を!

がんによる死亡率は、「早期発見」「早期治療」することで低下させることができます。早期に治療せられる可能性は非常に高く、費用も軽く済むことがあります。患者にかかる身体的・経済的負担や時間は一般的に少なく済みます。早期のがんでは自覚症状がないことが多いため、早期発見のためには、がん検診を受けることが重要です。

出典:日本財團がん会議

4 がん検診の受診を!

医療機関により受けられる検診の種類が異なります(予約制)。

区内在住の方事前に指定医療機関に連絡のうえ、受診

健康推進課保健係西03-5803-1229

5 がん患者支援

がん患者ウイック購入等費用助成事業

がん患者の方の身体的・心理的な負担や社会生活上の不安を和らげるため、購入等費用の一部を助成します。

▶助成対象品

- ・ワイヤー・医療用维子等・胸部補整具
- ・まゆ毛ケア用品(つけまゆ毛)

▶助成金額

上限10万円/回(1回1商品)、1人2回まで

※費用が10万円未満の場合はその額

がんサポートあんしんガイド

区内でがん患者の方やご家族が活用できる資源や情報を一覧にまとめたものです。ぜひご活用ください。

▶配布場所 健康推進課・図書館・高齢者あんしん相談センター・保健サービスセンター・各地域活動センター・区内5つの病院の「がん相談支援センター」ほか(区内にも提携)

健康推進課福祉保健政策推進担当03-5803-1231

毎月10・25日発行
発行・文京区 編集/企画政務部広報課 〒112-8555 文京区春日1-16-21
代表 03-3812-7111 <https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

区の情報はこちらをチェック!
 ホームページ
 フェイスブック
 X(旧ツイッター)
 YouTube(公式チャンネル)
 LINE

質疑・感想・まとめ🍒 具体的に何？

- 知った・気づいた・印象に残った・きょうから取り入れる
- ○誰かに伝える 🌸
- ✗気づき・学びがあった ✗興味深かった ✗わかりやすかった

