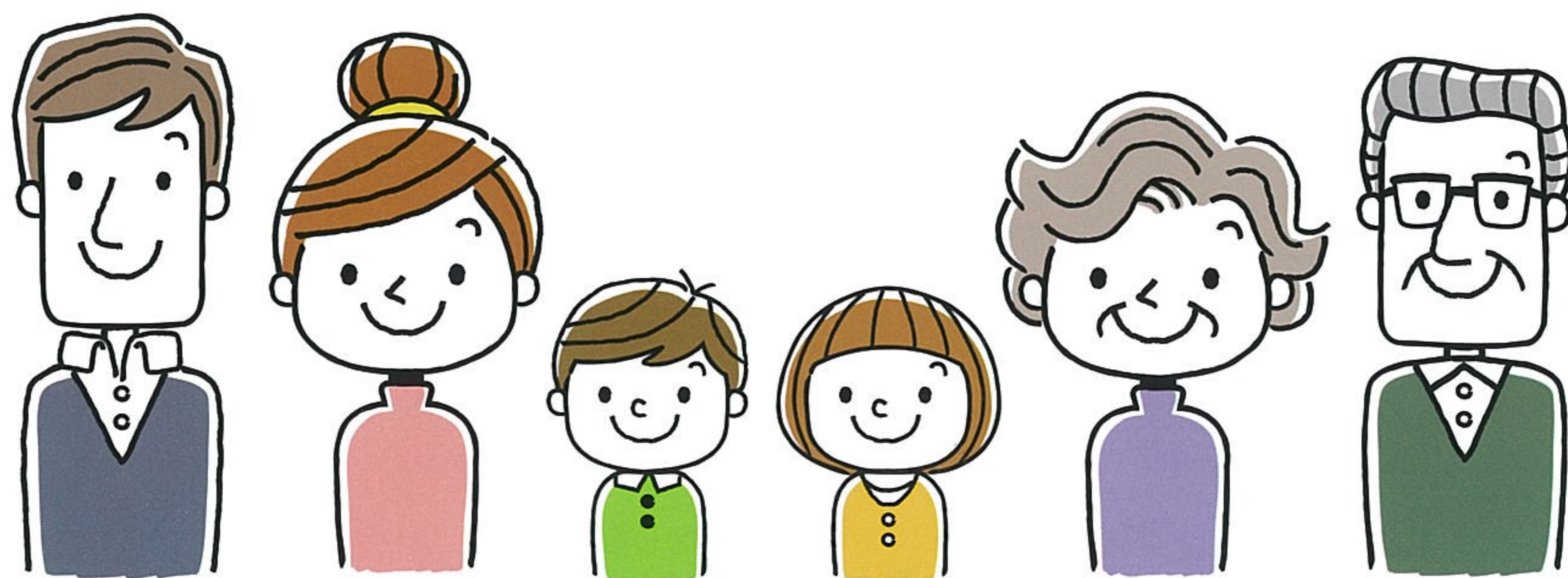


＼ 知っておきたい ／

がんの正しい知識



はじめに

「がん」は、我が国の死因の第1位であり、生涯で2人に1人が「がん」を経験する時代となっています。

一方、がん医療の進歩によって、「がん」は治せる病気になりつつあります。がん検診によって早期発見し、適切な治療を行うことで、たくさんのがん患者、経験者が、社会で活躍されています。

また、多くの「がん」は、食事、運動など生活習慣に気をつけることで予防できます。

「がん」のことをよく知って、自分が何をできるのかを考え、「がん」という病気にしっかりと向き合えるようになればと願っています。



福岡県がん検診受診率向上イメージキャラクター
「検診くん」

目次

がんについてQ&A	2
がんとはどんな病気?	
がんってなに?	3
がんは日本で多い病気	3
がんはどのようにしてできる?	
がんの発生の仕組み	5
がん細胞が増える仕組み	6
うつる病気ではない	6
たばこの煙はがんのもと	
がん と たばこ	7
がんの主な原因	8
生活習慣でがんを防ぐ	
がんの予防法	9
生活習慣でがん予防	10
がんを早く見つけて早く治す	11
がん検診について	12
がんを治すには?	
がんの治療	13
主ながんの治療方法	14
がんの痛みを抑える緩和ケア	
がんの痛み	15
緩和ケアについて	16
がんの治療と仕事の両立	
治療をしながら働く	17
治療と仕事を両立させる職場づくり	17
もしも身近な人ががんになったら	
みんなでがんに向き合う	18
体験談	18

がんについて Q&A

Q 健康な人の体の中でもがん細胞ができていることがある？

A 人間の体には、毎日たくさんの新しい細胞が生まれたり死んだりしています。なかには、遺伝子のミスによって、がん細胞になるものもあります。でも、がんを抑える遺伝子や免疫など、体の仕組みによって、毎日修復されています。

Q たばこを吸って危険性が高くなる病気は肺がんだけ？

A たばこを吸うことで、肺がん以外にも、口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がん、胃がん、すい臓がん、膀胱がん、骨髄性白血病などの危険性が高まります。また、がん以外にも、心臓病、脳卒中、肺の病気などの危険性が高まります。

Q 他人のたばこの煙を吸うと肺がんの危険性が高くなる？

A 他人が吸っているたばこの煙を吸ってしまうことを、「受動喫煙」と呼びます。受動喫煙によって、肺がん、心臓病などの危険性が高まることがわかっています。

Q 塩辛いものを食べ過ぎるとがんになりやすい？

A 塩分を摂り過ぎると、日本人に多い胃がんの危険性が高まることが知られています。また、塩分の摂り過ぎは高血圧の危険性も高めます。

Q 運動不足になるとがんになりやすい？

A 日常的な運動と、週に1回程度の活発な運動は、大腸がんなどのがんと心臓病の危険性を低くすることが知られています。

Q お酒をたくさん飲むとがんになりやすい？

A 多量の飲酒は、食道がん、大腸がん、肝臓がんなどの危険性を高めることが知られています。ただ、ある程度の量の飲酒は、心臓病や脳卒中の危険性を低くすることも知られていますので、節度のある飲酒が大切です。

Q 痩せている人は、普通の体型の人よりがんになりにくい？

A 痩せている人は、普通の体型の人よりもがんの危険性が高いことが知られています。太っている人も、普通の体型の人よりがんの危険性が高くなります。

Q がんは、体に異常が出る前に見つけて治すことができる？

A がんを早く見つけて早く治すために、体に症状が出る前がんを見つける方法が「がん検診」です。胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんは、がん検診で早く見つけて死亡率を低くすることができます。

Q 「がん検診」は健康な人が受けるもの？

A がんは早く見つければ治る可能性が確実に高くなりますが、早い段階では何も症状が出ないことがほとんどです。「がん検診」は、何も症状がない、健康な人が定期的に受ける必要があります。

がんとはどんな病気？

がんは、体の中で、異常な細胞が増えてしまう病気で、日本人の死亡原因の第1位です。

いま、日本人の2人に1人が、一生のうちにがんになると言われています。がんは、日本人にとって、誰でもなる可能性がある病気なのです。

がんってなに？

人間の体は、皮膚や筋肉など、様々な部分からできていて、それぞれの部分は、たくさんの細胞が集まってできています。体の中にある普通の細胞が、異常な細胞に変わり、増え続けたものが、がんです。

