

あなたにも忍び寄るがん 早期発見・早期治療を

日本人が生涯のうちにがんにかかる可能性は、男性の2人に1人、女性の3人に1人とされています。現在では、がんに対するさまざまな治療法が確立され、がんは早期に発見して早期に治療すれば治すことができます。

区が実施するがん検診や、区内4か所のがんに関する相談支援センターを利用し、がんに対する知識を深め、予防を心掛けましょう。

【問合せ】健康推進課健診係（第2分庁舎分館1階） ☎（5273）4207へ。

がんは予防できます

最近の研究では、がんの多くは喫煙・飲酒・偏った食生活・運動不足などの生活習慣が原因で、生活習慣の改善で予防できるとされています。

日本で増加している大腸がんは、肥満・過度の飲酒・加工肉（ハムやソーセージ等）の取り過ぎが主な原因と言われています。飲酒や加工肉を食べること自体が悪いのではなく、量の偏りで、がんにかかる可能性が高くなります。

また、乳がんは過度の飲酒・運動不足・経口避妊薬の使用などで、が

んにかかる可能性が高くなると言われています。

がんを予防するためにも、栄養バランスの良い食事を取り、運動の習慣を身に付けましょう。また、がんには遺伝的な要因やまだよく分かっていない原因もあります。自分の年齢や体力を過信せず、定期的に健康診断やがん検診を受けてご自身の健康状態をチェックすることも大切です。



がん検診の受診を

区のがん検診は区内在住の方が対象で、加入している健康保険に関係なく受診できます。22年度の検診は、23年3月31日(木)までです。

◆対象・費用（年齢は23年3月30日現在）

検診の種類	検診の実施場所		費用
	区の委託医療機関	区民健康センター	
胃がん	35歳以上の方	20歳以上の方	1,900円
大腸がん	35歳以上の方	20歳以上の方	600円
肺がん	40歳以上の方	20歳以上の方 (X線と喀痰細胞診をセットで実施)	胸部X線検査900円 喀痰細胞診も受診する方は1,200円
子宮がん	20歳以上の偶数年齢の女性の方	20歳以上の偶数年齢の女性の方 (体部細胞診は実施しません)	頸部細胞診900円 体部細胞診も受診する方は2,000円
乳がん	40歳以上の偶数年齢の女性の方		800円
乳がん自己検診個別指導	30歳～39歳の女性の方		無料
前立腺がん	50歳以上の男性の方	新宿区健康診査を受診する50歳以上の男性の方	200円

◆胃がん検診と大腸がん検診を同時に受診する方は、合計2,400円で受診できます。

◆子宮がん・乳がん検診は、21年度に受診していない場合は、奇数年齢の方でも22年度に受診できます。

◆費用の免除制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

◎区の委託医療機関（区内診療所など）でのがん検診

検診票をご用意の上、各医療機関へ直接予約してください。検診票がお手元がない方は、電話で健康推進課健診係 ☎（5273）4207へ請求してください。

◎区民健康センターでのがん検診

電話で区民健康センター（新宿7-26-4） ☎（3208）2222(月～金曜日午前8時30分～午後5時) へ予約してください。

大腸がん・乳がんの特徴と検診内容

今回、日本で特に増加している大腸がんと乳がんを取り上げます。

※5年生存率の数値は厚生労働省がん研究助成金「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成19年度報告書から抜粋



大腸がん

男女ともにかかる方が増加しています。主な症状は血便や便秘です。こうした症状は痔などの病気でも現れるため、多くの方には自覚症状がありません。また、早期のがんの場合は症状がない方も多くなっています。症状がなくても、毎年検診を受けることが大切です。

5年生存率

がんと診断された後に5年間生存している割合

早期に治療した場合 95%
進行後（他の臓器に転移した後）に治療した場合 9%

検診内容

「便潜血検査」を実施します。自分で便を取って医療機関に提出するだけの簡単な検査です。検査前に食事や内服薬の制限がなく、検査の副作用もないため、安心して検査できます。

★大腸がん検診の流れ

- ①検診の予約時に検便の容器をもらう
- ②採取方法に従って2日分の便を容器に取る
- ③医療機関に問診票と容器を提出
- ④検査機関が大腸からの微量な出血がないか検査

乳がん

乳がんにかかる方は増加していますが、医療の進歩などで乳がんで亡くなる方は増えていません。乳がんの多くは「しこり」から見付かりますが、以前からある乳腺なのか新しくできた「しこり」なのか区別するのは困難です。初期のがんは「しこり」として気付かないことが多いため、定期的な検診が重要です。

5年生存率

がんと診断された後に5年間生存している割合

早期に治療した場合 98%
進行後（他の臓器に転移した後）に治療した場合 28%

検診内容

区では、40歳以上の女性にはマンモグラフィを使った検診、30歳～39歳の女性には触診等とご自分で「しこり」を見付ける自己検診個別指導を実施しています。

★乳がん検診の流れ（40歳以上対象）

- ①医師の問診・視診・触診
- ②マンモグラフィ（専用の装置で乳房をX線撮影）

★乳がん自己検診個別指導の流れ（30歳～39歳対象）

- ①医師の問診・視診・触診
- ②自己検診指導（しこりの探し方など正しい自己検診法の指導）

がんが見付かったとき・がんで入院したとき

予防のために努力し、がん検診を毎年受けていても、がんにかかってしまうことがあります。がんが見付かった時点で、医師・看護師や専門相談員と、自分に合った治療・療養について話し合しましょう。

区内にはがん診療連携拠点病院・認定がん診療病院が4か所あり、各病院では「がんに関する相談支援センター」を開設しています。センターでは、が

んのことや治療について知りたいこと、今後の療養や生活で心配なことなどの質問・相談に、看護師や社会福祉士が応じています。電話相談のほか面談もできます。詳しくは、各病院へお問い合わせください。相談は無料です。



■がんに関する相談支援センター

- 東京女子医科大学病院・がん患者相談室（河田町8-1） ☎（3353）8111
- 慶應義塾大学病院・相談支援センター（信濃町35） ☎（5363）3285
- 東京医科大学病院・がん相談窓口（西新宿6-7-1） ☎（3342）6111
- 東京厚生年金病院・がん相談支援室（津久戸町5-1） ☎（3269）8137