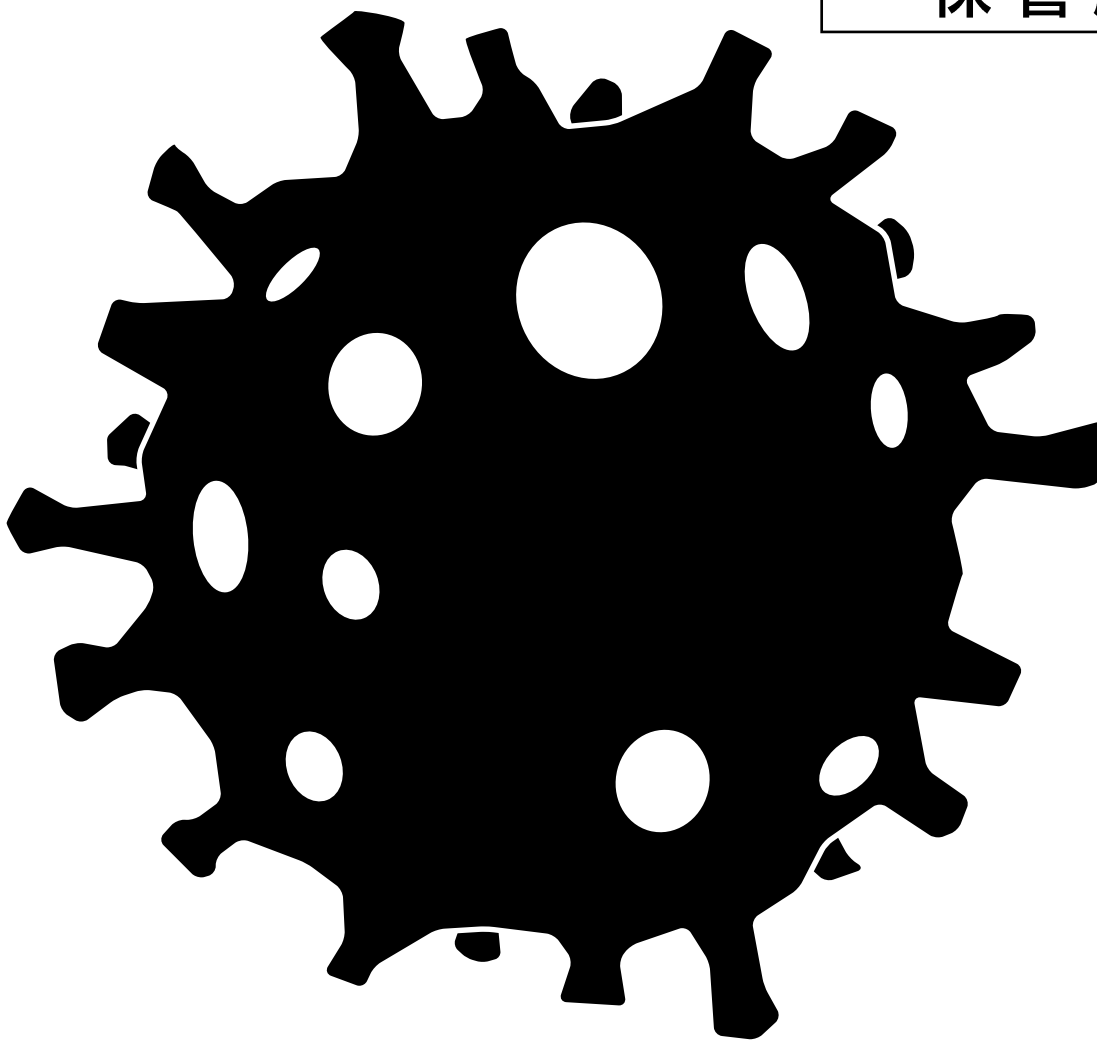


# がん

## 取扱説明書

品番:SSAT-091

保管用



2024年10月17日放送



・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

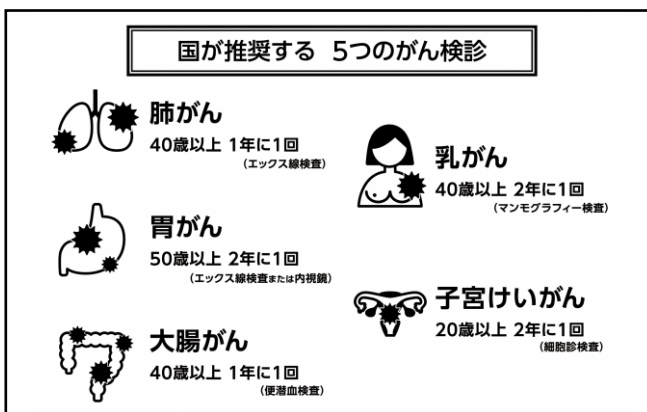
## がんから命を守る 重要な対策！

### 👉 早期発見すれば90%以上が治る時代に！ (5大がん5年相対生存率の平均)

日本人の2人に1人ががんになる時代。でもがん=不治の病と思っていませんか？  
実はがんを早期発見・早期治療すれば90%以上は治ることが分かっています。  
また治療に要する費用や時間などの負担も軽くなります。

ただし、がんは相当進行した段階で初めて症状が出ることが多く、初期のがんでは  
症状が出ることはほとんどありません。

そのため症状がなくても【がん検診】を受けることが重要です。



現在、国が推奨しているがん検診は…

- 肺がん ●胃がん ●大腸がん ●乳がん
- 子宮けいがん

の5つです。これらのがんは検診によって  
早期発見することで死亡率が低下することが  
科学的に証明されています。

出典「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」  
対象者や受診間隔は自治体によってことなる場合があります。

### 👉 「がん検診」に「行かない」心理



行かないのは損！と言える「がん検診」ですが、  
受診率は4～5割程度で必ずしも高いとは言えません。

その理由は下記の通り「確かに気持ちは分かる！」  
というものばかり。

※令和5年度 内閣府がん対策に関する世論調査より

- 受ける時間がないから ●健康状態に自信があり必要性を感じないから
- 心配なときはいつでも医療期間を受診できるから
- 費用がかかり経済的に負担になるから ●がんであると分かるのが怖いから など