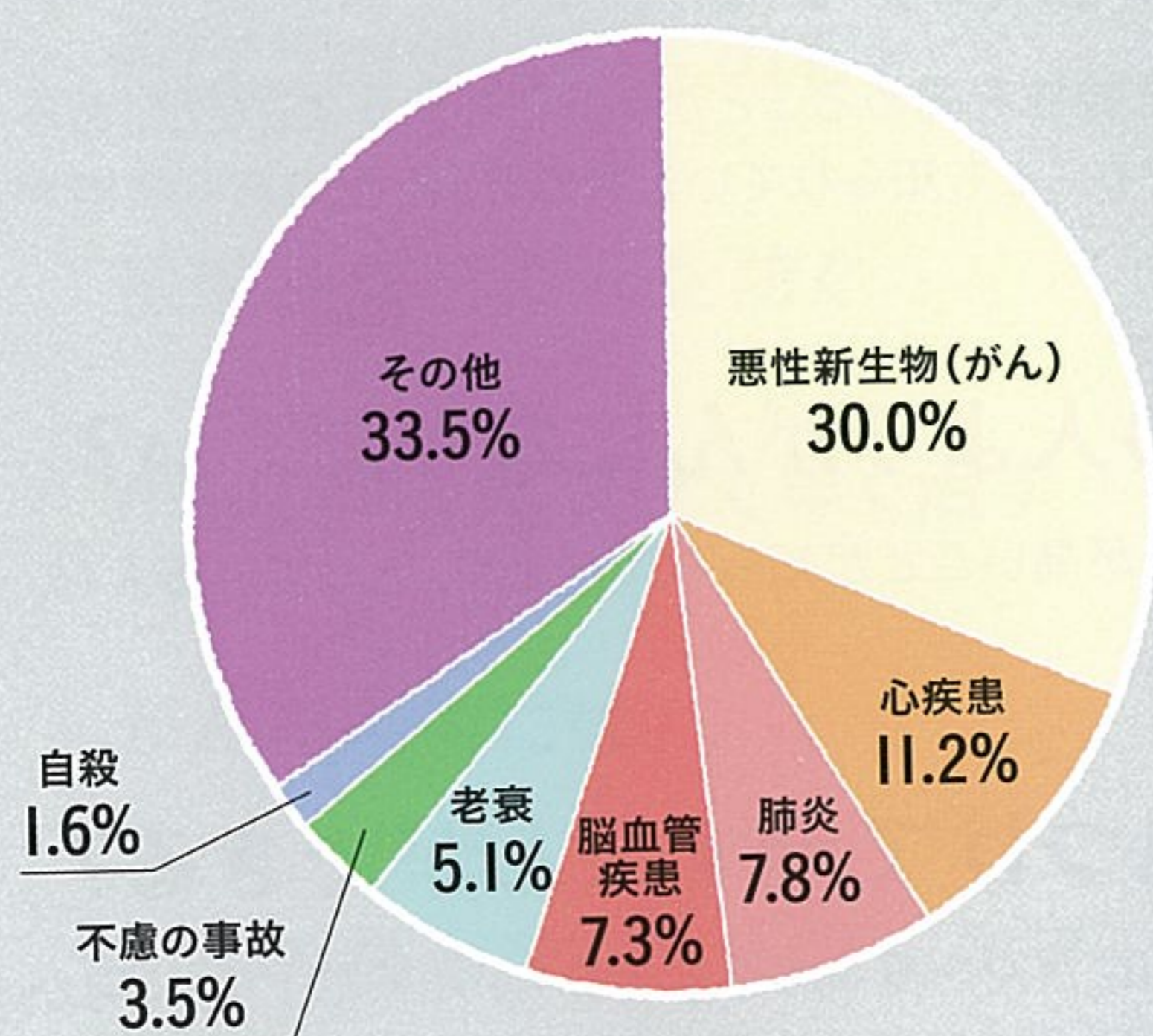
がんは日本で多い病気

がん細胞が増えて病気ががんになるまでには、長い年月がかかるので、長生きすればするほど、がんになることが多くなります。

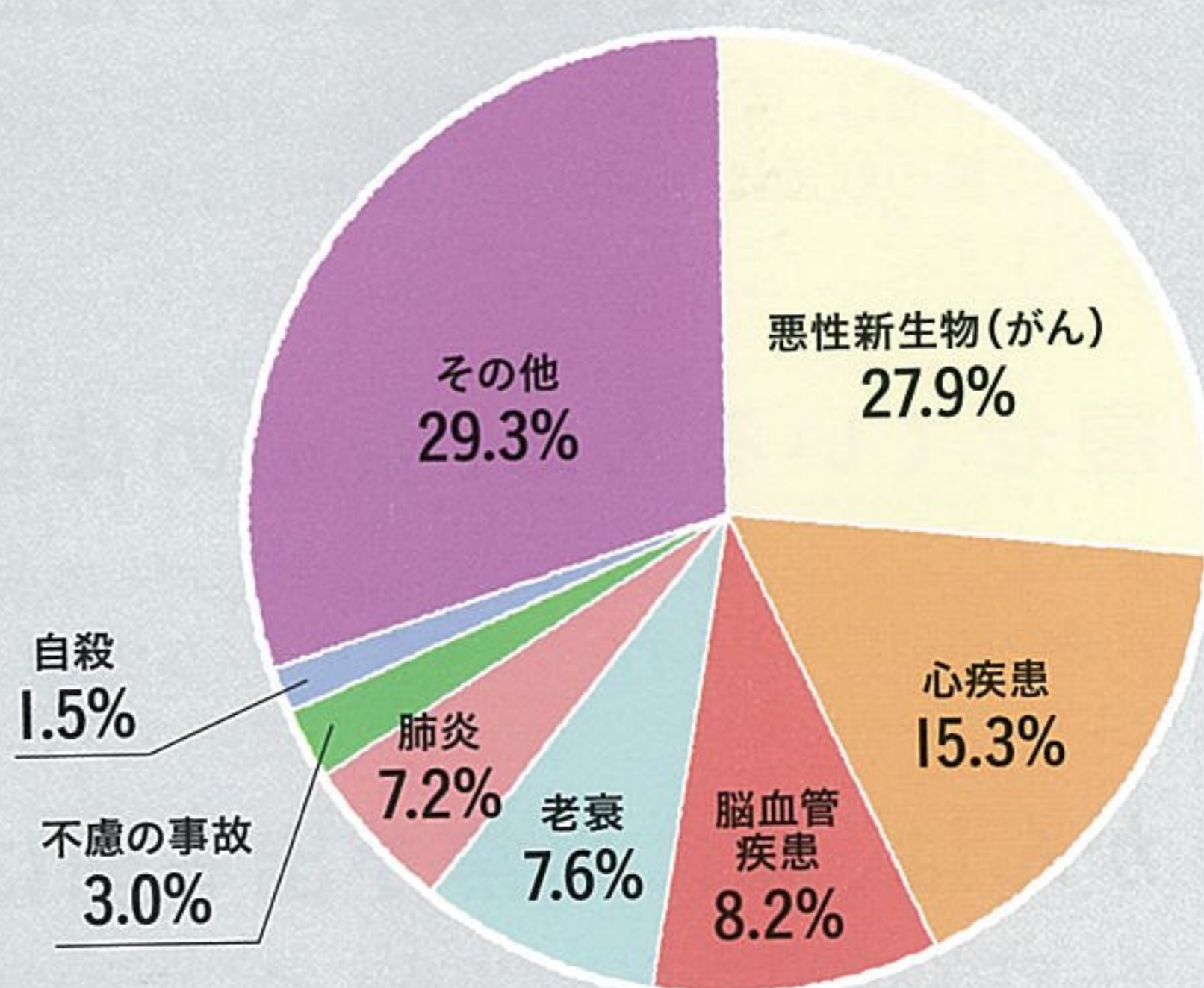
日本人では、40歳代から80歳代までのすべての年齢で、がんが死亡原因の第1位です。^{*}しかも、日本ではこれらの年齢の人の数がどんどん増えています。そのため、がんになる人も、がんで亡くなる人も、増え続けているのです。

※厚生労働省「平成29年人口動態統計」

福岡県(死亡者総数52,530人)



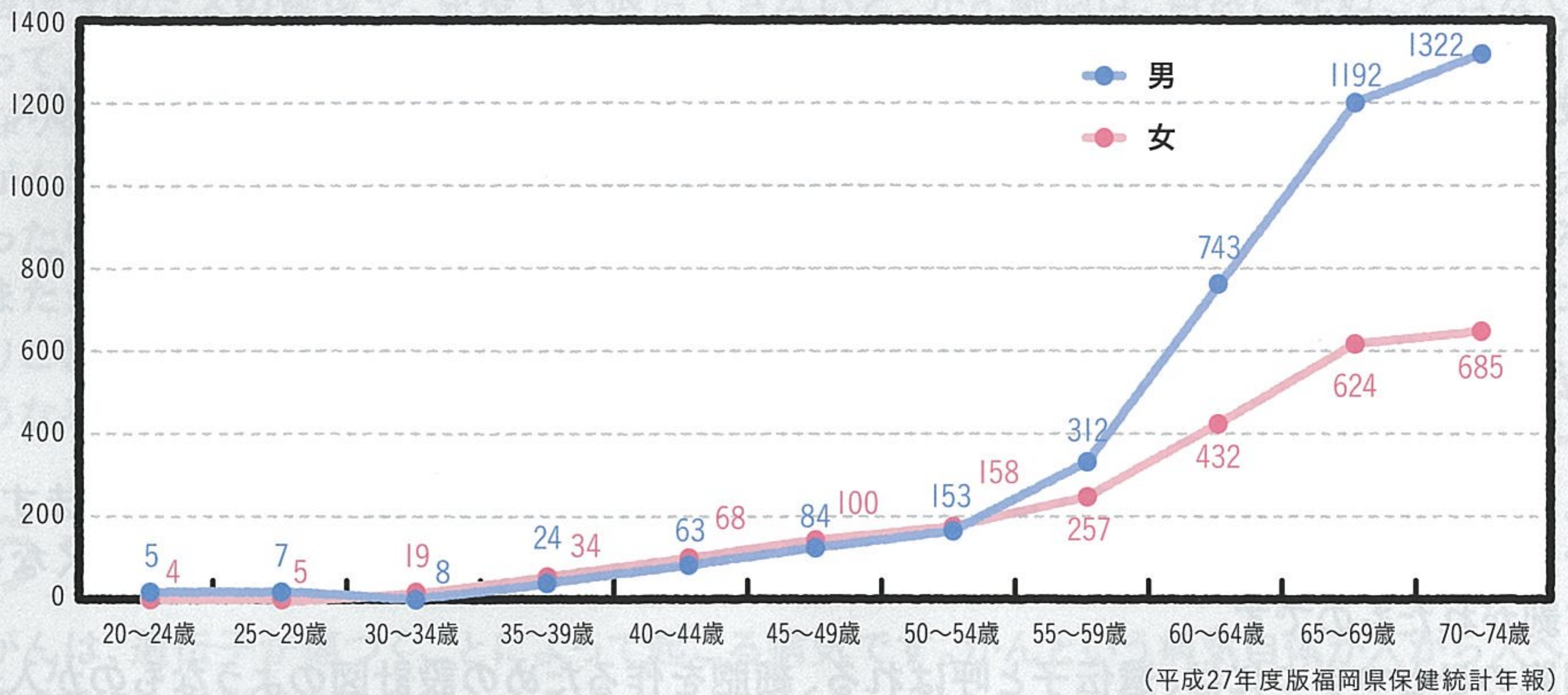
全国(死亡者総数1,340,397人)



(平成29年人口動態統計)

現在、日本では1年間に約37万人、福岡県でも約1.6万人ががんで亡くなっています。(2017年)

がんの年齢5歳階級別(20~74歳)死亡数(福岡県)

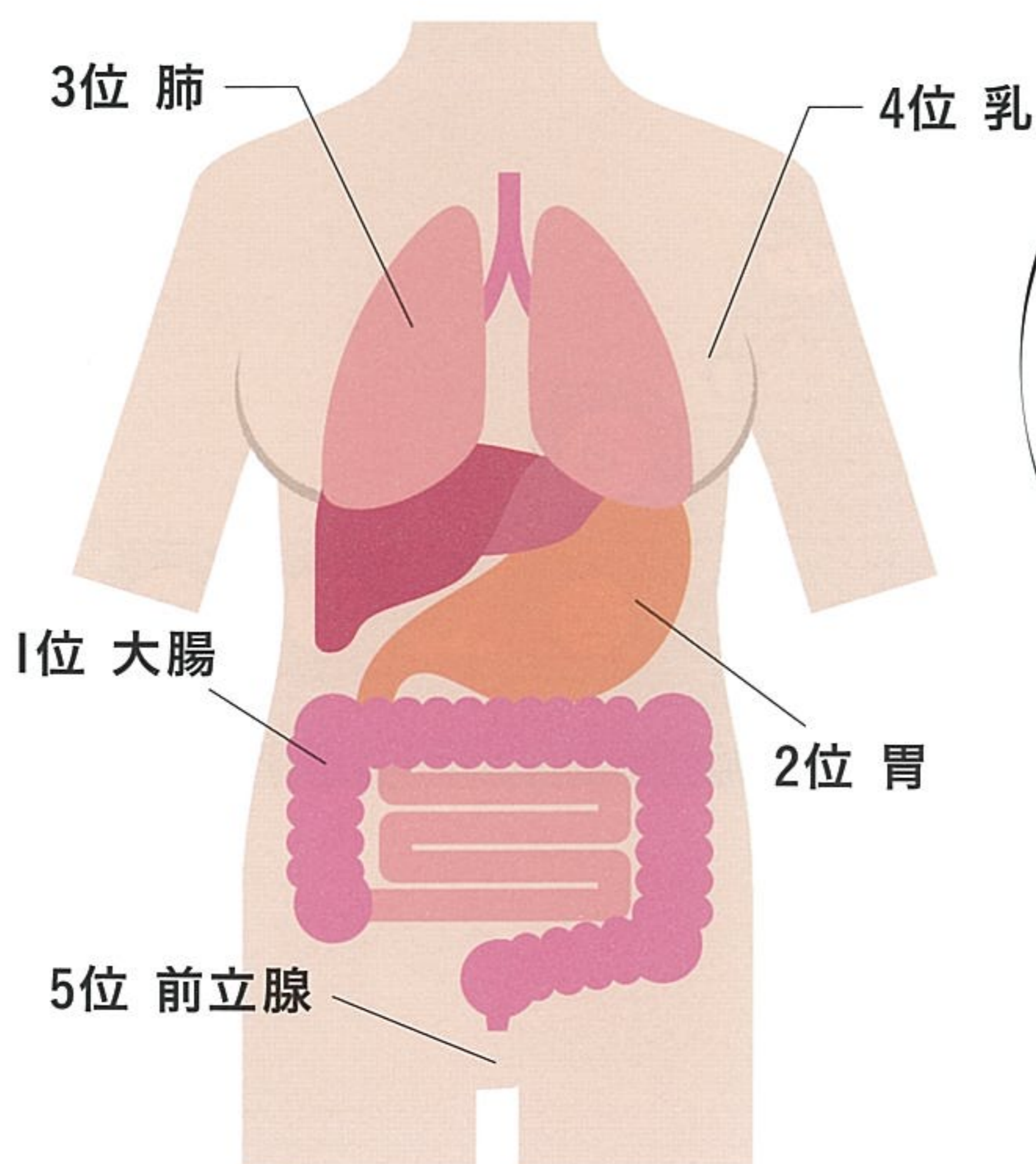


平成27(2015)年度の保健統計年報によると、年齢階級別がんの死亡数は、男女とも40歳代から徐々に高くなっており、年齢が高くなるほど死亡数は高くなっています。

日本人に多いがんの種類

現在、日本人が罹るがんの種類で多いものは、大腸がん、胃がん、肺がん、乳がん(女性)、前立腺がん(男性)です。なかでも、大腸がん、乳がんなど、欧米に多かったがんの割合が、近年増えています。これは、日本人の食事などの生活習慣が、変化したからだと考えられています。

出典:厚生労働省「全国がん登録 がんの部位別罹患数」(2016)



