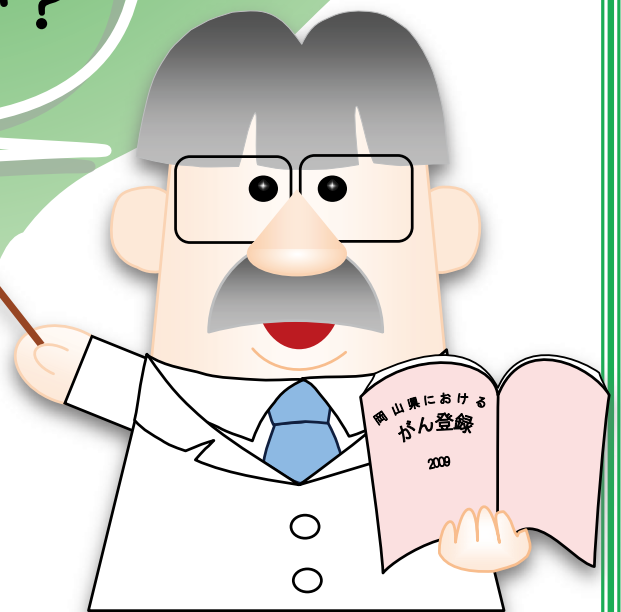


岡山県の



がんをみる

がんについて、  
知ってみませんか？

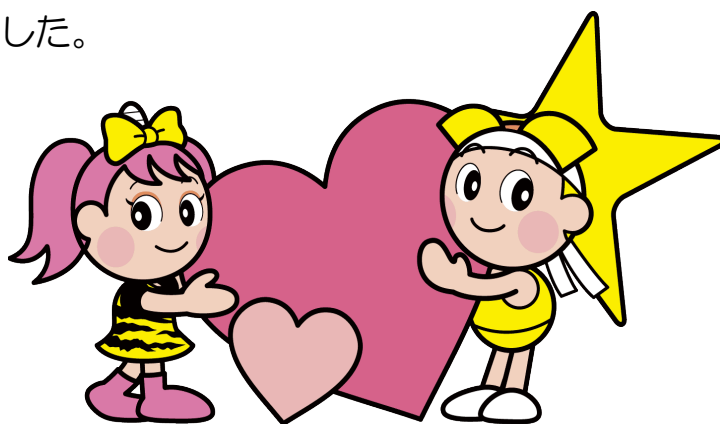


岡山県

# はじめに ～岡山県がん登録事業～

岡山県では、県内で新たにがんにかかった人、がんで亡くなられた人の情報を登録・分析する「岡山県がん登録事業」を1992年から実施しており、その結果を年に一度「岡山県におけるがん登録」として報告書にまとめ、岡山県のホームページに公開しています。

このたび、岡山県のがんの現状を県民の皆様に幅広くお伝えするために、2013年に刊行した「岡山県におけるがん登録2009」の報告内容の要点をわかりやすくリーフレットにまとめました。



岡山県マスコット ももっち うらっち

## 岡山県のがんの死亡状況は？

### 岡山県の死亡原因（上位3位）

	死亡原因	死者数
1位	<b>悪性新生物</b>	5,397人
2位	心疾患	3,208人
3位	肺炎	2,474人

岡山県だけでなく、全国でも**悪性新生物「がん」**は死亡の原因1位となっています。  
**2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなる**と言われるほど「がん」はとても身近な病気です。