「自分は大丈夫」。

人間には危険が迫っていても楽観的に考えてしまう不思議な性質があります。

こうした人間心理ががんの早期発見を阻んでいるのです。



そこで！今回のトリセツでは「ついがん検診に行きたくなる」秘策をご紹介します。

## がんは運

👉 **がんの原因は、誰にも起きる細胞分裂のコピーミス！**

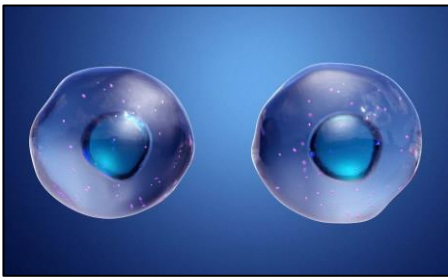
「うちががん家系じゃないから大丈夫！」

「タバコも吸わないし」「食生活も気をつけているし」と思っていないですか？

がんの原因は**遺伝**や**生活習慣**などさまざまあります。

しかし最近、意外な原因が大きな要因となっている可能性が示されました。

それが**遺伝子のコピーミス**です。これがまさに「がんは運」といえる理由です。



私たちの体は、およそ60兆個の細胞からできていて、毎日およそ**1兆回の細胞分裂**を行っています。

しかし、細胞分裂の際に、細胞の設計図である**遺伝子**のコピーミスが起きてしまうことがあります。

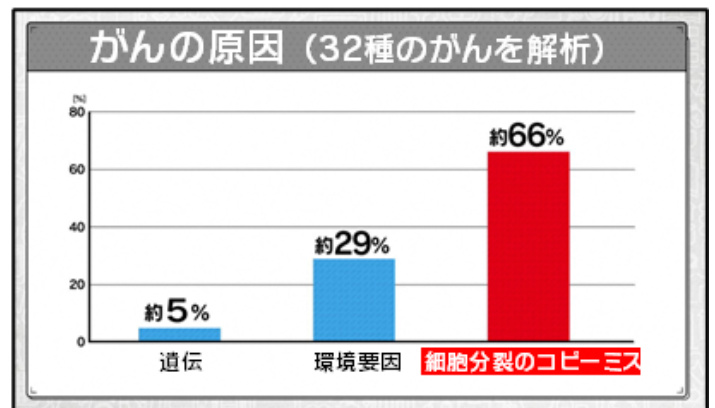
これが**がんの始まり**です。

健康な人でも**細胞分裂によるコピーミス**は毎日数千個生まれると言われています。異常な細胞は免疫細胞などによって排除されますが、まれに排除されずに生き残る場合があります。生き残ったものが異常な増殖を繰り返すことで、がんの悪性度は増していくのです。

2017年世界的科学雑誌「サイエンス」でがんになる原因について衝撃的な研究成果が掲載されました。

32種類のがんについて解析したところ、がんの原因の約**66%**が、「**細胞分裂によるコピーミス**」だと報告されています。

「**遺伝**」が約**5%**、お酒やタバコ、運動不足といった「**生活習慣**」が約**29%**であることを考えれば、コピーミスも大きな要因であると言えます。



Tomasetti, C., Li, L. & Vogelstein, B. Science 355, 1330-1334 (2017).



注意

肺がんではタバコが大きなリスクになるなど、がんの種類によって原因がことなるため環境要因も重要です。タバコは吸わない、健康的な食生活を心がける、運動を継続的に行うといったことは、がん予防にとって大切です。

どれだけ“清く正しい生活”をしていても、人ががんになることは避けられない“宿命”と言えます。だからこそ、**検診によってがんを早期発見することが大切**なのです！

# 早期発見できるのは**短期間**だけ

## 👉 “ちょい悪”から“悪”そして“極悪”へと**進化**するがん細胞

1日に数千個は生まれるという「がんのもと」＝「ちょい悪細胞」。正常細胞や免疫細胞の攻撃を逃れた一部のちょい悪細胞は**15年という長い期間**を経て悪（1cm程度のがん細胞）へと成長します。しかし**悪から極悪（2cm程度のがん細胞）へと進化する期間はたった2年ほど**。極悪に成長してしまうと、すでに早期のがんとは言えません。実は**早期発見と言われるのはこの悪から極悪の2年の間でみつけること**。



現代科学をもってしてもちょい悪の状態では発見がむずかしいのです。だからこそ1～2年に一度の定期的な検診が必要です。

## 👉 **がん検診に行きたくなる、大プロジェクトが始動！**

全国の検診対象者のうち**150万人**に特別なご案内が届く予定です。



良いことだと分かっても、なかなか受診行動にうつせない「がん検診」。研究によって**がんに対する関心が高まったタイミングで、検診のご案内が届くことが重要**であることが分かってきました。



そこで行動科学の専門家の力を借りて、今回のトリセツでは全国を巻き込んだ大プロジェクトを始動。250以上の自治体に協力してもらい、**番組の放送日にあわせて検診案内を対象者に届くようお願い**しました。全国の検診対象者のうち**150万人以上**に案内が届く予定です！  
届く案内もがん対策のプロが作成した特別なもの。「つい検診に行きたくなっちゃう」意外と知らないがんの情報が満載です。