男女別では
男性の1位は「胃がん」
女性の1位は「乳がん」



がんはどのようにしてできる？

がん細胞は、細胞の設計図である**遺伝子のミス**でできます。
 設計図のミスは、毎日体のどこかで起きるたびに**修復**されていますが、
 ミスが見逃されてしまうと、がん細胞になります。
 がん細胞が**長い年月**をかけて増え続けると、病気がんになります。

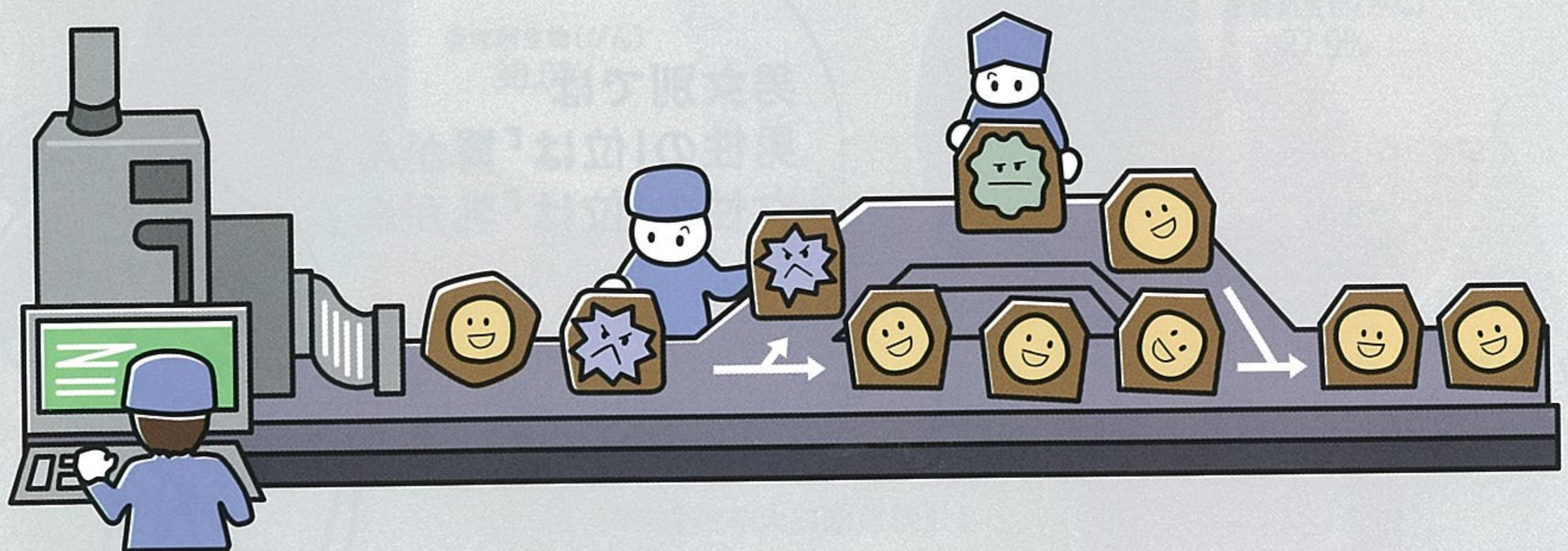
がんの発生の仕組み

人間の体をつくる細胞は、古くなると死んで、新しく生まれたものと入れかわっています。
 お風呂で体を洗う時、皮膚を擦ると垢がでますが、これは皮膚の表面の細胞が、古くなっ
 て剥がれたものです。

細胞のひとつずつには、遺伝子と呼ばれる、細胞を作るための設計図のようなものが入っ
 ています。新しい細胞は、遺伝子が正確にコピーされて生まれていきます。ところが、**遺
 伝子をコピーする時にミスが起こることがあります**。このミスは、**がんを抑える遺伝子が、毎
 日修復**していますが、見逃されることがあります。見逃されたミスがいくつもたまると、**が
 ん細胞**ができてしまいます。

がん細胞ができた後でも、人間の体には免疫という仕組みが備わっていて、がん細胞をや
 っつけていることもわかっています。

毎日起こるミスは**毎日修復**されている



がん細胞が増える仕組み

遺伝子のミスの修復や、免疫でも退治できないと、がん細胞は、自然に死ぬことはなくなって、勝手にどんどん増えていきます。そして、数十年という長い年月をかけて、かたまりになります。これが、病気のがんです。

がん細胞は、とどまることなく増え続けて、人間の体の働きを邪魔したり、必要な栄養を奪ったりします。

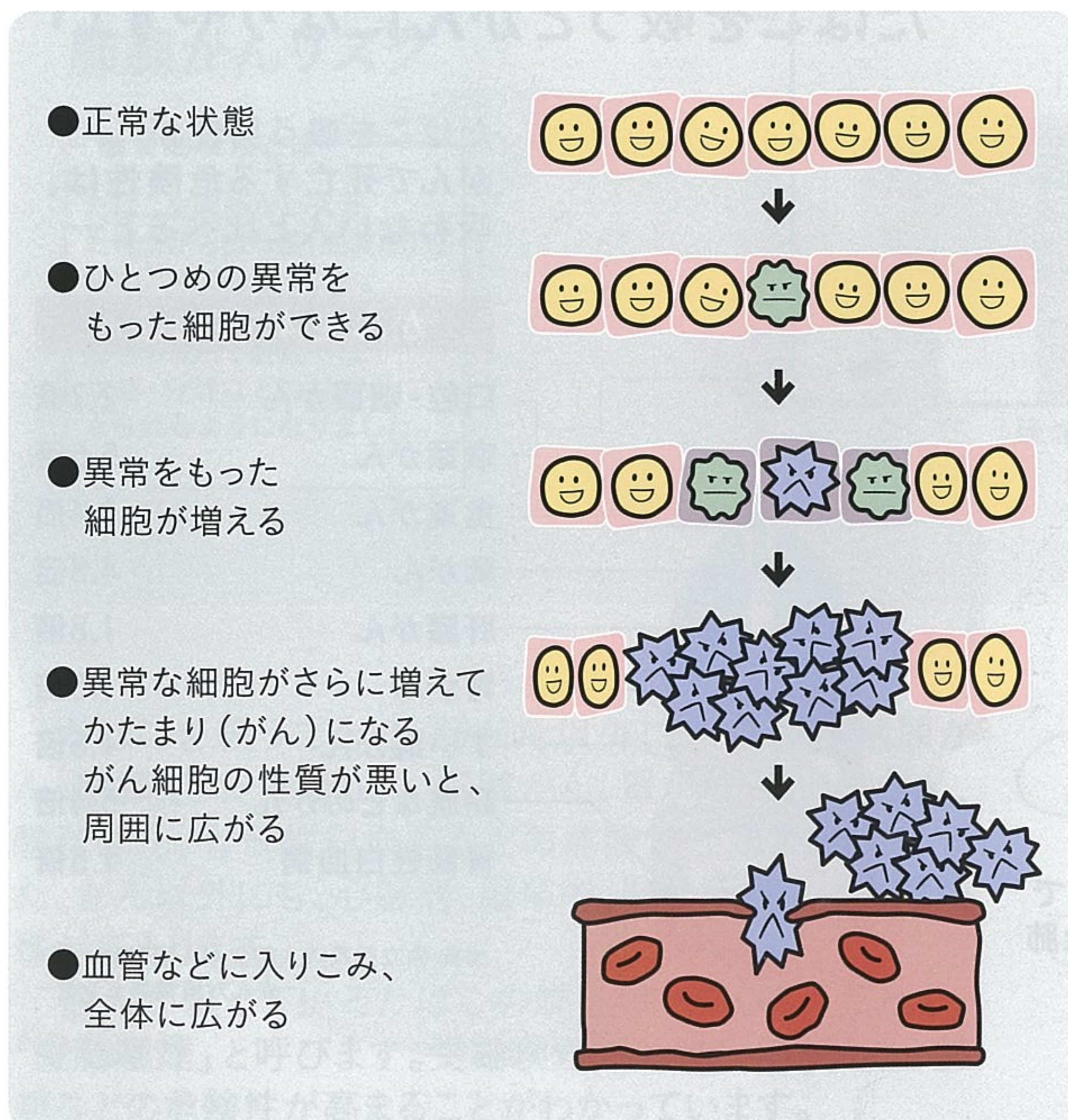
またがん細胞は、体の正常な部分にも、どんどん広がっていきます。そして、血管などに入りこむと、血液の流れによって全身に広がっていき、新たにかたまりを作ります。そうすると、体全体が弱ってしまうのです。

うつる病気ではない

がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。がんという病気自体が人から人へ感染することはありません。

一部のがんでは、ウイルス感染が背景にある場合がありますが、がんになるまでには、それ以外にも様々な要因が、長い年月にわたって関係しています。

がんができる仕組み



- **細胞**
生物を形づくる、最も基本となるもの。小さな部屋のようになっていて、分裂によって増えていく。
- **遺伝子**
生物の形や、性質を決めるものになるもの。細胞分裂のとき、複製される。
- **免疫**
体の中の病原体などの異物を攻撃、破壊して、体を守る働き。

たばこの煙はがんのもと

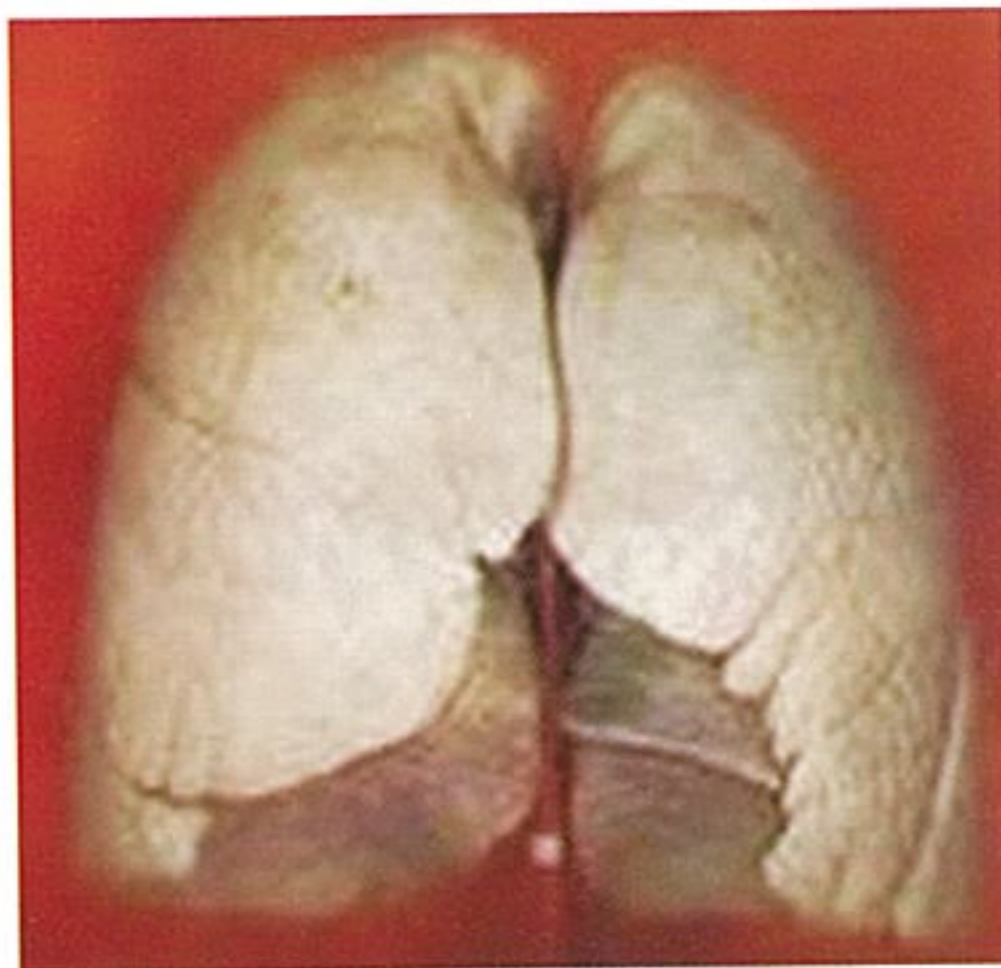
たばこの煙には、約60種類もの、発がん物質が含まれています。喫煙は、肺がんのほか、胃、肝臓など、さまざまながんになる危険性を高めます。

