

# なる前に知っておきたい！ 知っておきたい！ がんのヒミツ・戦い方

Life Shift Platform

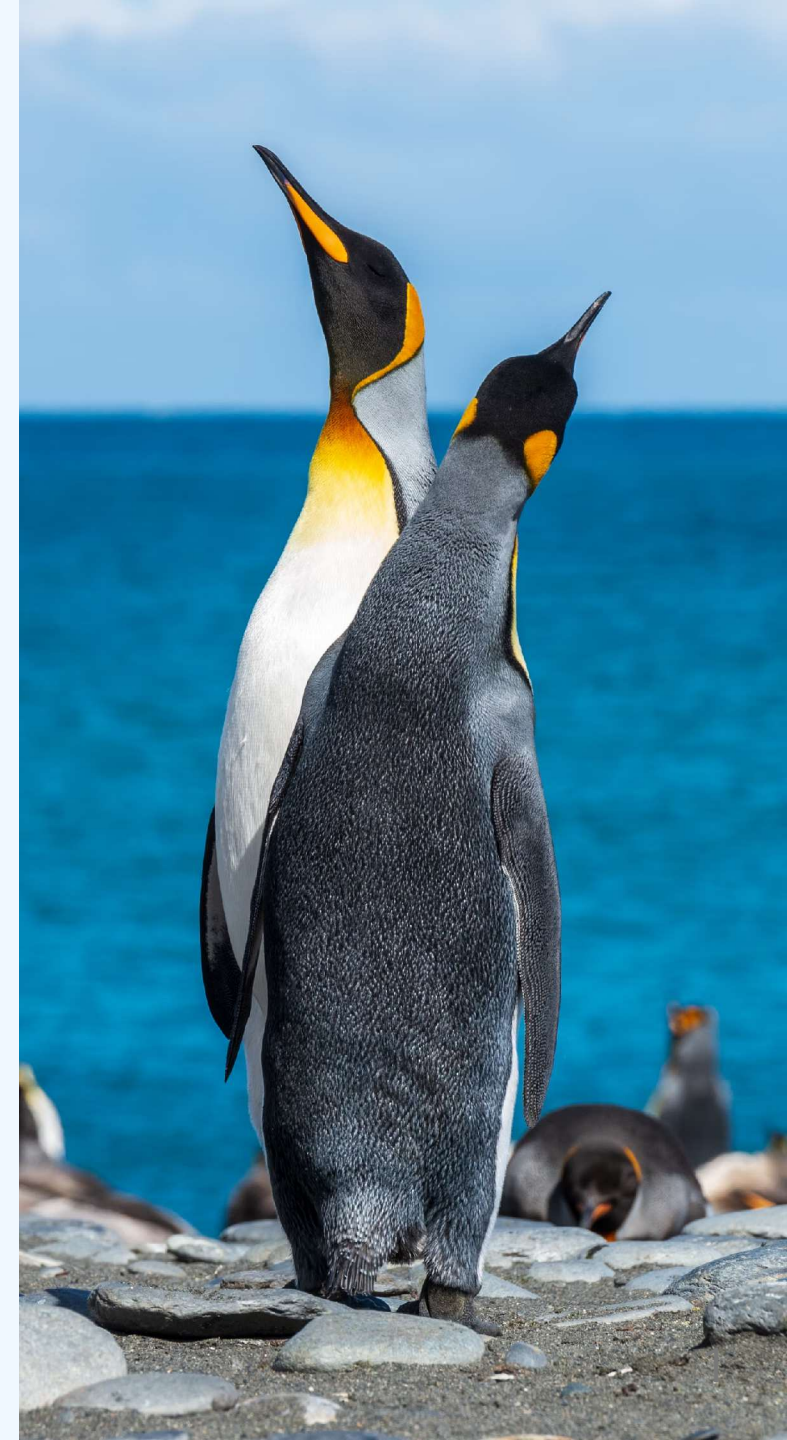
2024-08-01 昼デミー 前編

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学を専攻。



## このセミナー（前編・後編）の到達目標はこちら ⚠

- 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💡



100年ライフ時代の  
健康寿命を伸ばす

# 健康・病気と予防の考え方

島内 鈴木『ヘルスプロモーション概念図』  
飯島『フレイル予防ハンドブック』  
WHO『国際生活機能分類』など参考に筆者作成

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

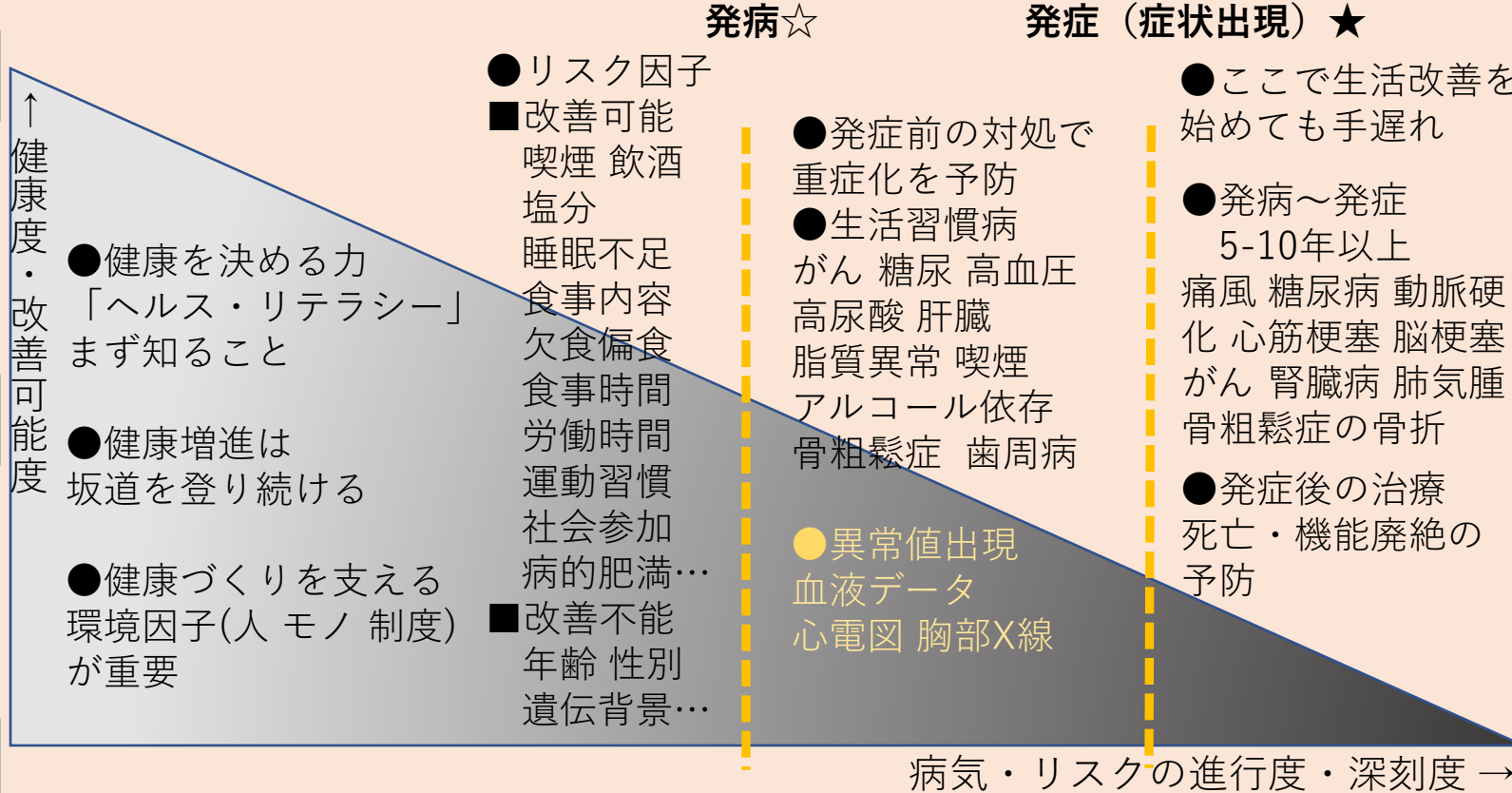
◎主観的健康度  
の高い人は長寿

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



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？

健康（非疾病）		疾病（有病）	
発病リスク小	発病リスク大	自覚症状なし	自覚症状あり
0次予防 (病にならない制度システム)	一次予防 (生活習慣改善で発病リスク低減)	二次予防 (健康診断で発症前の早期発見)	三次予防 (医療機関での発症後の治療)

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」（『黄帝内経』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（アントノフスキー『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。