出典：厚生労働省 人口動態統計年報（2011）

### がんの死亡率の低い県（上位5位）

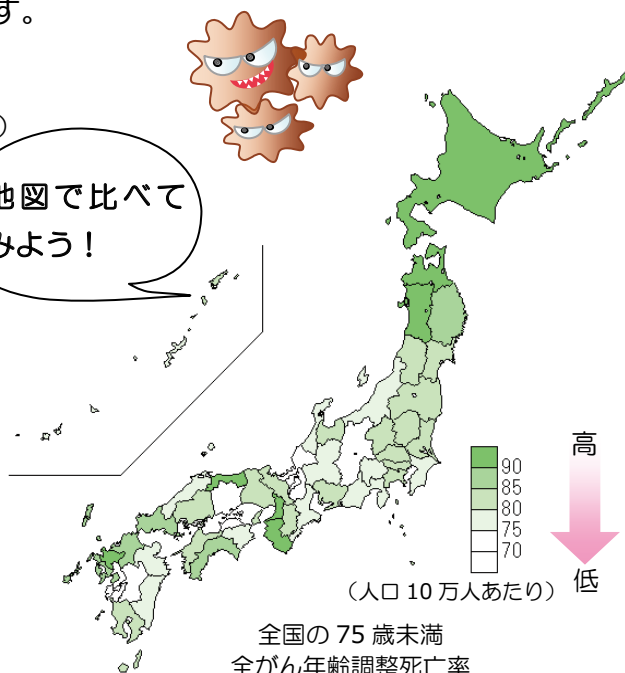
（75歳未満・全がん）

- ↑ 低
- 1位 長野県
  - 2位 **岡山県**
  - 3位 香川県
  - 4位 福井県
  - 5位 滋賀県

長野県に続いての2位！

男女別に見ると、男性は10位、女性は1位でした。

地図で比べてみよう！



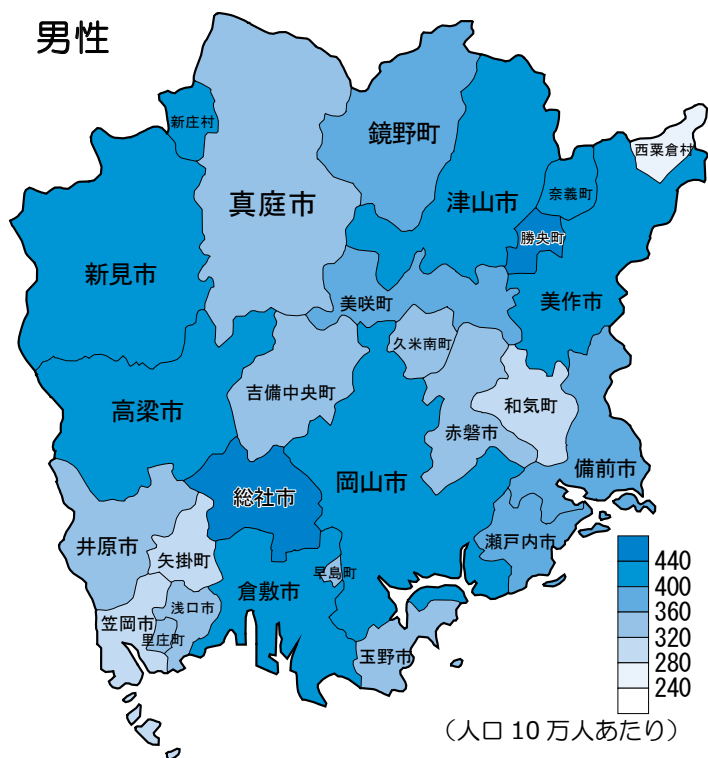
（人口10万人あたり）  
全国の75歳未満全がん年齢調整死亡率

出典：国立がん研究センター がん対策情報センター（2011）

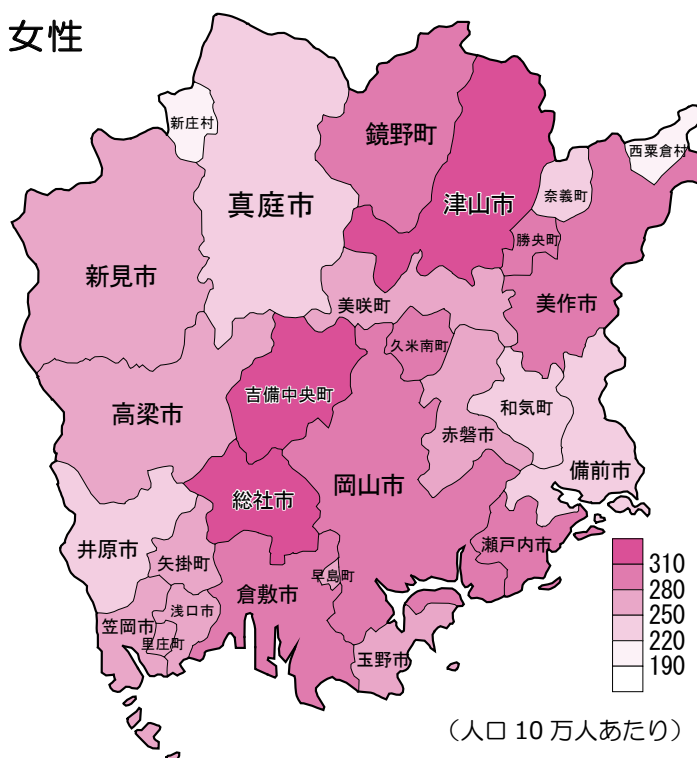
# 市町村別にみると・・・

市町村別 罹患率<sup>※年齢調整</sup>（2007-2009年） —全部位—