がん と たばこ

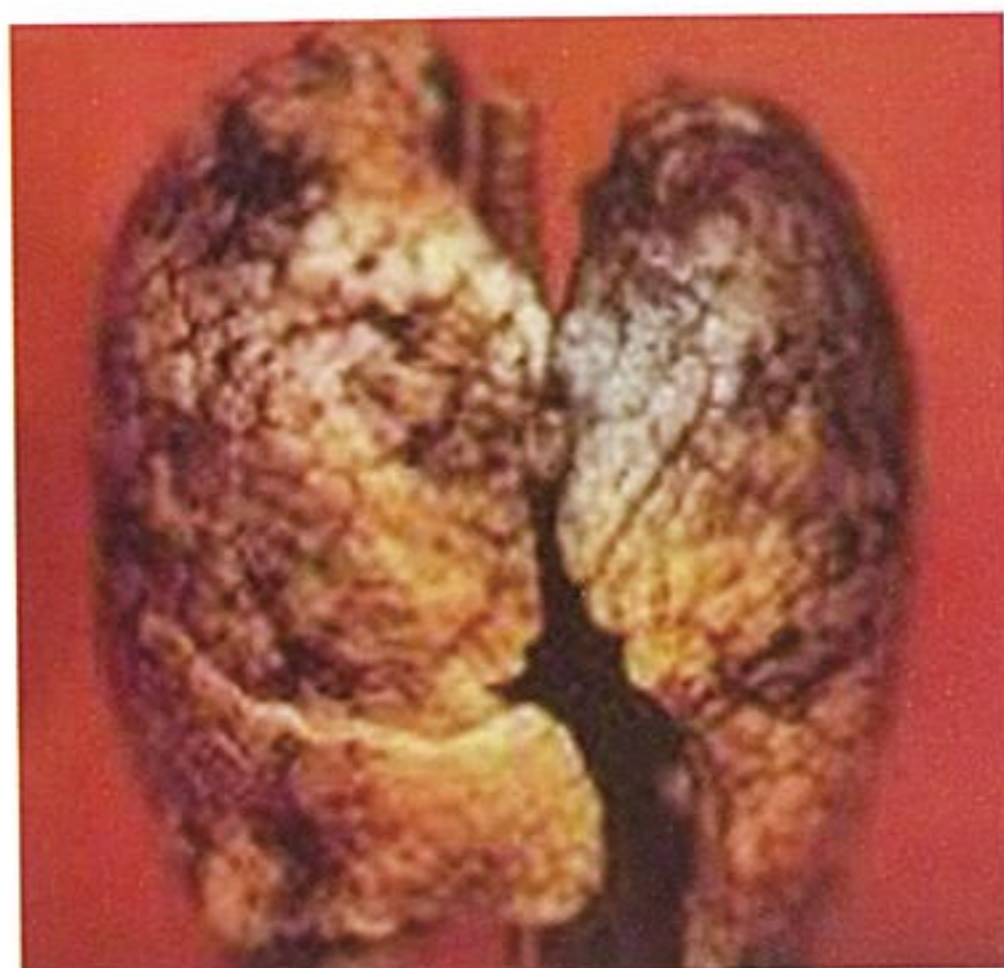
たばこの煙には約4,000種類の化学物質が含まれています。それらの中には、遺伝子のミスを起こしてがんができる原因となる物質(発がん物質)が、約60種類も含まれています。喫煙は、肺がんをはじめとする、様々ながんの原因であることが、研究によってはっきりとわかっています。

体の中で、たばこの煙の影響を受けるのは、通り道となる、のど、気管支、肺などの部分だけではありません。発がん物質のいくつかは、血液によって運ばれて、全身に影響を与えます。また、自分ではたばこを吸わなくても、他人が吸うたばこの煙を吸ってしまう「受動喫煙」で、肺がんになる危険性が高まることもわかっています。つまり、たばこの煙は、がんのもとなのです。

たばこの煙の影響



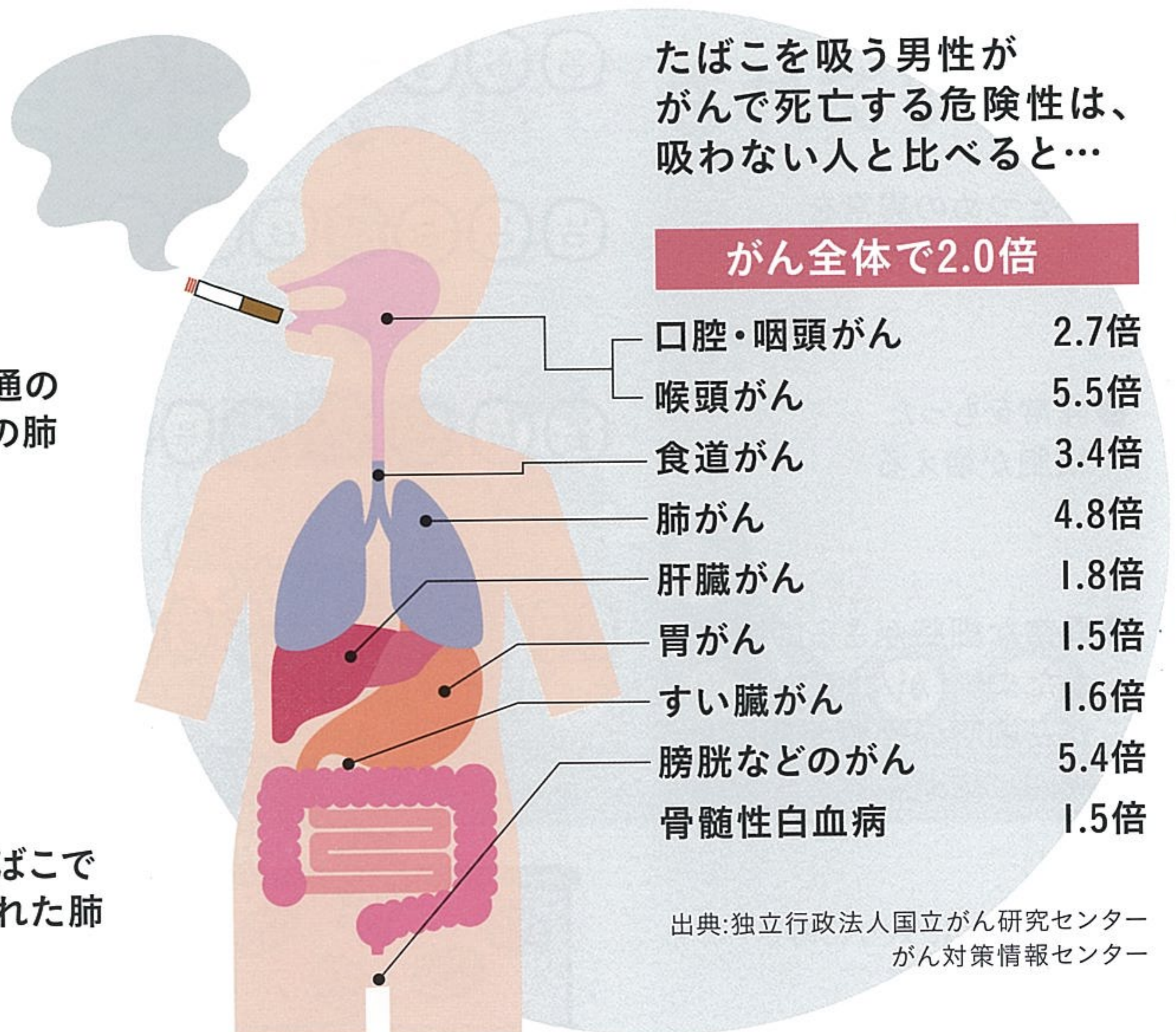
普通の人の肺



たばこで汚れた肺

出典:howchu.com

たばこを吸うとがんになりやすい



たばこの煙からでる 有害物質

●副流煙とは…

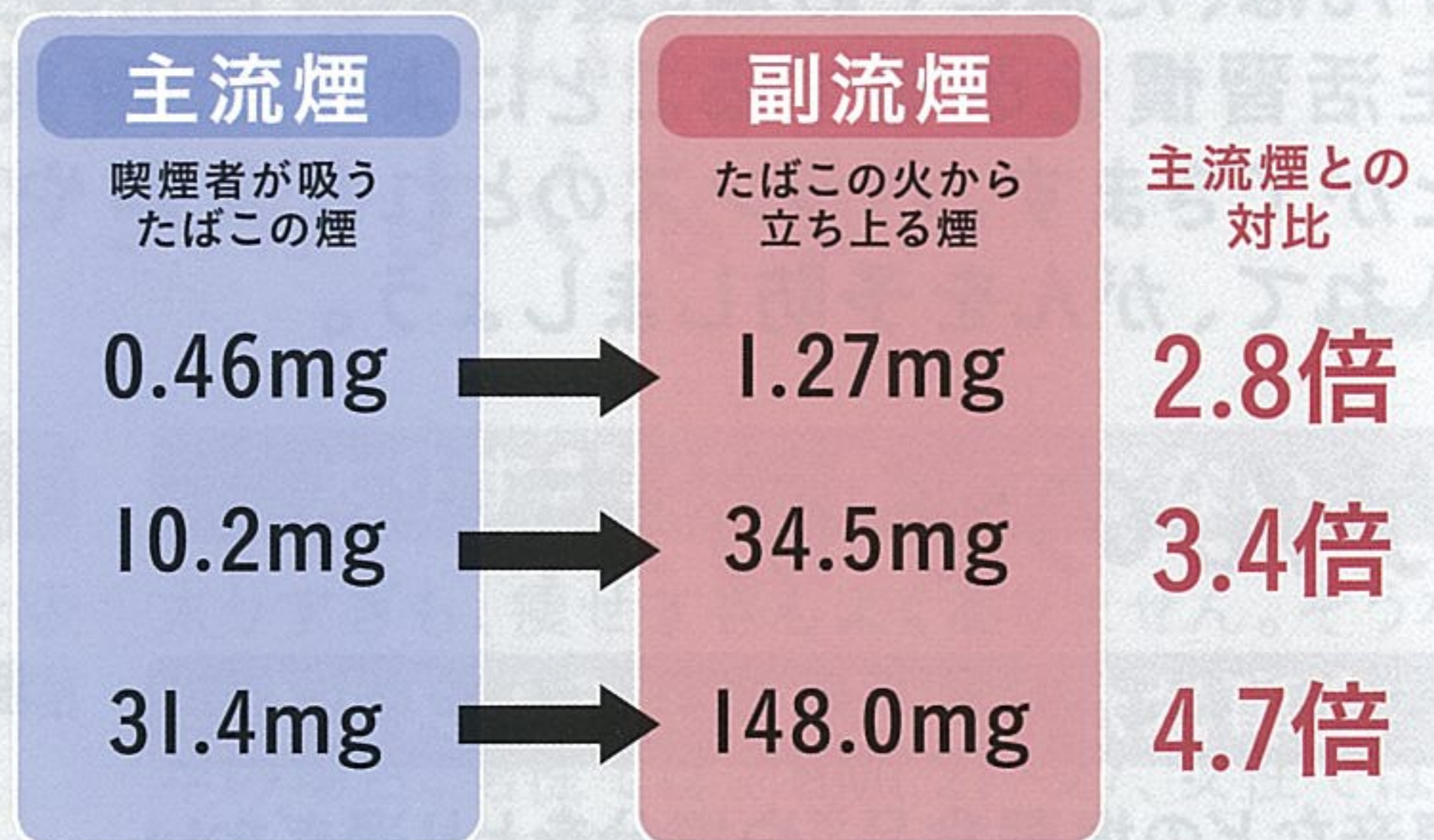
火のついたたばこと、
たばこを吸った人から
出る煙のこと。
喫煙で吸い込むたばこの煙
(主流煙)よりも、
副流煙の方が
有害物質は多い
と言われています。



