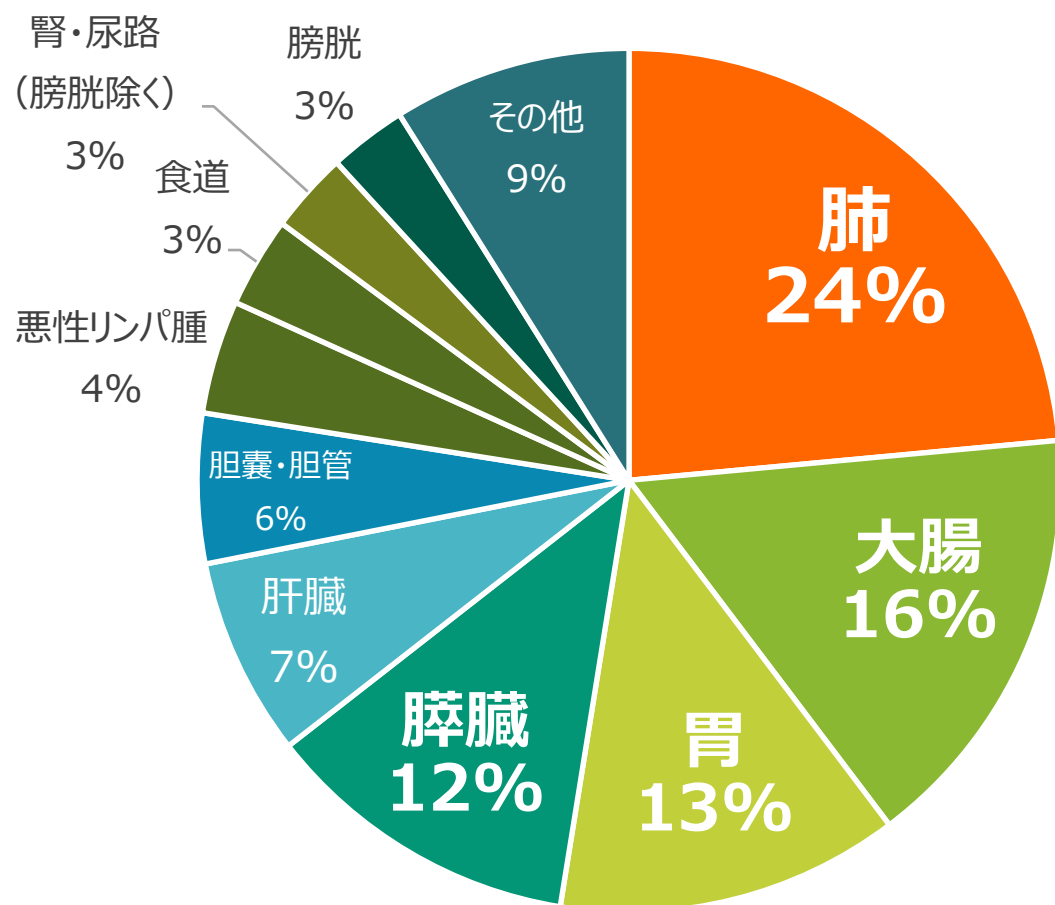


2人に1人ががんになる時代！ がん検診について知ろう

株式会社ドクタートラスト
保健師 中森 チカ

2人に1人はがんになる時代

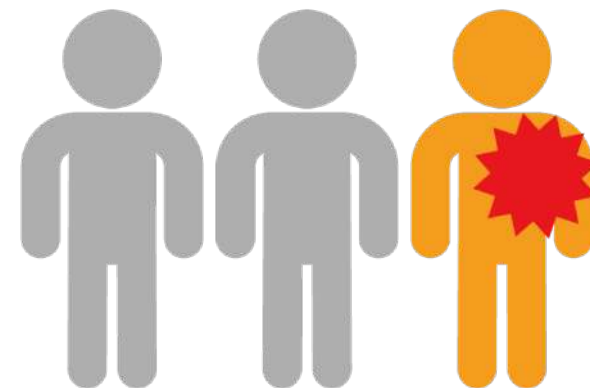
がん部位別死亡率



日本人の
2人に1人が
がんになる！



がん患者の
3人に1人が
現役世代！



厚生労働省「がん対策推進 企業アクション」より

日本のがん検診受診率は低すぎる！？

乳がん



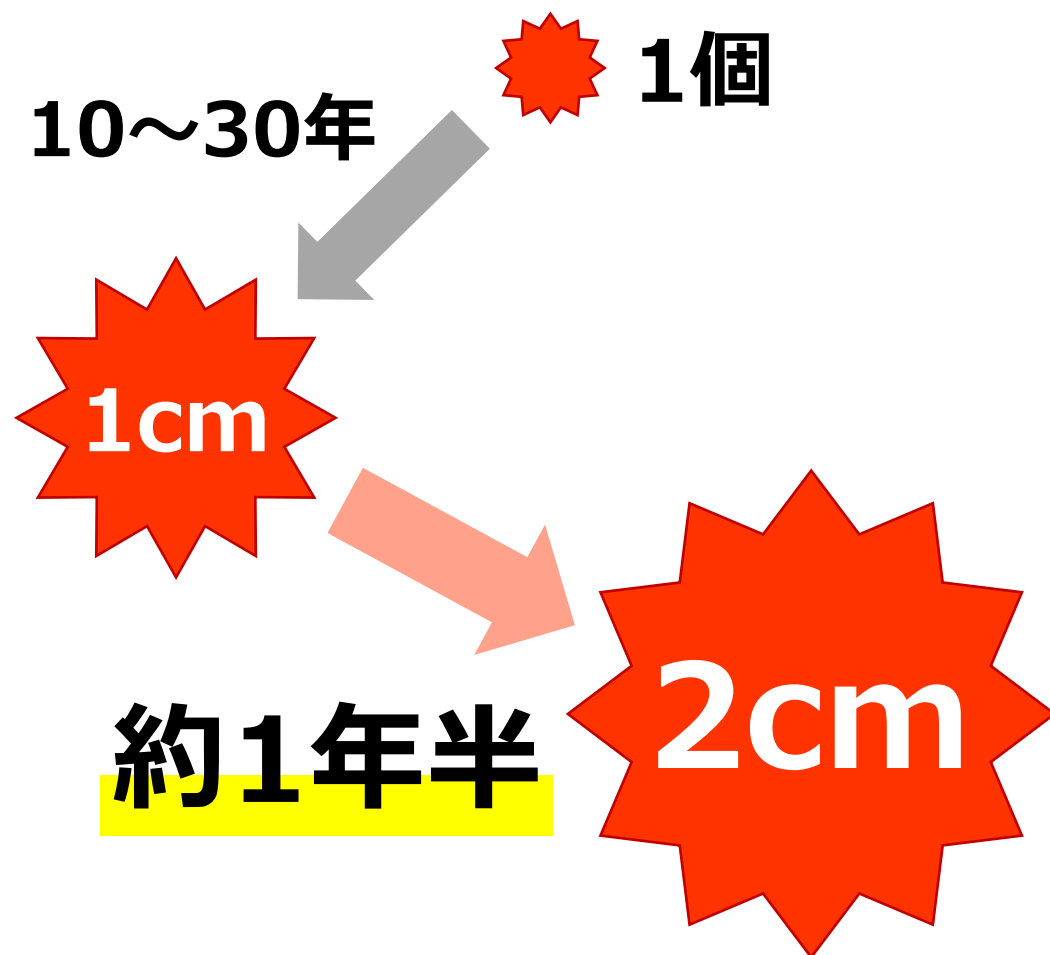
子宮頸がん



諸外国と比較して検診受診率が低い！

日本医師会ホームページ「諸外国のがん検診データ」より

がんは「早期発見」が何よりも大事



1cm 検査で見つけられる大きさ

2cm 転移しはじめる大きさ

転移する前に**みつける**



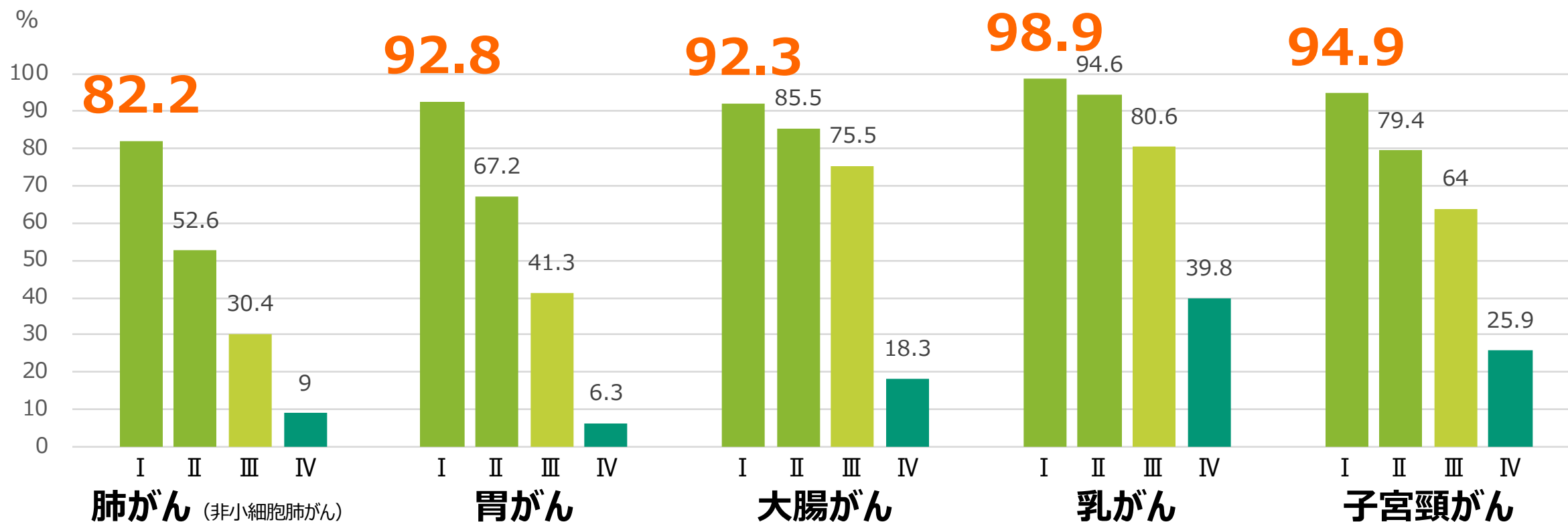
**定期的な
がん検診が必要**



早期発見で生存率は上がる！

※ここでの生存率は純生存率（ネット・サバイバル）です

各がんのステージごとの5年生存率



早期発見（自覚症状がない状態での発見）では8割以上治る！

※ 肺がん以外は9割 ※

がん情報サービス「院内がん登録資料2014-2015年」より

国が推奨するがん検診は5種類

種類	対象者	受診間隔	検査項目