男性

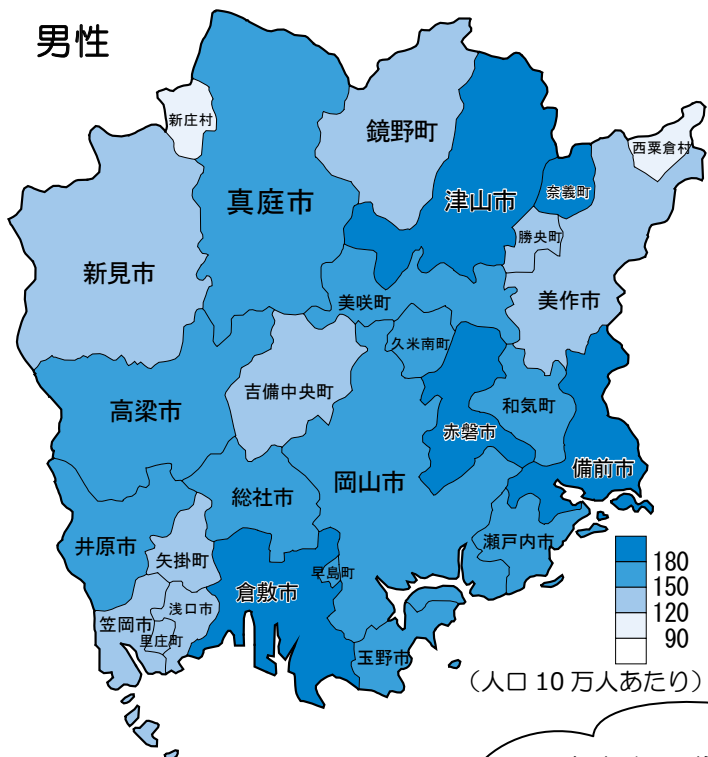


女性

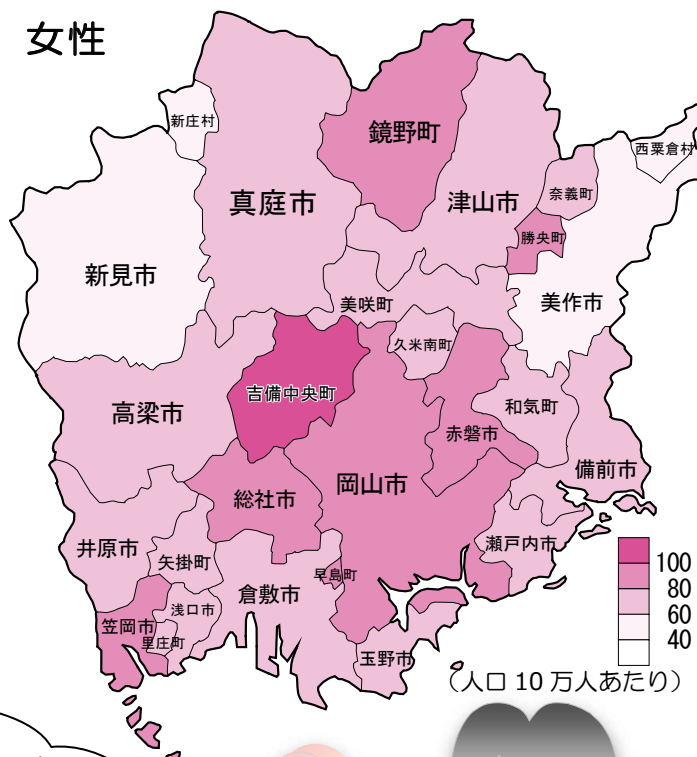


市町村別 死亡率<sup>※年齢調整</sup>（2007-2009年） —全部位—

男性

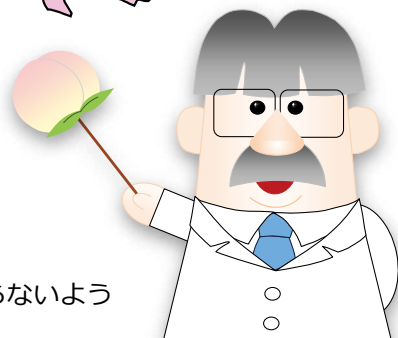


女性



あなたの住む町は  
 どうでしょうか？  
 「がん」は他人事では  
 ありません。

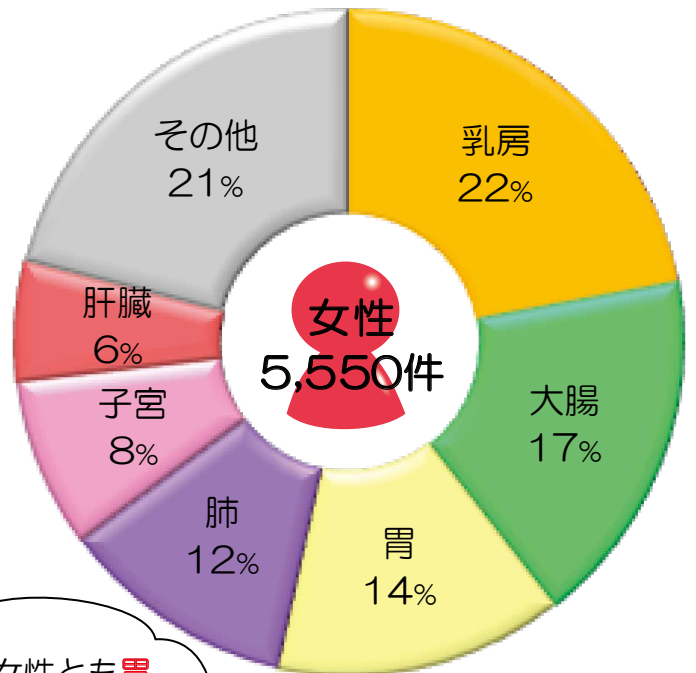
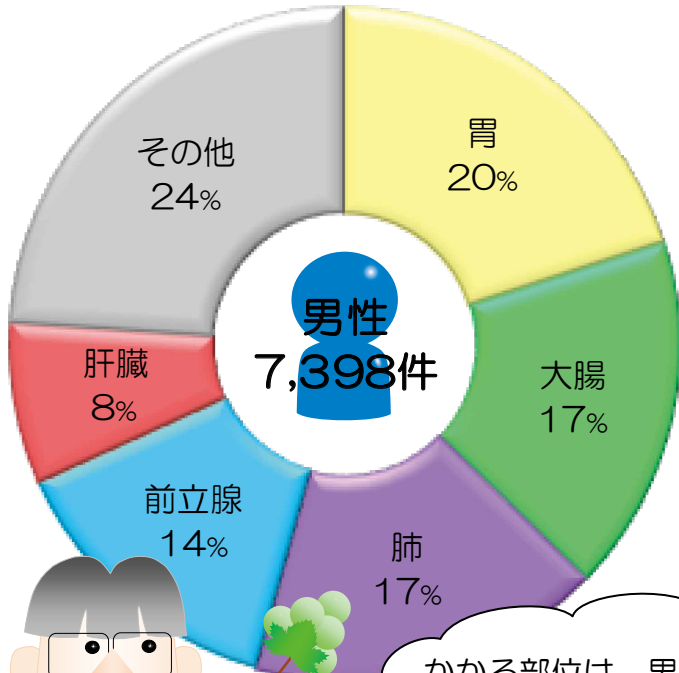
※年齢調整 | 地域によって、高齢者の割合など年齢構成が異なるため、データが偏らないよう年齢構成の条件をすべて同じにして算出しています。