ニコチン
(血流を悪化)

タール
(やに・発がん物質)

一酸化炭素
(酸素不足を招く)

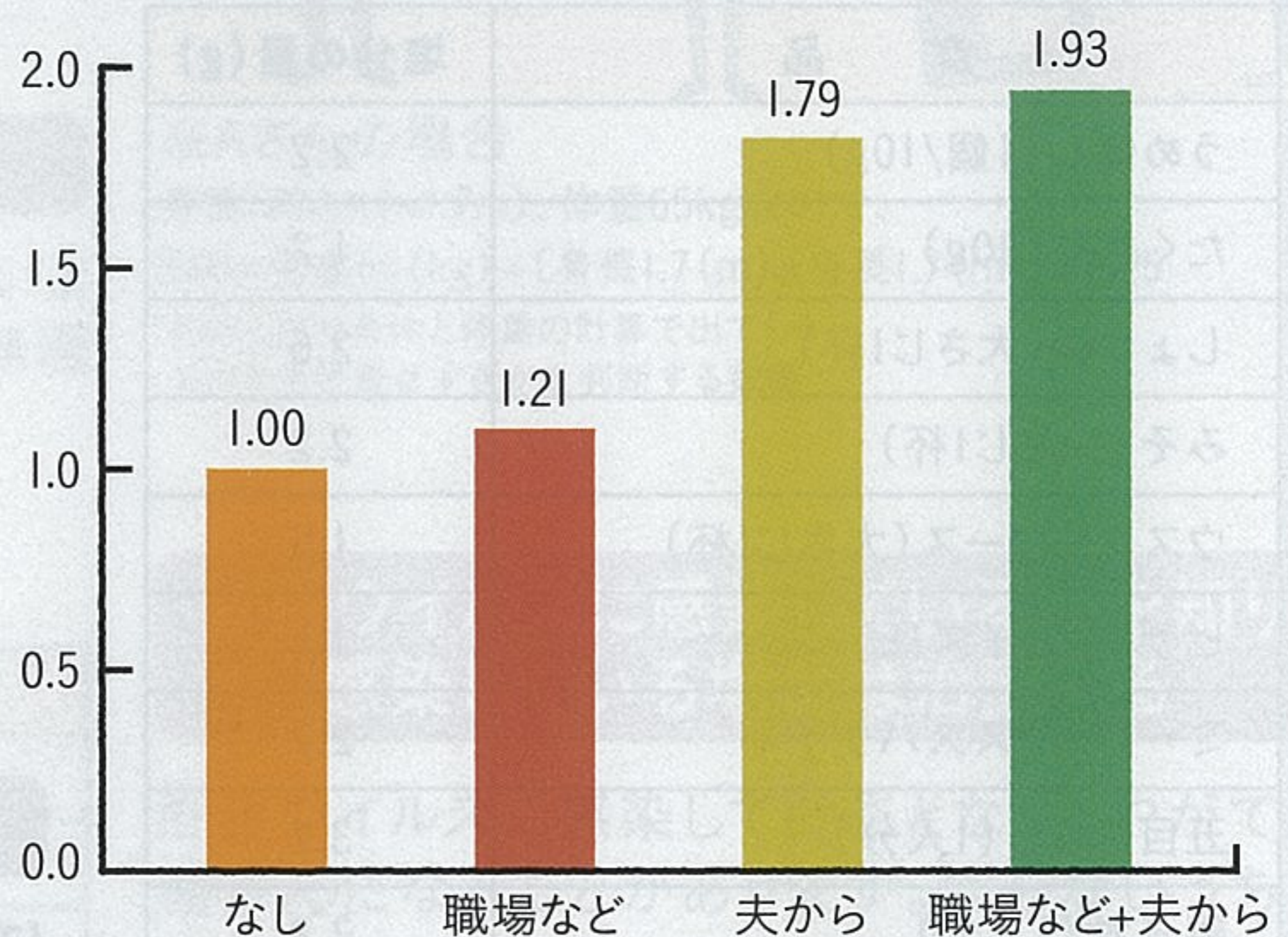


参考資料:厚生労働省データ

夫からの受動喫煙と 家庭以外での受動喫煙と たばこを吸わない女性の 肺腺がんリスク

●受動喫煙とは…

たばこを吸わない人が
たばこから出る煙(副流煙)を
吸いこんでしまうこと。
受動喫煙による健康への
影響があり、最近では
禁煙・分煙などの対策が
とられるようになりました。



資料:国立がん研究センター

たばこを吸うことで、肺がん以外にも、口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がん、胃がん、すい臓がん、膀胱がん、骨髄性白血病などの危険性が高まります。また、がん以外にも、心臓病、脳卒中、肺の病気などの危険性が高まります。

他人が吸っているたばこの煙を吸ってしまうことを、「受動喫煙」と呼びます。受動喫煙によって、肺がん、心臓病などの危険性が高まることがわかっています。



生活習慣でがんを防ぐ

がんは、たばこやお酒、食事など、日常の生活習慣と関わりが深い病気です。生活習慣を改善することによって、将来がんになる危険性を、低くすることができます。バランスのとれた食事や、定期的な運動などを生活に取り入れて、がんを予防しましょう。

がんの予防法

食事はかたよらず、バランスよく

塩辛などの塩蔵食品^{*}や塩分をとり過ぎない塩分の摂取量は、1日に8g未満を目安にしましょう。特に、塩分を多く含む食品を食べるのは、週1回以内にしましょう。

^{*}塩蔵食品…塩づけにして、保存がきくようにした食品。

■塩分を多く含む食品の例

	食品	塩分量(g)
漬物	うめぼし(1個/10g)	2.2
	たくあん(30g)	1.2
調味料	しょうゆ(大さじ1杯)	2.6
	みそ(大さじ1杯)	2.2
	ウスターソース(大さじ1杯)	1.5
家庭のおかずなど	ピザ(Mサイズ1ピース)	1.1
	ミートソーススパゲティ	2.7
	五目ちらし(1人分)	3.2
	親子丼(1人分)	3.8
	きつねうどん(1人分)	5.4
	カップラーメン(1個)	5.1
	カップ焼きそば(1個)	5.6
ハンバーガー(1個)	1.5	
カレーライス	2.5~4.4	

出典: 食品成分表2014
 毎日の食事のカロリーガイド五訂増補
 塩分早わかり(女子栄養大学出版部)

熱すぎる飲食物は冷ましてから食べましょう。

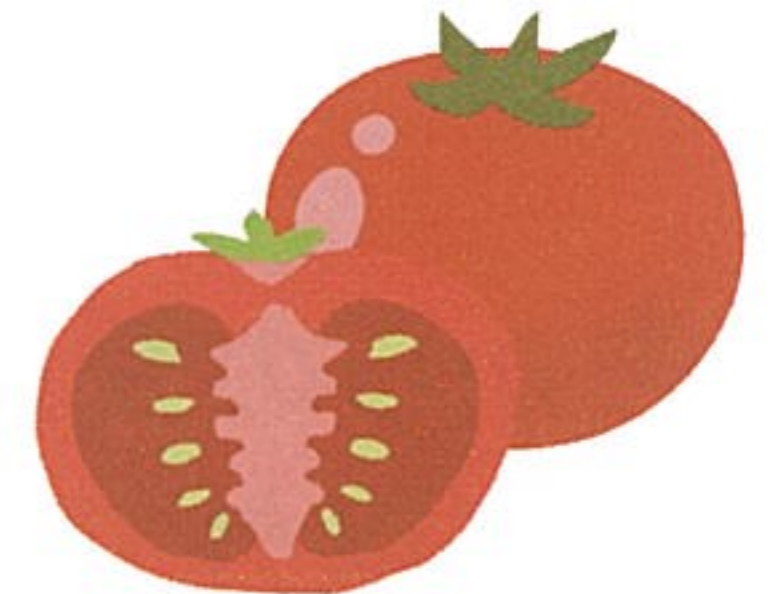
野菜・果物不足にならないようにする

1日に野菜、果物を400gを目安に食べましょう。(例えば小さいお皿で野菜を5皿と果物1皿ぐらい)

■野菜の重さの目安



ブロッコリー1切れ(75g)



トマト1個(125g)



きゅうり1本(100g)



キャベツ葉1枚(70g)

運動不足にならないように

ほぼ毎日の適度な運動

子どもの頃から運動の習慣を身につけて、大人になっても、運動を続けることが大切です。



食生活について考えてみましょう!

どんな工夫をすれば、 食事のバランスがよくなる?

たばこは吸わない

子どもはもちろん、大人になってもたばこを吸ってはいけません。他の人が吸うたばこの煙も、吸わないようにしましょう。



太りすぎない、痩せすぎない

太りすぎも、痩せすぎもよくありません。そうならないよう、適正な体重を保ちましょう。中高年の場合、男性では、*BMI 21~27、女性では、BMI 21~25が適正です。



※Aさんの場合

身長170cm(=1.7m)、体重65kgなので、
BMI=体重65(kg)÷(身長1.7(m)×身長1.7(m))=22.5

*BMIとは?/身体と体重の計算で出てくる、
太りすぎか痩せすぎかを判断する数値

飲酒は適度に

お酒は1日あたりの適量を守り、飲みすぎないようにしましょう。飲まない人、飲めない人は無理に飲んではいけません。

■1日あたりの飲酒の適量

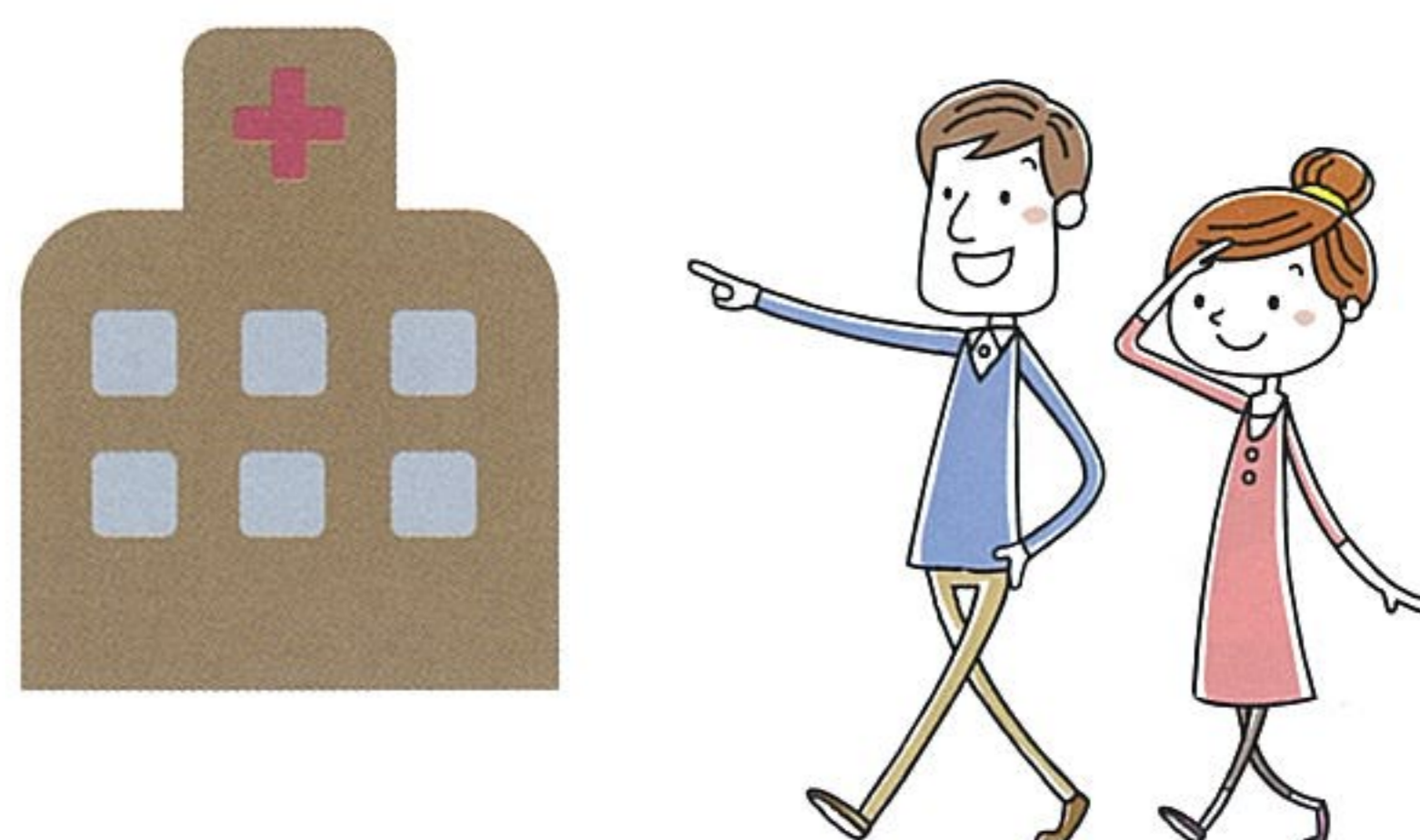
種類	適量(目安)
日本酒	1合(180ml)
ビール	大びん1本(633ml)
焼酎や泡盛	1合の2/3(120ml)
ウイスキーやブランデー	ダブル1杯(60ml)
ワイン	ボトル1/3程度(240ml)