# 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」「病気にあって」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

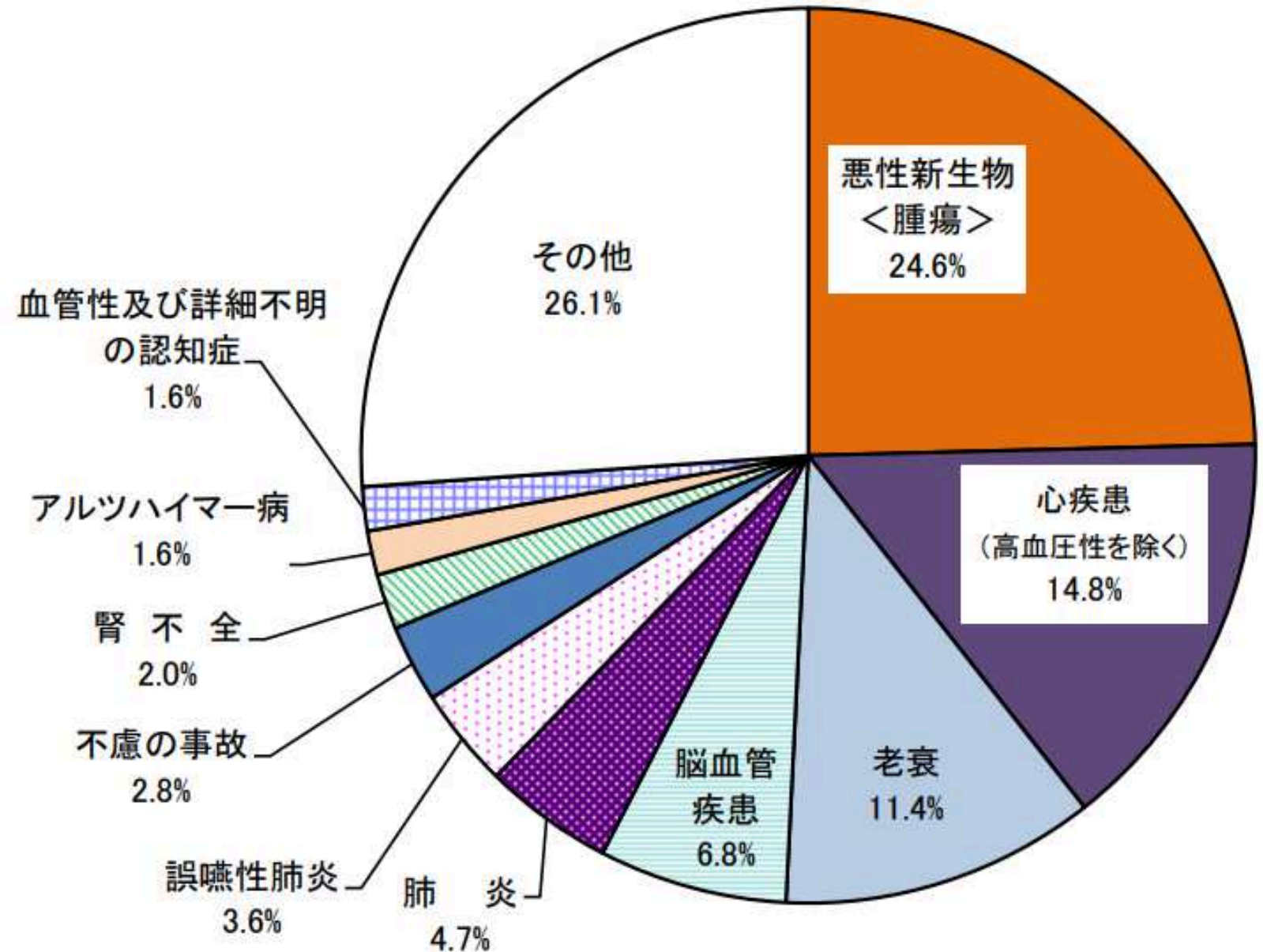
1位 がん

2位 心疾患

3位 老衰

4位 脳疾患

5位 肺炎



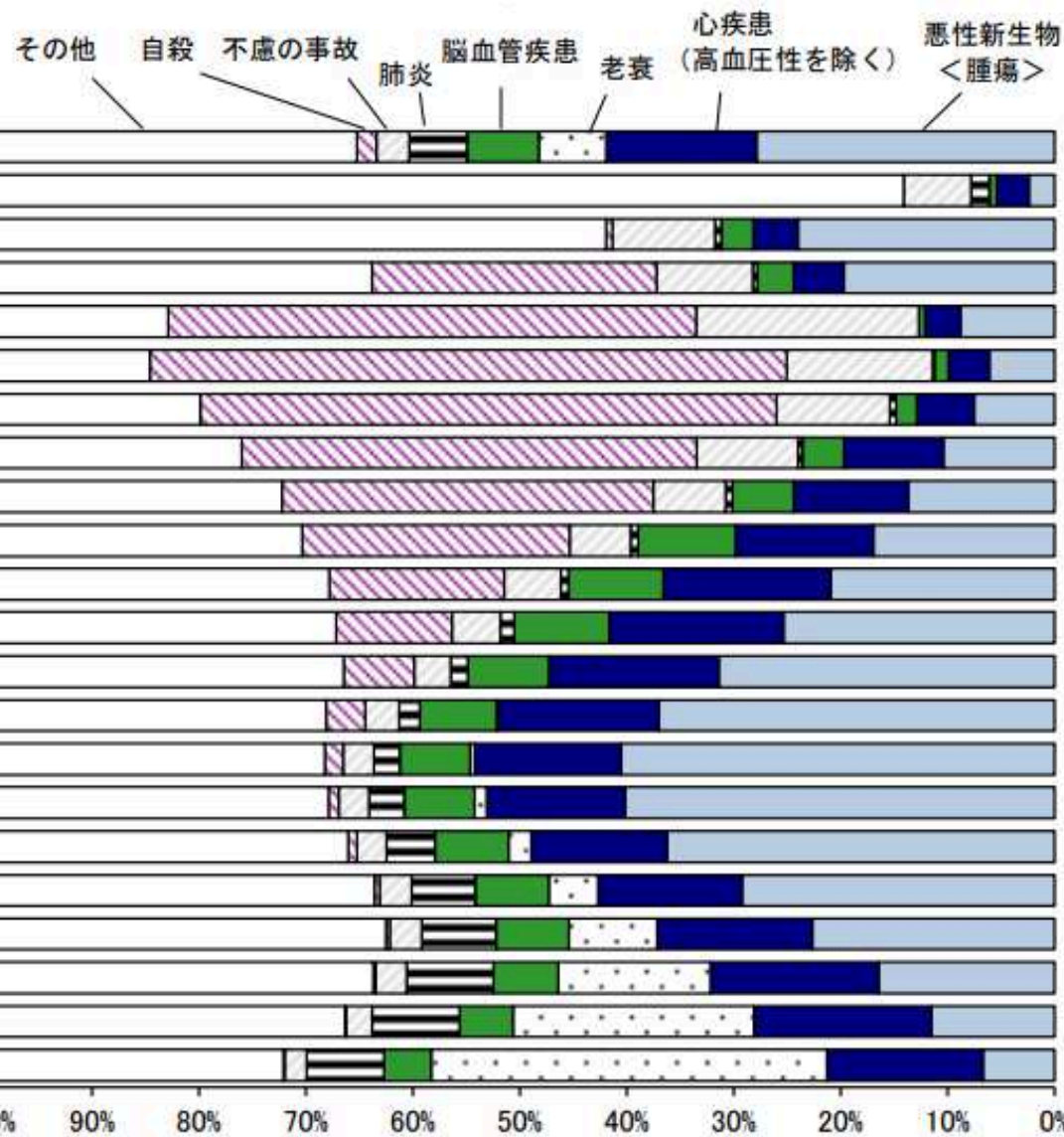


年齢階級別の死因順位と死亡数 <sup>1</sup>										
年齢区分	第1位		第2位		第3位		第4位		第5位	
	傷病名	死亡数	傷病名	死亡数	傷病名	死亡数	傷病名	死亡数	傷病名	死亡数
全年齢	悪性新生物	385,787	心疾患	232,879	老衰	179,524	脳血管疾患	107,473	肺炎	74,002
0	先天奇形等	485	呼吸障害等	200	不慮の事故	57	妊娠期間等に関連する障害	42	乳幼児突然死症候群	39
1	先天奇形等	113	不慮の事故	58	悪性新生物	46	心疾患	24	肺炎	16
5	悪性新生物	89	先天奇形等	29	不慮の事故	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