出典：岡山県におけるがん登録2009

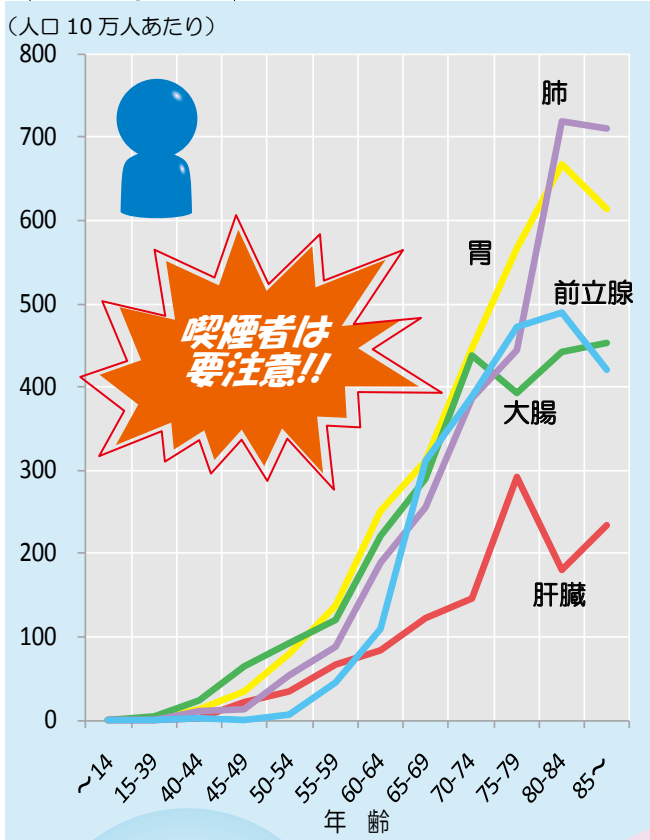
# どこのがんにかかる人が多いの？(罹患率)

がんが発見された部位の割合



かかる部位は、男性・女性とも胃、大腸が多く、近年、肺が増加しています。女性で最も多いのは乳がんです。

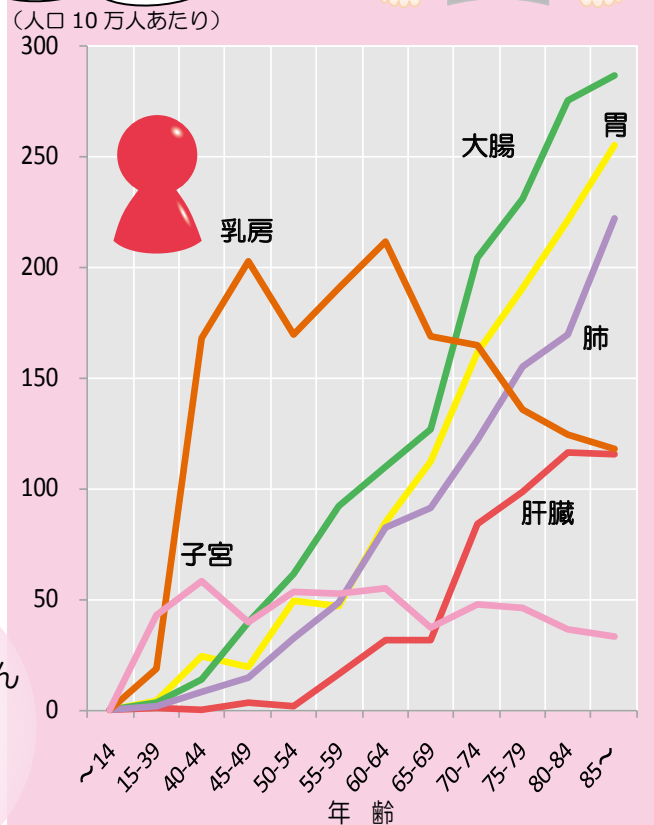
出典：岡山県におけるがん登録 2009



男性は胃がんが多く、60代から前立腺、肺、大腸がんが急増します

## 若いからといって油断は禁物!

女性特有のがんは若い人も多くかかっているのです!!