※泡盛…沖縄特産の焼酎



肝炎ウイルスに感染しているかを知り 感染している場合は治療する

肝炎ウイルスに感染して肝炎となり、やがて肝臓がんになることがあります。知らないうちに感染している場合がありますので、一度は検査を受けることが大切です。福岡県では保健所または一部の医療機関で、無料で検査を受けることができます。



がんを早く見つけて早く治す

生活習慣などに気をつけていても、がんになる危険性はゼロではありません。
多くのがんは、**早く見つけて、早く治す**ことができます。

でも、がんは早い段階では、体に症状が出ないことがほとんどです。
そこで、症状がなくてもがんを早く見つけられる方法、それが**がん検診**です。

■ 受診が勧められている検診

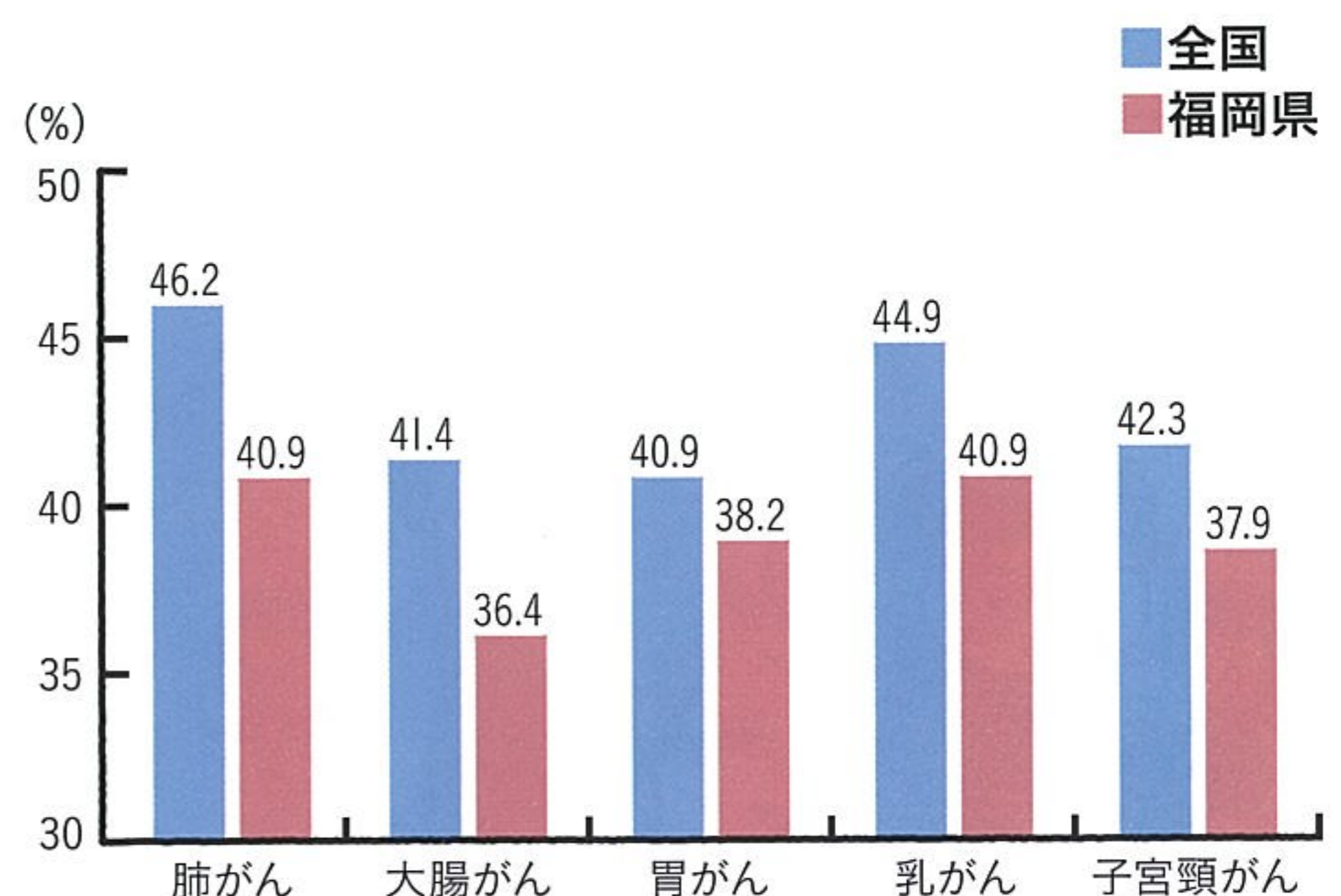
がんの種類	効果のある検診方法	対象者	受診間隔
胃がん	問診に加え、胃部エックス線 または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上※1 ※1:当分の間、胃部エックス線検査に関しては40歳以上に実施も可	2年に1回※2 ※2:当分の間、胃部エックス線検査に関しては年1回の実施も可
子宮がん (子宮頸がん)	問診、視診、子宮頸部の細胞診、 および内診	20歳以上	2年に1回
乳がん	問診および乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
肺がん	質問(医師自らが対面により行う場合は問診)、胸部エックス線検査および 喀痰細胞診(ただし喀痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数が600以上の方のみ。過去の喫煙者も含む)	40歳以上	年1回
大腸がん	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回

出典:独立行政法人国立がん研究センター がん予防・検診研究センター

福岡県では、平成35年度までにがん検診受診率50%を目標に、受診率の向上に取り組んでいます。



■ がん検診受診率の状況



(平成28年国民生活基礎調査)

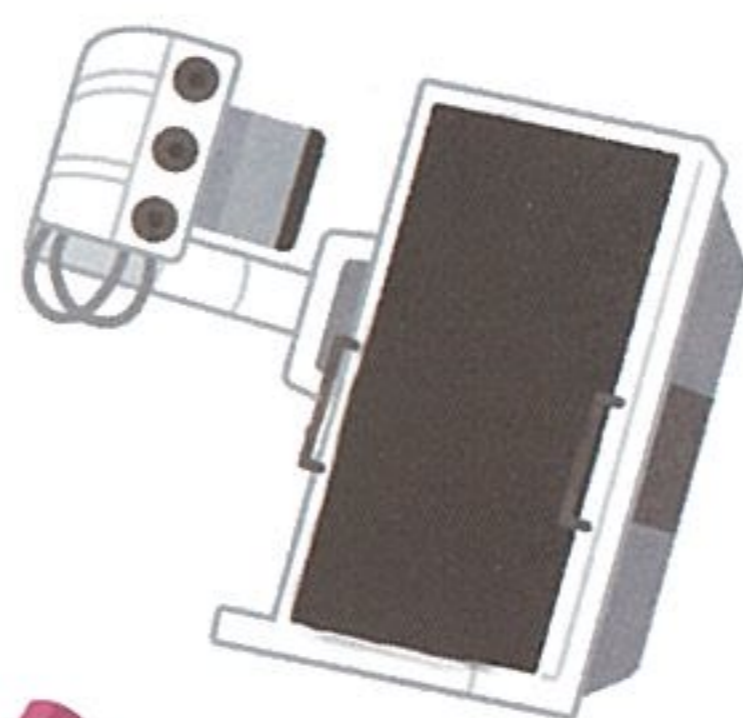
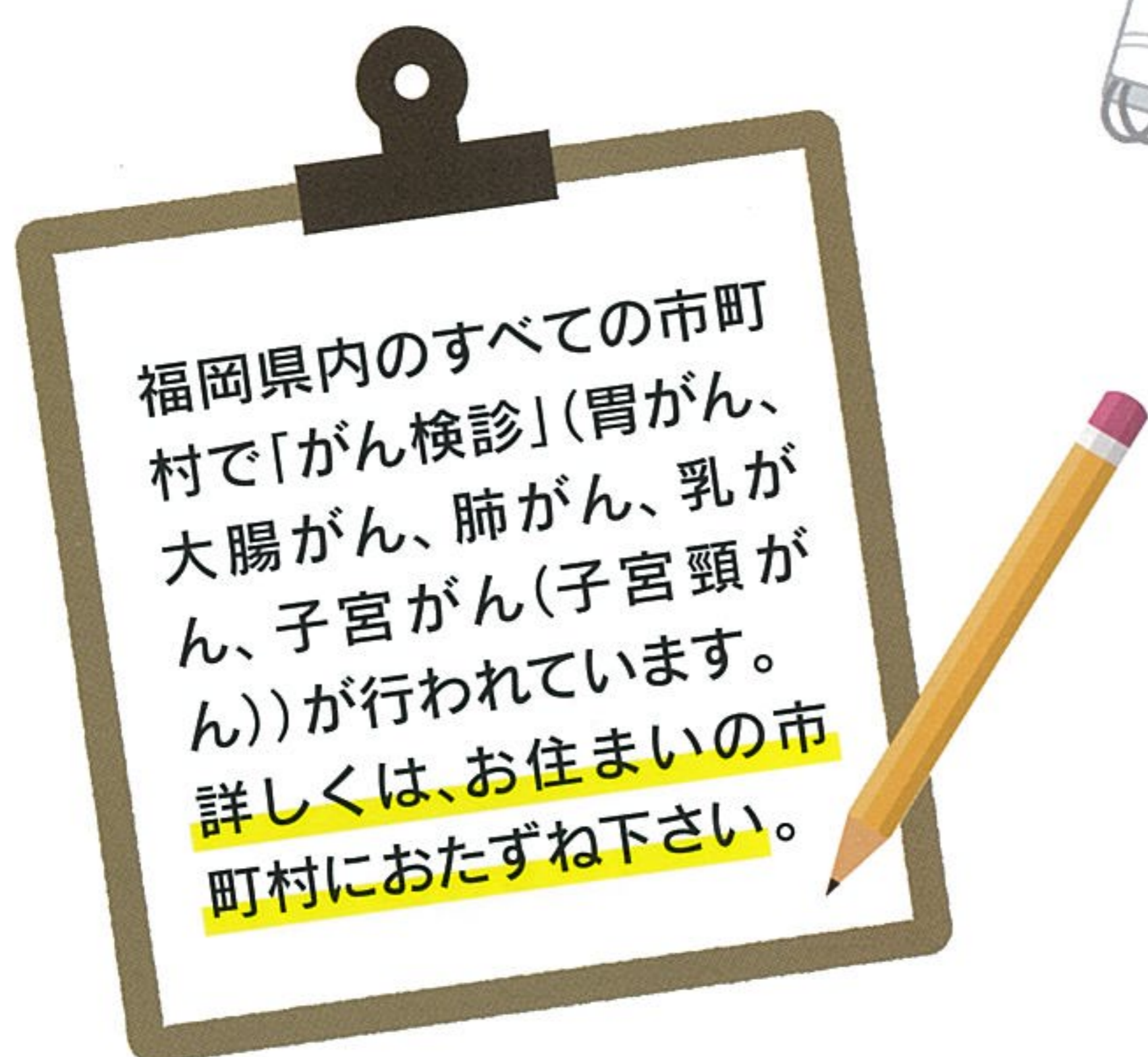
がん検診について

がん検診の目的は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。

一方、検査には被ばくや出血などの身体的負担や、がんではないのにがんの疑いがあると判定された場合に、精神的負担や不要な検査を受けることになるなどのデメリットがあります。

現在、日本で受診が勧められている5つのがん検診（胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん（子宮頸がん））は、がんによる死亡を減少させるメリットが、デメリットより大きいことを科学的に証明されています。

がん検診は、働いている人の場合、多くは勤務先で実施されています。また、**住んでいる市町村でもがん検診が受診できます**。このようながん検診は、**少ない費用で受けることができます**。



がん検診車



検診車の中では病院と同じように検査ができます。

参加登録事業所を募集します!!