大腸がん検診	40歳以上	年1回	問診及び便潜血検査
肺がん検診	40歳以上	年1回	問診、胸部X線検査 および喀痰細胞診
胃がん検診	50歳以上 ※当分の間、胃部X線検査に 関しては40歳以上に実施も可	2年に1回 ※当分の間、胃部X線検査に 関しては年1回の実施も可	問診 胃部X線検査 または胃内視鏡検査
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の 細胞診及び内診
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	問診及び乳房X線検査 (マンモグラフィ)

厚生労働省の「がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針（令和3年一部改正）」より

5つのがん検診は死亡率の低下が認められた検診です
対象になる人はしっかりと受診することが大切

大腸がん検診

↓ 国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計まとめ」より

※罹患数 **第1位** (2019年) 死亡数 **第2位** (2021年)

検査方法

● 便潜血検査

2日分の便を採取し、
便に混じった血液を検出する検査



● (精密検査) 内視鏡検査

腸の中にポリープやがんがないかを
カメラで直接調べる検査

国立がん研究センター がん情報サービスより

よくある質問

Q. 痔を患っている場合、便潜血検査を受けると大腸がんだと診断されてしまいませんか？

A. 痔でも必ず陽性になるわけではありません。また、**便潜血検査で陽性＝大腸がんではない**ので必ず精密検査を受けることが重要です。(日本医師会ホームページより)

**精密検査まで
受けることが大切！**



肺がん検診

↓ 国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計まとめ」より

※罹患数 **第2位**（2019年） 死亡数 **第1位**（2021年）

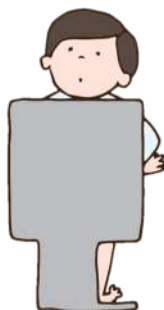
世界で最も死亡率が高いがん！

検査方法

● 胸部X線検査

大きく息を吸い込んで
しばらく息を止めて撮影

国立がん研究センター がん情報サービスより



● 喀痰細胞診検査

3日間起床時に痰を取り、
専用の容器に入れて提出



よくある質問

Q. タバコを吸っていないので肺がんには
ならないですね？

A. 割合は低いですが、非喫煙者も肺がん
になることはあります。
また、**受動喫煙者**は受動喫煙がない
人に比べて肺がんのリスクが
約1.3倍に増加するといわれています。

（日本医師会ホームページより）

胃がん検診

↓ 国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計まとめ」より

※罹患数 **第3位** (2019年) 死亡数 **第3位** (2021年)