女性は乳がん、子宮頸がんが増えてくる20代30代から注意が必要です

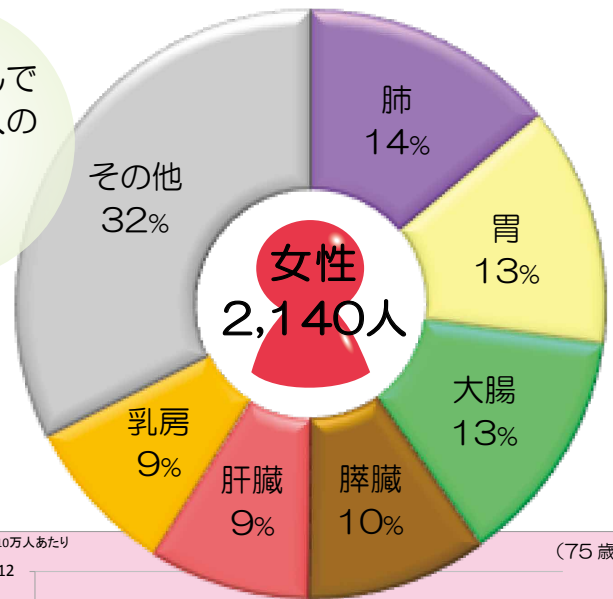
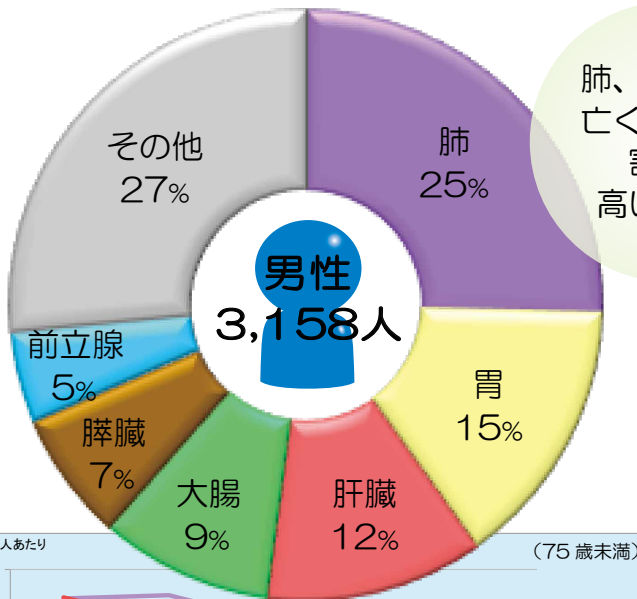
出典：岡山県におけるがん登録 2009



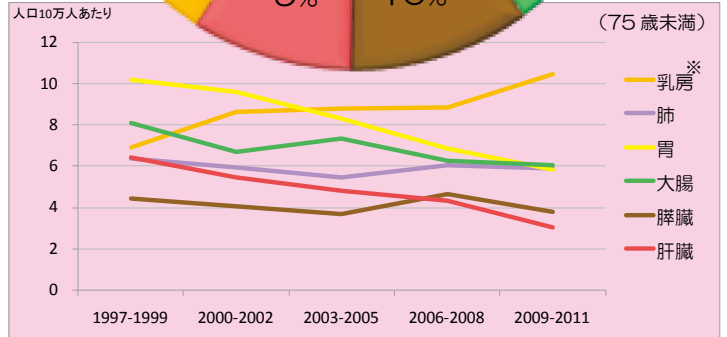
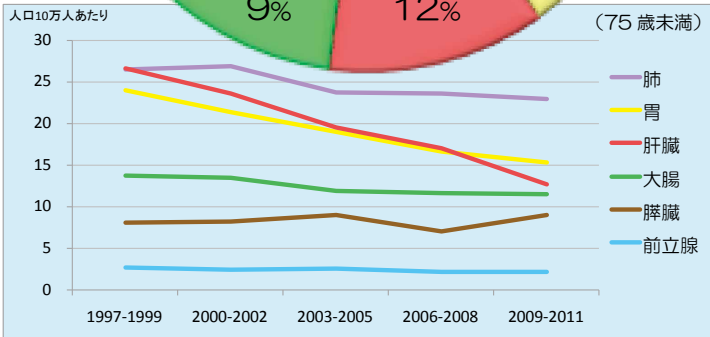
# どこのがんで亡くなる人が多いの？(死亡率)

(がん死亡症例中) (75歳未満年齢調整)