事業所の大切な宝である従業員をがんから守りましょう!



従業員の方に「がん検診推進員」になっていただき、他の従業員やご家族の皆様に市町村等が実施する「がん検診」受診を勧めていただきます。

参加される事業所は「働く世代をがんから守るがん検診推進事業所」として登録し、参加登録証を発行するとともに、県のホームページ等で紹介します。また、効果的な取り組みに対する知事表彰を行っています。

- ・登録事業所数：3,494事業所（平成31年2月末）
- ・登録事業所のがん検診受診率：胃がん80.0%、大腸がん70.3%、肺がん70.4%（平成29年度）

がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン

毎年10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です。

多くの皆さんにがん予防の必要性を知ってもらい、がん検診の受診を進めるために全国の都道府県や市町村、民間の会社等が連携・協力して、普及啓発活動やイベントの開催等を行っています。

がんを治すには？

がんの主な治療方法には「手術」「放射線療法」「薬物療法」があります。これらを組み合わせて、患者さんそれぞれに合った治療が行われています。

がんの治療

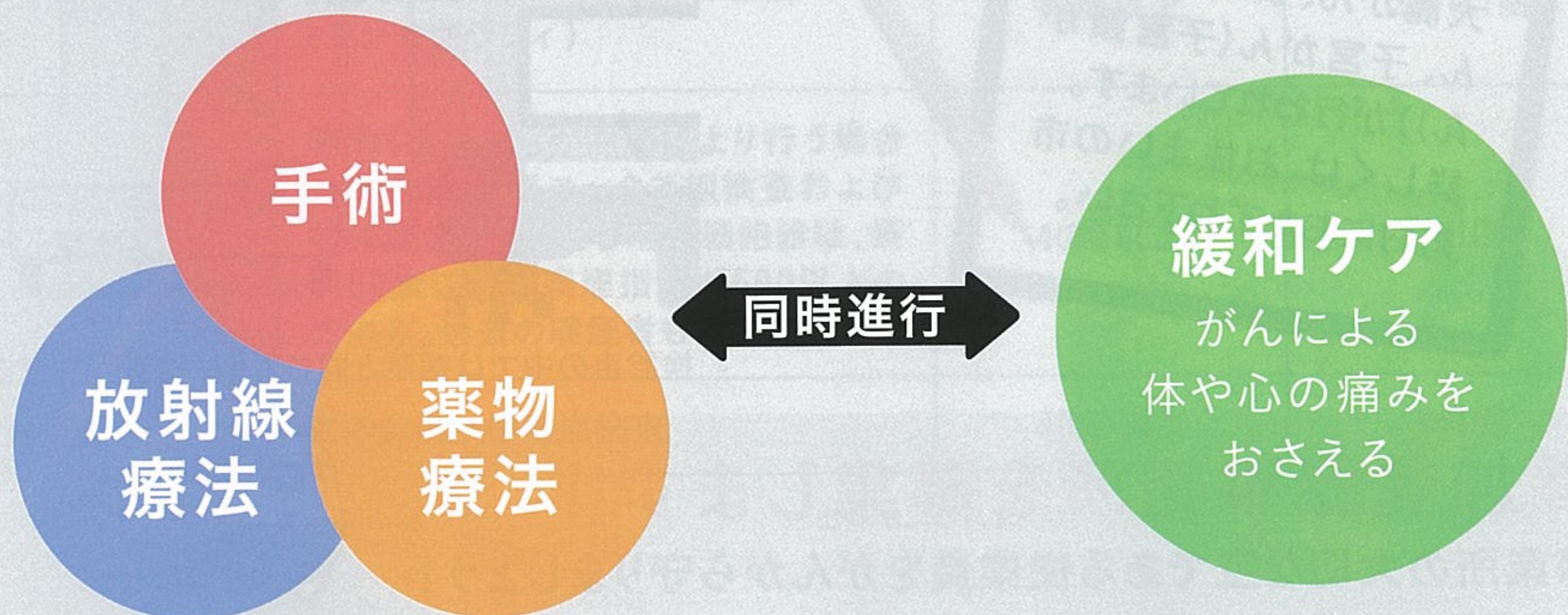
検査によってがんであることがわかった場合、病院などで治療することになります。

がんの治療方法には、手術、放射線療法、薬物療法の3つがあります。

がんの種類や、患者さんの体の状態などに合わせて、一番良い治療方法が選ばれます。また治療は、いくつかの方法を組み合わせて行うこともあります。

どのような治療方法が一番良いかは、患者さんひとりひとり違います。治療方法を選ぶときは、医師と患者さんとの間で、よく話し合うことが大切です。

がんの3つの治療方法



がんの治療は、主に上の3つの方法で行います。

さらに、治療と同時に「緩和ケア」を行うことで、がんに伴う痛みや辛さを抑え、患者さんの負担を軽くすることができます。(詳しくは15ページ)



主ながんの治療方法

手術

手術は、がんができた部分を切りとる治療方法です。がん細胞を残さず取り除くために、まわりの部分も一緒に切りとることがあります。内視鏡や腹腔鏡などの小さなカメラのような器具を使った、体に大きな傷をつけない方法もあります。最近では、できるだけ体に負担をかけずにがんを治せるように、手術で切る部分をなるべく小さくする方法が考えられています。



放射線療法

放射線で、がん細胞を攻撃する治療方法です。放射線を、機械で何回かに分けて、少しずつがんのある場所に正確に当てていきます。がん細胞は、放射線の作用によって、増加が止まり、やがて死んでいきます。正常な細胞も、放射線の影響を受けますが、がん細胞より回復力が強いので、元どおりに回復することがほとんどです。手術や薬物療法と組み合わせることも多く、がんの痛みを和らげるために行われることもあります。

薬物療法

抗がん剤などの薬を用いて、治療する方法です。抗がん剤は、がん細胞を攻撃して、細胞が増えるのを止め、死なせる薬です。血液とともに全身をめぐるので、体中に広がったがんに対しても効果があります。いくつかの薬を組み合わせたり、手術と組み合わせたりすることもあります。抗がん剤には、毛が抜けたり、吐き気が出たりするなどの副作用が知られていますが、使う薬の種類や期間によって差があり、治療が終わると元に戻ることがほとんどです。また、吐き気を抑える薬など、副作用の症状を和らげる方法もあります。



免疫療法

私たちの体は、体内で発生しているがん細胞を免疫により異物として判別し、排除しています。しかし、免疫が弱まった状態であったり、がん細胞が免疫から逃れる術を身につけて免疫にブレーキをかけることで免疫が弱まったりすることにより、がん細胞を異物として排除しきれないことがあります。

「免疫療法」は、体の免疫を強めることにより、がん細胞を排除する治療法です。

がんゲノム医療

「ゲノム」とは、「gene(ジーン、遺伝子)」とすべての集合を表す「-ome(オーム)」を組み合わせた造語で、遺伝子に含まれる人体の設計図のような遺伝情報の全体を指します。ヒトの遺伝子は約2万5,000種類あると言われますが、この膨大な設計図の中からがんに関連する複数の遺伝子を選び出して調べることで、効果が大きく、副作用の小さい治療法を選びます。

がんの痛みを抑える緩和ケア

がんには、様々な痛みや辛さが伴うことがあります。
患者さんが、そのような痛みや辛さを我慢しなくてすむように、治療と同時に「緩和ケア」が行われています。

※緩和…きびしい状態が和らぐこと。また、緩めたり、和らげたりすること。

がんの痛み

がんの患者さんは、病気そのものや治療によって、体の痛みを感じたり、辛さを感じたりすることがあります。そのほかにも、がんになったことで不安を感じたり、悩んだりすることもあります。痛みや辛さを我慢しながら、がんの治療を行うのは、たいへん苦しいものです。そこで、体と心の痛みや辛さを和らげるために、治療と同時に「緩和ケア」が行われています。

痛みの影響



緩和ケアについて

がんによる体の痛みは、いろいろな薬を使って、抑えることができます。モルヒネなどの医療用の麻薬が使われることもあります。このような方法は、世界中で広く行われています。しかし、日本では「麻薬中毒になるのではないか」などの誤解があり、なかなか広まりませんでした。

また以前は、「緩和ケアとは、もう他に治療ができなくなった時、痛みをとるためだけに行うもの」という考え方がありました。そのため、無理に痛みを我慢してしまう人も少なくありませんでした。でも今は、**治療の最初の段階から、緩和ケアが行われています。**

患者さんは、緩和ケアで治療が少しでも楽になって、前向きに治療に取り組むことができます。

チームで支える緩和ケア

病院の緩和ケアでは、**何人もの専門家がチームとなって、患者さんと家族を支えます。**

医師／体の痛みや息苦しさ、吐き気など、体の辛い症状を和らげます。また、不安や、気持ちが落ちこむ、眠れない、イライラするなど、心の辛さを担当してくれる医師も参加します。

看護師／患者さんが、できるだけ快適に日々の生活をおくれるように、ケアを行います。

薬剤師／患者さんに薬の飲み方などを説明して、医師や看護師に専門的なアドバイスを行います。

ソーシャルワーカー（社会福祉士・精神保健福祉士）／治療にかかるお金のこと、退院後の生活のことなど、患者さんと家族の生活全体について、アドバイスを行います。

管理栄養士／患者さんが快適に食事をとれるようにアドバイスを行います。

理学療法士・作業療法士／患者さんのリハビリを助けます。

臨床心理士／患者さんの心のケアを行います。



医療用の麻薬は
痛みの治療では中毒にならない



福岡県 では「がんの治療と仕事の両立」を支援しています。

がんは医療技術の進歩等により、治療をしながら働き続けられる病気となっています。治療と仕事を両立している患者さんはたくさんいます。がんが診断されたとき、**すぐに仕事を辞めるという決断をしないで必ず一度立ち止まって考えてみましょう。**

治療をしながら働く

がん相談支援センターでは、がんの治療と仕事の両立や職場復帰に関する悩み、傷病手当金や障がい基礎年金のことなど、**社会保険労務士が法や制度の観点から相談に対応しています。**