検査方法

● 胃X線検査（バリウム検査）

発泡剤（胃を膨らませる薬）と
バリウム（造影剤）を飲み、
胃の中の粘膜を観察する検査

メリット

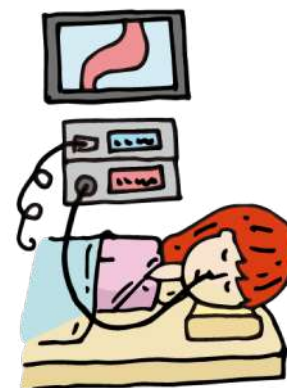
- 手軽にできる（侵襲が低い）
- 検査時間が短い

デメリット

- 小さな病変や平坦な病変の指摘は困難
- 少量ではあるが放射線被ばくがある

● 胃内視鏡検査

口または鼻から胃の中に
内視鏡を挿入し、
胃の内部を観察する検査



メリット

- 小病変も診断できる
- 組織を採ることができる

デメリット

- 受診者の負担が大きい（侵襲が高い）
- 胃X線に比べて費用が高い

一般社団法人 日本消化器内視鏡学会より

子宮頸がん検診

↓ 公益社団法人 日本産科婦人科学会ホームページより

※20代～40代の女性で増加傾向

検査方法



● 細胞診検査

子宮の入り口を先にブラシの付いた専用の器具で擦って細胞を採取し、異常な細胞を顕微鏡で調べ検査基本的に**痛みはほとんどない**

※痛みには個人差があり、不安や恐怖によって痛みを感じることもあります。

国立がん研究センター がん情報サービスより



生理以外の出血、閉経後の出血、
生理が不規則
といった時は医療機関を受診しましょう

よくある質問

Q. 子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）と子宮頸がん検診は、どちらかを受けたら防げるのですか？

A. **片方だけでは不十分です。**
「1次予防」としてHPV感染を防ぐためのワクチン接種があり、
「2次予防」として早期発見のための定期的な検診があります。



乳がん検診

↓ 国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計2022」より

※日本人女性の**9人に1人**が罹患するがん

検査方法

● マンモグラフィー検査

乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んで撮影することで、小さいしこりや石灰化を見つける検査



よくある質問

Q. 乳がん検査って痛みがあると聞いたんですが……
痛みをなくすことってできませんか？

A. 痛みや違和感をなくすことはできませんが、軽減するコツはあります！



痛み軽減のコツは「**生理前～生理中の受診を避ける**」こと！

女性ホルモンの影響により、生理前から生理中は乳房が張ることが多いため、できるだけ生理前～生理中を避けた時期に受診できるように調整しましょう！



国立がん研究センター がん情報サービス「がんの統計2022」（全国がん登録）より

まとめ

- **2人に1人はがんになる時代！**
- 諸外国に比べて日本の**がん検診受診率は低い！**
- 早期発見（自覚症状がない状態での発見）では**9割以上が治る！**
※5年生存率：胃がん92.8%、大腸がん92.3%、乳がん98.9%、子宮頸がん94.9%
- 国が推奨するがん検診**5種類**を受けられているか確認しましょう！





保健師 中森チカ



担当 保健師のひとこと

忙しい、面倒という理由で精密検査をしていない方や、そもそもがん検診を受けていない方は多いのではないのでしょうか。

ですが、がんは症状が出てから発見したのでは手遅れなことが多いです！
がん検診でがんを早期発見することは自身の健康寿命を伸ばすことへ繋がるので、がん検診と精密検査を積極的に受けることをオススメします。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2310gankenshin>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクターラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で実施する自社社員健康教育ためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数163万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム Ailes+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人 200円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

163万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**60分20万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