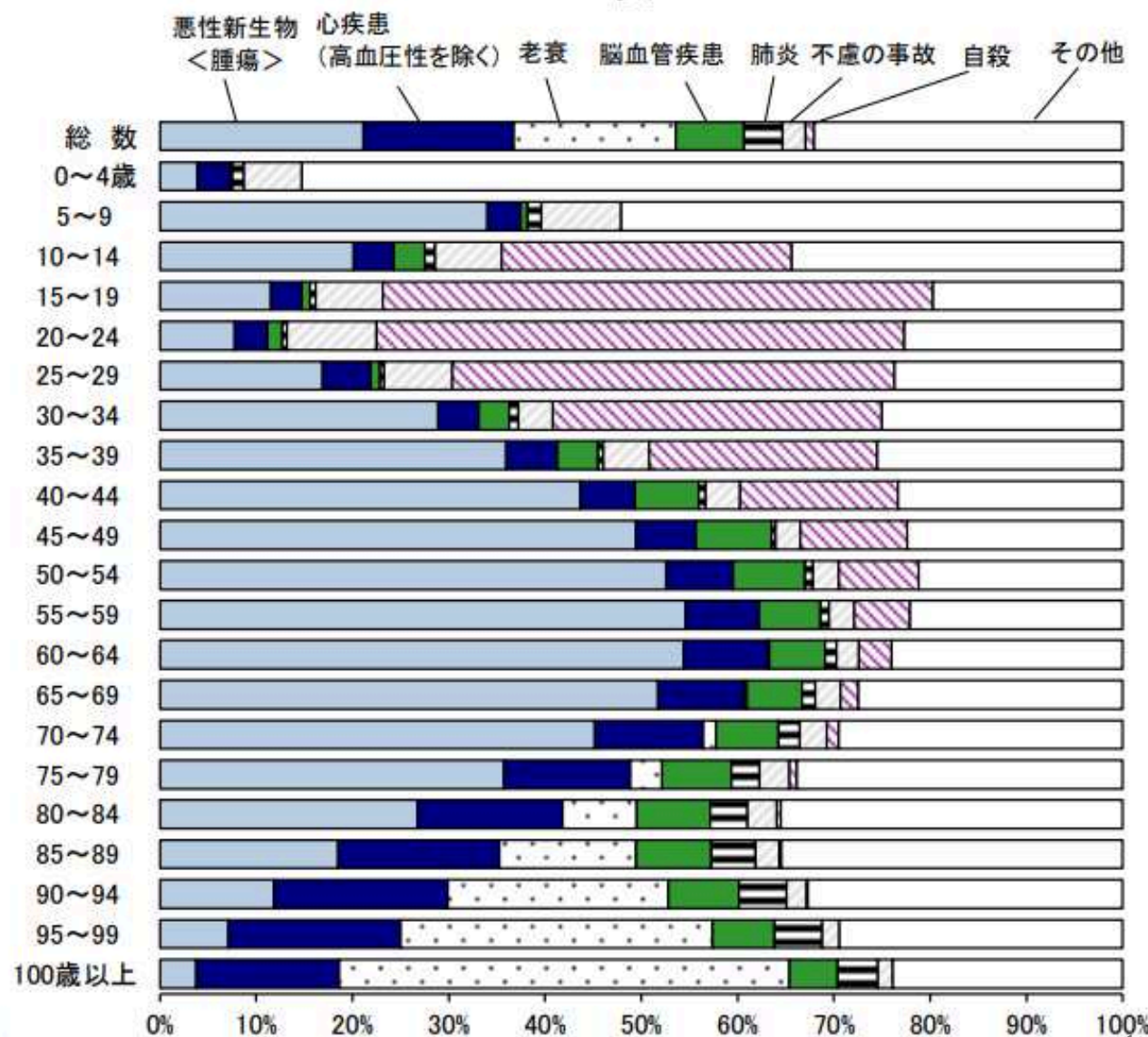


# 図 7-1 性・年齢階級別にみた主な死因の構成割合（令和4年(2022)）

男



女



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「なる」人何人？ 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](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)

**Q.がん「なる」人何人？**

## A.がん「なる」人何人？

- 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](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 膵臓	肝臓
男性	肺	大腸	胃	すいぞう 膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	すいぞう 膵臓	乳房	胃

# がん「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 とを比較。5年後に生存していただける確率
- 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

**「がんになったら（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ense

# 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. 身体の異常に気がいたら、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/](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<sup>1</sup> 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...） ウイルスなど） 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っ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<sup>1</sup>

- ✕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<sup>2</sup>
  - 「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。」

# 「がん」のヒミツ🍉

## 長い年月をかけて「がん」に！<sup>1</sup>



- 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
  - ミス増加、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ウイルス：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、多くは症状が出ない（不顕性感染）

# 予防まとめ：生活習慣病 がん 予防の方法 ほとんど同じ

- 基本的な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