治療と仕事を両立させる職場づくり

就業規則にがんの治療のための就業制度や休暇制度が設けられていることがあります。まずは職場の就業規則を確認しましょう。

アドバイザーの派遣

両立支援に取り組む事業所に**社会保険労務士を派遣し、業務内容、勤務体系、就業規則等に応じ具体的なアドバイスを行います。**

就業規則の見直し経費への助成

病気休暇や短時間勤務制度を導入する事業所に対し、**就業規則の見直しに必要な経費を助成します(上限10万円)。**

(県の支援制度に関する問い合わせ)

福岡県保健医療介護部がん感染症疾病対策課 ☎092-643-3317(直通)

がんに関する相談窓口「がん相談支援センター」

県では、県内19カ所の医療機関に、がんに関する相談窓口「がん相談支援センター」を設置しています。国立がん研究センターでの研修を修了した相談員が配置され、患者さんやご家族のほかどなたでも無料で利用できます。

(がん相談支援センターでは)

- ・がんについて「知りたい」とき
- ・療養生活について「聞きたい」とき
- ・心の悩みを「誰かに聞いてほしい」とき
- ・その他がんに関する質問や相談に対応

(上記の相談に加えて九州がんセンターでは)

- ・がんに罹患(りかん)した人が、治療しながら働き続けられるよう、社会保険労務士が、がん患者などからの就労に関する相談に対応
- ・九州がんセンター以外のがん相談支援センターへ出張相談も実施

(就労相談に関する問い合わせ)

国立病院機構九州がんセンター がん相談支援センター
☎092-511-2770(就労相談専用)

-「がん相談支援センター」設置の医療機関-

- | | |
|-----------|-------------|
| 九州がんセンター | 大牟田市立病院 |
| 九州大学病院 | 飯塚病院 |
| 九州医療センター | 社会保険田川病院 |
| 済生会福岡総合病院 | 北九州市立医療センター |
| 福岡大学病院 | JCHO九州病院 |
| 浜の町病院 | 産業医科大学病院 |
| 福岡東医療センター | 戸畑共立病院 |
| 福岡大学筑紫病院 | |
| 朝倉医師会病院 | |
| 久留米大学病院 | |
| 聖マリア病院 | |
| 公立八女総合病院 | |



福岡県がん検診受診率向上イメージキャラクター「検診くん」

もしも身近な人ががんになったら…

がんは、患者さんの体だけでなく、心にも大きな負担となります。また患者さん自身のほか、その家族も、同じように負担を抱えることがあります。もしも身近な人ががんになった場合、その人や家族を支えるためにどのようなことができるか、考えてみましょう。

みんなでがんと向き合う

患者さんは、がんを治療している間は、生活が変わり、病気のことやこれからのことなど、さまざまな不安を感じます。患者さんにとって、家族は、一番身近でたよりになるサポーターです。何でも話し合っ、気持ちを理解してあげることが、患者さんにとって力強い心の支えになるはずで

す。また、患者さんだけでなく、支える家族の人たちも、生活が変わり、いろいろ不自由なことがあるかもしれません。まわりの人たちみんなで支えあうことで、ひとりひとりの負担を軽くすることができるはずで



M・Nさん(50代・女性)の体験談

私は39歳の時に乳がんが見つかりました。

毎晩お風呂に入る度に右胸の上にあるしこりが気になっていました。まだ30代の私のがんになんてなるはず

ない…という思いと恐怖心でなかなか病院に行きませんでした。病院へ行ったのは数ヶ月後。先生は診るなり「乳がんです」と言われました。覚悟はしていたものの、その後一人で待合室で泣きました。

当時娘たちは中学1年生と小学5年生。告知されてすぐは話してなかったのが自然と出てくる涙を隠すのが大変でした。そして毎晩家族が寝た後お風呂で声を上げて泣いていました。

何が一番怖かったかというと、病気に対するものでなく、子どもたちの成長が見られなくなるかもしれない…死にたくない…という思い、これだけでした。今思えばこの頃が一番辛い時期でした。

その後色々な検査で胸の中とリンパ節への転移がわかり手術、抗がん剤、そして5年間のホルモン治療と続けました。抗がん剤が始まると髪の毛が抜け始めました。あり得ない坊主頭の自分の姿が悲しくて一度だけ泣きました。寝ていたはずの娘が起きてきて「なんで泣きよう？」「髪の毛が抜けるけん」「お母さん、また綺麗な髪の毛が生えて来るよ」と肩に積もった髪の毛を拾う姿に「もう泣かない」と決めた夜でした。

それから治療も全て終わり、以前と同じ生活をしています。こうして今元気でいられるのは支えてくれた家族、友達、そして出逢えた同じがん患者の仲間のおかげです。

私のがんになって気づいたこと、それは日々元気で笑えることは当たり前じゃないということ。だから今は、生きてることに感謝して一日一日を楽しく笑って過ごしています。

市町村のがん検診の問い合わせ窓口

市町村名	担当課(室) 係(担当)名	電話番号	市町村名	担当課(室) 係(担当)名	電話番号
北九州市	門司区役所保健福祉課	093-331-1888	糸島市	健康づくり課 保健指導係	092-332-2069
	小倉北区役所保健福祉課	093-582-3440	直方市	健康福祉課 健康推進係	0949-25-2115
	小倉南区役所保健福祉課	093-951-4125	飯塚市	健康・スポーツ課 保健センター係(飯塚市保健センター)	0948-24-4002
	若松区役所保健福祉課	093-761-5327	宮若市	健康福祉課 健康対策係	0949-55-6000
	八幡東区役所保健福祉課	093-671-6881	嘉麻市	健康課 健康推進係	0948-53-1104
	八幡西区役所保健福祉課	093-642-1444	小竹町	健康増進課 健康対策係	09496-2-1864
	戸畑区役所保健福祉課	093-871-2331	鞍手町	保険健康課 健康増進係	0949-42-2111
福岡市	東区保健福祉センター健康課健康づくり係	092-645-1078	桂川町	健康福祉課 健康推進係	0948-65-0001
	博多区保健福祉センター健康課健康づくり係	092-419-1091	田川市	地域福祉課保健センター	0947-44-8270
	中央区保健福祉センター健康課健康づくり係	092-761-7340	香春町	保険健康課 健康づくり係	0947-32-8401
	南区保健福祉センター健康課健康づくり係	092-559-5116	添田町	保健福祉環境課 健康対策係	0947-88-8111
	城南区保健福祉センター健康課健康づくり係	092-831-4261	糸田町	住民課 保健衛生係(保健センター)	0947-49-9020
	早良区保健福祉センター健康課健康づくり係	092-851-6012	川崎町	健康づくり課	0947-72-7083
	西区保健福祉センター健康課健康づくり係	092-895-7073	大任町	住民課 衛生係	0947-63-3003
大牟田市	健康長寿支援課 健康対策担当	0944-41-2668	赤村	住民課 保健環境係	0947-62-3000
久留米市	保健所健康推進課	0942-30-9331	福智町	保健課	0947-28-9500
筑紫野市	健康推進課	092-920-8611	小郡市	健康課 健康推進係	0942-72-6666
春日市	健康スポーツ課 成人保健担当	092-501-1134	うきは市	保健課 食育健康対策係	0943-75-4960
大野城市	すこやか長寿課健康長寿担当	092-501-2222	朝倉市	健康課 健診係	0946-22-1111
太宰府市	元気づくり課 健康推進係(保健センター)	092-928-2000	筑前町	健康課 健康推進係	0946-42-6649
那珂川市	健康課健康担当	092-953-2211	東峰村	保健福祉課 医療保健係	0946-74-2311
古賀市	予防健診課 健診指導係	092-942-1151	大刀洗町	健康福祉課 健康支援係	0942-77-2266
宇美町	健康づくり課 健康推進係	092-933-0777	柳川市	健康づくり課 健康係	0944-77-8536
篠栗町	健康課 健康係	092-947-8888	八女市	健康推進課 保健総務係	0943-23-1201
志免町	健康課 保健指導係	092-935-1485	筑後市	健康づくり課 健康増進担当	0942-53-4231
須恵町	健康福祉課 保健予防係	092-932-1151	大川市	健康課 健康推進係	0944-86-8450
新宮町	健康福祉課(シーオーレ新宮)健康担当	092-962-5151	みやま市	健康づくり課 健康係	0944-64-1515
久山町	健康福祉課(ヘルスC&Cセンター)健康係	092-976-3377	大木町	健康課 健康づくり係	0944-32-1280
粕屋町	健康づくり課 健康推進係	092-938-0258	広川町	住民課 健康係	0943-32-1112
中間市	健康増進課健康係	093-246-1611	行橋市	地域福祉課 健康づくり推進係	0930-23-8888
宗像市	健康課 健康推進係	0940-36-1187	豊前市	健康長寿推進課 健康増進係	0979-82-1111
福津市	いきいき健康課 健康づくり係	0940-34-3351	苅田町	子育て・健康課 健康づくり担当	093-436-5115
芦屋町	健康・こども課 健康づくり係	093-223-3533	みやこ町	子育て・健康支援課 健康支援係	0930-32-2725
水巻町	健康課 健康推進係	093-202-3212	吉富町	健康福祉課 健康係	0979-23-9900
岡垣町	健康づくり課 健康増進係	093-282-1211	上毛町	子ども未来課 町民健康係	0979-72-3111
遠賀町	健康こども課 健康対策係	093-293-1234	築上町	住民課 健康増進係	0930-52-0001

がん相談支援センター連絡先

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
九州がんセンター	福岡市南区野多目3-1-1	092-541-8100(直)	聖マリア病院	久留米市津福本町422	0942-35-3322(PHS6635)
九州大学病院	福岡市東区馬出3-1-1	092-642-5200(直)	公立八女総合病院	八女市高塚540-2	0943-23-4131(内2039)
九州医療センター	福岡市中央区地行浜1-8-1	092-836-5008(直)	大牟田市立病院	大牟田市宝坂町2-19-1	0944-53-1061(内2322)
済生会福岡総合病院	福岡市中央区天神1-3-46	092-771-8151(内2795)	飯塚病院	飯塚市芳雄町3-83	0948-29-8925(直)
福岡大学病院	福岡市城南区七隈7-45-1	092-801-1011(内2104)	社会保険田川病院	田川市上本町10-18	0947-44-0463(直)
浜の町病院	福岡市中央区長浜3-3-1	092-721-9991(直)	北九州市立医療センター	北九州市小倉北区馬借2-1-1	093-541-1831(内6843)
福岡東医療センター	古賀市千鳥1-1-1	0120-212-454(直)	JCHO九州病院	北九州市八幡西区岸の浦1-8-1	093-641-9715(直)
福岡大学筑紫病院	筑紫野市俗明院1-1-1	092-921-1011(内7223)	産業医科大学病院	北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1	093-691-7162(直)
朝倉医師会病院	朝倉市来春422-1	0946-23-0077(代)	戸畑共立病院	北九州市戸畑区沢見2-5-1	093-871-5421(代)
久留米大学病院	久留米市旭町67	0942-31-7903(直)			

〈がんについての情報サイト〉



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/gan/index.html



<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/fukuokakengantaisaku.html>



<https://ganjoho.jp/public/index.html>

参考資料・出典

厚生労働省「全国がん登録 がんの部位別罹患数」(2016年)

厚生労働省 平成29年人口動態統計

女子栄養大学出版部 毎日の食事のカロリーガイド五訂増補

独立行政法人国立がん研究センター がん予防・検診研究センター「日本人のためのがん予防」

独立行政法人国立がん研究センター「がんのことをもっと知ろう」片野田耕太著

がんの正しい知識

発行 平成31年3月

発行者 福岡県保健医療介護部がん感染症疾病対策課

TEL 092-643-3317(直通)

協力 NPO法人キャンサーサポート

印刷 株式会社ビー・ピー・シー



福岡県がん検診受診率向上イメージキャラクター
「検診くん」