亡くなった人のがんの部位の割合と、死亡率の推移



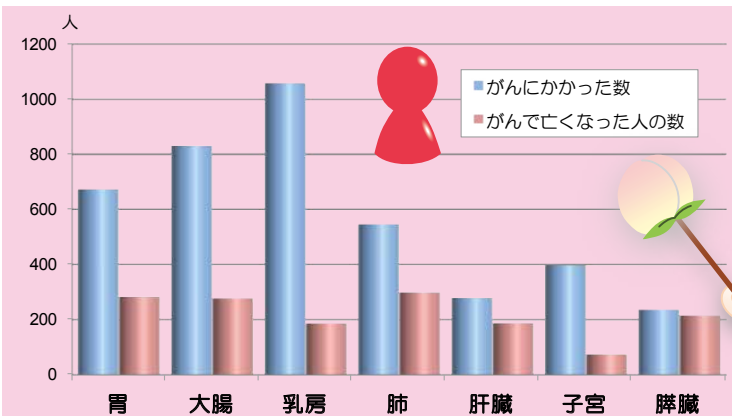
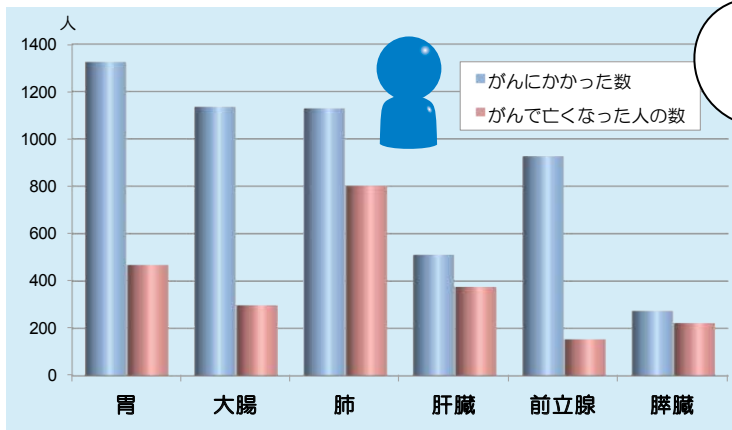
肺、胃がんで亡くなる人の割合が高いです。



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター・岡山県におけるがん登録 2009

※近年、若年層で乳がんで亡くなる人が多いので、乳がんの年齢調整死亡率は高くなる傾向にあります。

## がんにかかった数とがんで亡くなった人の数



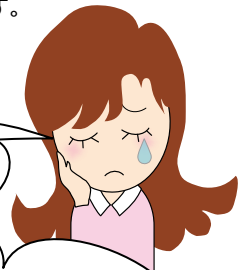
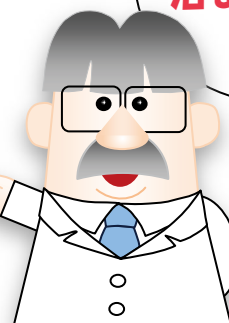
出典：岡山県におけるがん登録 2009

がんになったら死んじゃうのかしら...