# つい「がん検診に行きたくなる」! ? 特製案内がダウンロード可能

今回案内が届いていない方もご安心を。

下のQRコードから、「がん検診の案内」がダウンロードできます。

自分の大切な人にもがん検診の案内を教えたい!  
という方も、ぜひご利用ください。

※対象年齢などはトリセツ01「国が推奨する5つのがん検診」をご参照ください。

## 肺がん検診



## 胃がん検診



## 大腸がん検診



## 乳がん検診



## 子宮けいがん検診



### ★がん検診を受けたい(対象、申し込み方法、金額、場所など) がん検診の内容を教えてください

今回番組で紹介した案内が届いた方は、そこに予約方法が書かれています。  
届いていない方は、お手数ですが市区町村の「がん検診」の担当部署に  
お問い合わせください。

自分がかん検診の対象者か、がん検診を、いつ、どこで受けることができるか、  
助成の内容などについて、教えてもらうことができます。

# ＜がん検診のご案内や今回のプロジェクトへの よくあるご質問＞

## Q 誰に案内(リーフレット/はがき)が届くの？

今回、番組の放送に合わせてご案内が送られたのは、今年度、自治体の助成金の対象となっているがん検診対象者のうち、自治体の助成金を使ったがん検診を受けていない人の一部です。キャンペーンに参加している市区町村でも、対象の方全員に届くわけではありません。

## Q どうやって届く人を選んだの？うちには案内が届いていないのですが？

今回のご案内の送付は、＜希望の虹プロジェクト＞が、各都道府県を通じて全国全ての市区町村に呼び掛け、がん撲滅キャンペーンに賛同した市区町村から送られました。ただし、予算の都合や様々な事情から、キャンペーンに参加していない市区町村や、他の方法でがん検診の案内を送付しているところもあります。ご了承ください。同じ市区町村内で送る人を決めた基準は、年齢や受診履歴など各市区町村の独自の判断によります。

## Q がん検診を受けたい(申込み方法、金額、場所など)

今回番組で紹介したご案内が届いた方は、その案内にがん検診の説明や予約方法が書かれています。届いていない方も、多くの市町村では、がん検診の対象となる方に対して、何らかの形でがん検診のご案内が送られています。詳しくは、お住まいの市区町村のがん検診担当窓口にお問い合わせいただくか、市区町村のホームページをご覧ください。

## Q 案内が届かないとがん検診を受けられないの？

番組で紹介したご案内が届いていなくても、多くの市区町村では、がん検診の対象となる方に、何らかの形でがん検診の案内が送られています。また、市区町村の「がん検診」の担当部署に問い合わせれば、がん検診を、いつ、どこで受けることができるか、助成の内容などについて、教えてもらうことができます。「がん検診」の担当部署に直接お電話いただくか、市区町村の代表の番号から、「がん検診担当」につないでもらってください。ホームページからご確認いただける市区町村もあります。

## Q 今年すでにご案内を受けたのに今回案内が届いた。 がん検診を受ける必要があるの？

今回ご案内をお送りしたのは、市区町村で提供しているがん検診を受診していない人なので、私費や会社の補助金で検診を受けた人については把握できていません。また、今年度すでに市区町村の検診を受けた方でも、ご案内の送付準備を行っている間に受診した方には行き違いでのご案内が届いてしまうこともあります。詳しくは市区町村のがん検診担当にお尋ねください。

## Q がん検診について知りたい

希望の虹プロジェクトホームページをご覧ください。  
<https://rokproject.jp/kenshin/index.htm> (※外部サイトに移動します)

# 保ショー欄

品名

がんのトリセツ

お客様名

さらば青春の光 森田

最早 がん検診に行かない  
理由はない!!

ぼくは行きます!!!!!!

たぶん...

あしたが変わるトリセツショー





# 保ショー欄

品名

がんのトリセツ

お客様名

村重 杏奈

若いからだいじょぶ!が1番コワイ!!!!

ねんれいとか関係なくみんな、検査に

行きましょう~!!

パパにもママにも長生きしてほしいから

つれて行くぞー!

あしたが変わるトリセツショー

