



## がん検診のススメ



冬も終わり桜の季節がやってきます。春は、各市町村から検診の案内が届きます。検診は毎年受けていますでしょうか？

検診は大きく分けると、特定検診とがん検診の2つがあります。

中でもがん検診は、早期発見・治療につながるためとても大切です。今回は、正しいがん検診を受けるための基本的な知識を3つお伝えします。

### 基礎知識1

国民の2人に1人が、がんになる



長寿国の日本では、がんは死亡原因の第1位です。一生のうちにごんと診断される確率は、男性62%、女性47%と、国民の2人に1人はがんにかかります。男女ともに50歳代から増加し始め、高齢になるほど高くなります。

罹患数、死亡数ともに多い部位のうち、肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮頸がんの5種類については、がん検診による効果が科学的に証明されています。

### 国が推奨している

### 「5つのがん検診」

| 対象臓器 | 検診方法               | 対象者      | 受診間隔     |
|------|--------------------|----------|----------|
| 胃    | 胃部X線または胃内視鏡検査のいずれか | 50歳以上 ※1 | 2年に1回 ※2 |
| 子宮頸部 | 視診、子宮頸部の細胞診、および内診  | 20歳以上    | 2年に1回    |
| 乳房   | 乳房X線検査(マンモグラフィ)    | 40歳以上    | 2年に1回    |
| 肺    | 胸部X線検査および喀痰細胞診 ※3  | 40歳以上    | 1年に1回    |
| 大腸   | 便潜血検査              | 40歳以上    | 1年に1回    |

- ※自己負担金額は、お住まいの市町村によって変わります
- ※1 胃部X線に関しては40歳以上の実施も可
- ※2 胃部X線に関しては年1回の実施も可
- ※3 ただし喀痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が800以上の方のみ、過去の喫煙者も含む

### 基礎知識2

がん検診の目的は、早期発見で死亡率を下げること



がん検診は、症状のない人が対象です。早期のがんは、自覚症状がないことが多いです。その「自覚症状のないがん」を発見するために「行われるものです」。

がん検診された方を調べたところ、肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮頸がんは、早期のがんが最も多かった、という研究結果もあります。

検診で見つかる早期のがんであれば、治すことが可能です。早い段階で治療すれば、手術による痛みも少なく、治療費も安く済みます。

### 基礎知識3



### デメリットも

がん検診を正しく理解する

がん検診にはデメリットもあります。「偶発症」、「偽陽性」、「偽陰性」などがあります。

### 偶発症

検査による合併症のことです。胃内視鏡による出血や穿孔(胃壁に穴があくこと)、X線検査による放射線被曝などがありますが、その頻度は極めてまれです。

### 偽陽性

がん検診によって、がんの疑いと出たために、精密検査を受けてもがんではなかった、ということも多くあります。このような誤った判定を「偽陽性」といいます。

### 偽陰性

本当はがんがあったのに、異常なしと誤って判断されてしまうことです。

そもそも、どんなに優れた検査でも精度は100%ではありません。しかし、早期のがんであれば、初回の検診でがんが見つからなくても、適切な間隔で検診を受けることで発見することができます。

### さらに詳しいがん情報を知りたい

がん検診について分からないこと、不安なことがあれば、全国のがん診療連携拠点病院など40ヶ所以上指定されている「がん相談支援センター」にご相談ください。誰でも無料で相談できます。

●国立がん研究センターがん情報サービス「がんの相談」

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

【参考文献】

(斉藤)

国立がん研究センターの正しいがん検診

# 加齢と共に発症しやすい《帯状疱疹》

たいじょうほうしん

帯状疱疹とは、水痘（水ぼうそう）と同じように、ウイルスを原因として発症する皮膚の病気です。

はじめは皮膚がピリピリするような痛みを感じ、時間の経過と共に赤みや水ぶくれなどの皮膚の症状が現れます。時には、全身に水痘のような症状が広がる場合や、顔面神経麻痺や視力障害が起ることもあります。