**そんなことはありません！**

胃、大腸、乳、子宮がんはかかる人は多いのですが、検診等により早期に発見でき、亡くなる人の割合も少ない傾向にあります。

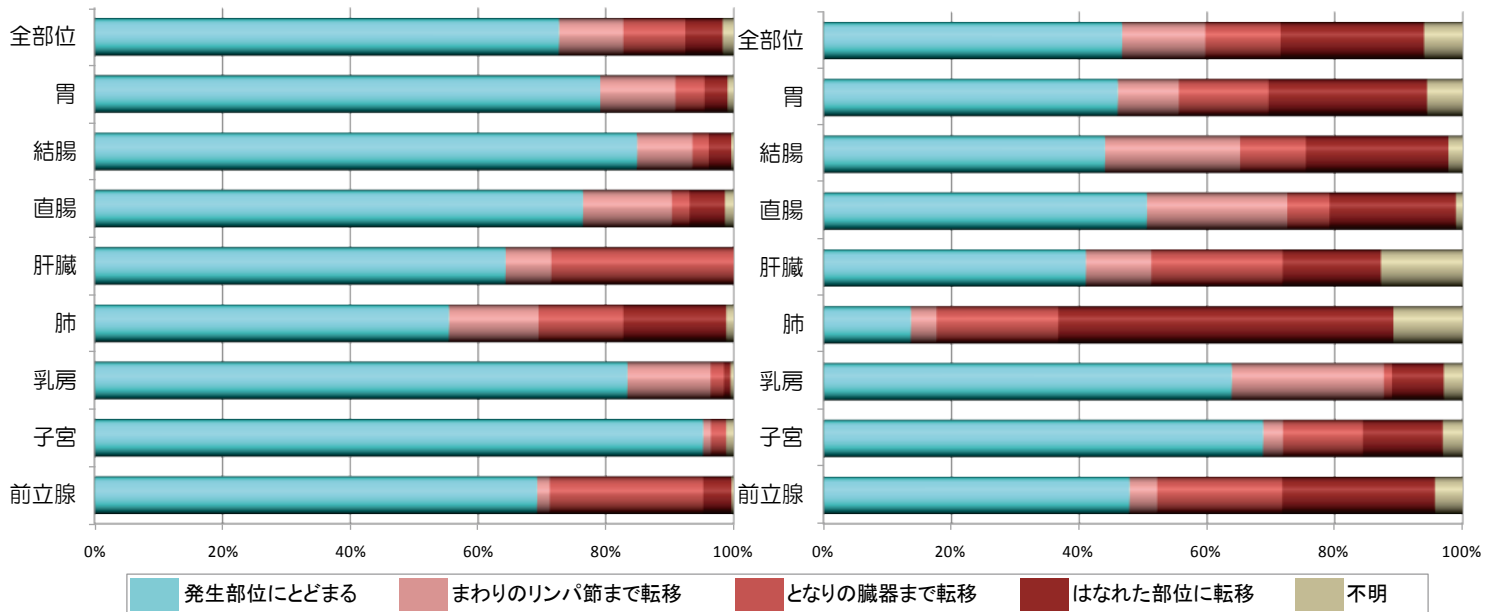
**早期に発見すれば、がんは治る可能性が高くなるのです！**



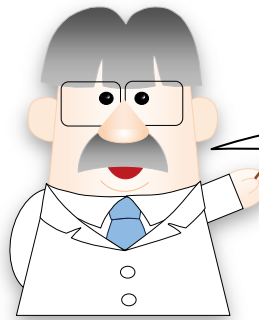
# どうすればがんを早く見つけれられるの？

検診で発見

自覚症状などで発見



出典：岡山県におけるがん登録 2009



がんは自覚症状が出にくく、おかしいと思った時にはかなり進行していることが少なくありません。

**早期発見のためには  
定期的な「がん検診」が重要です！**

がんは発見できる大きさになるのには、部位により数年～20年かかると言われていますが、発見できる大きさになってからは、1年～2年で倍の大きさになります。

**早期発見できる期間は短いのです。**

## がん検診を受けよう！

### 岡山県の推奨するがん検診



胃	肺	大腸	子宮	乳房
40歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上 (女性)	30歳以上 (女性)
1回/年	1回/年	1回/年	1回/2年	1回/年
X線検査	X線検査 喀痰	便潜血	視診 細胞診 内診	視触診※ X線検査




※30歳代は視触診のみ。  
40歳代以上は視触診とX線検査（マンモグラフィ）の併用検診

# がんにかかりにくい身体をつくろう！

## がんにかかりにくい生活習慣を心がけよう！

### がんにかかりやすい習慣

#### ◆タバコ

喫煙は肺がんだけでなく身体全体に**がんをできやすくします**。他人のタバコの煙でも同じです。吸わない人もタバコの煙をできるだけ避け、吸う人も、タバコを吸う場合は周囲に配慮しましょう。

#### ◆肥満や<sup>や</sup>痩せすぎ

カロリーのとり過ぎや運動不足は見直しましょう！痩せによる**栄養不足**も免疫力を弱めて感染症を引き起こしたり、血管をもちくし、脳出血を起こしやすくしたりします。**適切な体重維持**を心がけましょう。



#### ◆アルコール

飲みすぎるとがんになるリスクが上がります。飲む場合は**ほどほどの量**にしましょう。



※日本酒なら1合  
ビールなら大瓶1本程度に！

### がんにかかりにくい習慣

#### ◆野菜や果物

食事は栄養が偏らないよう、**バランスよく**とりましょう。熱い飲食物は食道の炎症やがんの引き金に！**塩分のとり過ぎには注意**し、がんの予防効果の高い野菜や果物を積極的にとりましょう。



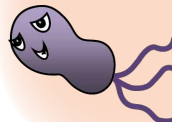
#### ◆運動

ウォーキングなどの**軽い運動**から、野球やサッカー、水泳など自分が**楽しいと思う運動**をできる範囲で取り入れてみましょう。

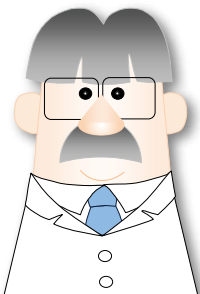


#### ◆細菌やウイルスの感染予防

胃がんの発生源のひとつとされる**ピロリ菌**に対する**除菌**や、肝がんになりやすいと言われる**肝炎ウイルス**に対する**検査**を受け、必要により治療をすることも予防につながります。



## 参考

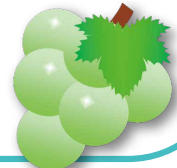


### がんの情報

○独立行政法人 国立がん研究センターがん対策情報センター  
<http://ganjoho.jp/>

○岡山県がん患者支援情報提供サイト～岡山がんサポート情報～  
<http://www.pref.okayama.jp/hoken/cancer/>  
がんの予防について  
[http://www.pref.okayama.jp/hoken/cancer/knowledge/cancer\\_prevention.html](http://www.pref.okayama.jp/hoken/cancer/knowledge/cancer_prevention.html)

○岡山県がん診療連携協議会  
<http://www.okayama-ganshinryo.jp/>

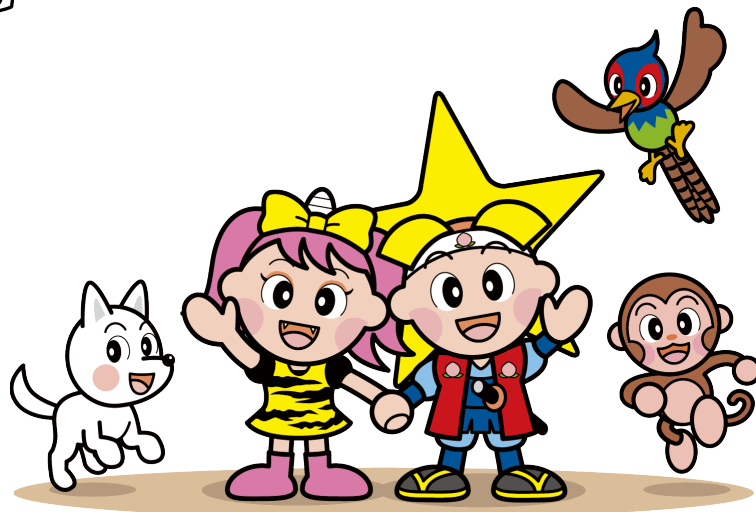
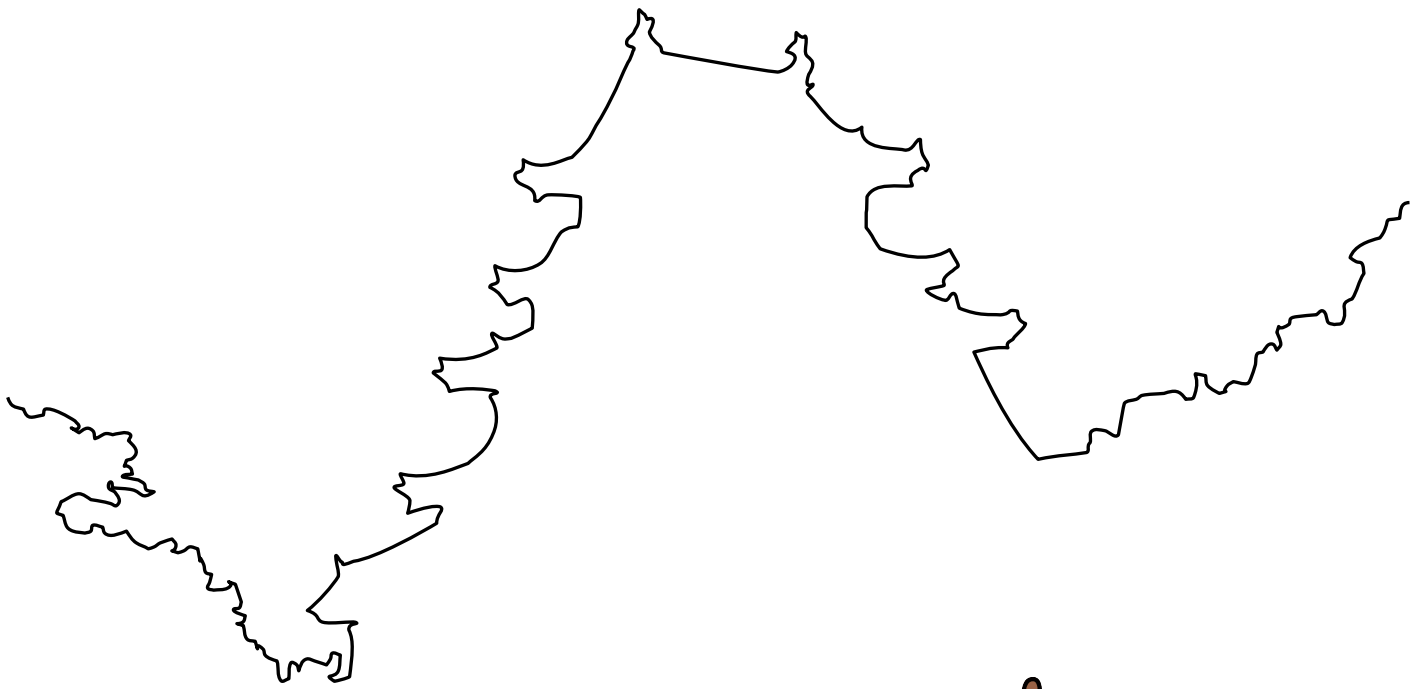


### ～岡山県のがんをみる～

出典 ・岡山県におけるがん登録

・厚生労働省 人口動態統計の概況

・国立がん研究センター がん対策情報センター



岡山県マスコット ももっち うらっち

岡山県保健福祉部

医療推進課 疾病対策推進班

〒700-8570 岡山市北区内山下 2-4-6

Tel : 086-226-7321

岡山大学病院

岡山県地域がん登録室

〒700-8558 岡山市北区鹿田町 2-5-1

Tel : 086-235-7995

2013年8月発行