皮疹（皮膚の発疹）が治った後も、疼痛や感覚異常が数ヶ月～数年にわたりに続くこともあり、「帯状疱疹後神経痛」と呼ばれています。

## 帯状疱疹の原因

帯状疱疹は、水痘・帯状疱疹ウイルスに感染して発症する病気です。水痘・帯状疱疹ウイルスに初めて感染すると水痘にかかりますが、治った後もウイルスは体の神経節に潜み続けます。

体内に潜むウイルスは、通常時は悪さをすることはありません。しかし、加齢や病気、ストレスや疲れ、免疫機能の低下などに伴い、潜んでいたウイルスが再活性化すると、帯状疱疹を発症します。



## 【神経痛】

神経痛は急性期の痛みと、帯状疱疹後神経痛の2種類に分けられます。

急性期の痛みは、発疹の出る前から現れることがあります。体の左右いずれかの皮膚にピリピリ、チクチクとした痛みを感じます。

帯状疱疹後神経痛は、皮疹が治った後も数か月～数年にわたって続きます。「焼けつくような痛み」・「電気が走るような痛み」と表現される特徴的な痛みです。衣類がこすれたり、冷風が当たただけでも強い痛みを感じる場合があります。



## 主な症状や特徴

### 【皮膚症状】

帯状疱疹は通常、体の左右どちらかに紅斑（皮膚が赤くなる症状）が帯状に広がり、その上に小さな水ぶくれが生じてきます。

症状がよく現れる部位として、胸部や、背中などの体幹部が代表的ですが、顔や四肢など、体のどこにでも症状は出現します。重症の場合は、局所の皮疹に加え、全身に水痘のような発疹が生じることもあります。

帯状疱疹による発疹は、ピリピリ、チクチクするような痛みを伴います。水ぶくれには、膿や血を含むことがあり、治癒してもかさぶたになります。

## 検査や診断

帯状疱疹は、特徴的な症状（皮疹、水ぶくれ、痛み等）から診断を行います。他の皮膚病とも鑑別が難しい際には、検査で診断を行います。

## 薬物による治療

帯状疱疹に対しては、抗ウイルス薬による薬物治療が行われます。症状が現れたら、できるだけ早く抗ウイルス薬を服用し、症状の緩和や合併症のリスクを軽減することが大切です。

## 神経痛への対処法

帯状疱疹後神経痛は、薬物療法、局所療法など、様々な治療法があります。近年では従来の薬剤に加え、神経伝達物質の放出を抑制し、鎮痛効果を発揮する薬剤などが登場し、治療の選択肢が広がってきています。

また、帯状疱疹の予防には、ワクチン接種が有効です。帯状疱疹を発症しやすい50歳以上が対象です。水痘・帯状疱疹ウイルスへの抵抗力を高め、病気の発症や後遺症を予防します。

気になる症状等がある際には、お気軽に薬局や医療機関にご相談下さい。（前田）

### 【参考資料】

- ・メデイカルノートHP
  - ・日本プライマリケア連合学会
- 「ごもっとおとなのワクチンサイト」  
<https://www.vaccine4all.jp/>

## 編集後記

息子に勧められてコロナ禍のお家時間に麻雀を始めました。麻雀というと賭け事のイメージを持つ人も多いと思いますが、最近はお金を賭けない、タバコを吸わないの「3ナイ健康麻雀」が人気です。

麻雀は役を考えたり、駆け引きをしたり、点数を計算したりと、常に頭を使いながら行う頭脳ゲームです。指先も使うので、脳を活性化させる効果もあると言われています。その為、認知症などの予防効果になるということで、シニア層を中心に人気が高まっています。

我が家の麻雀はもちろんです。3ナイ麻雀ですが、点数計算は全て息子に任せられています。私も50歳を目前にした今、もっと役を覚え、点数の計算も自分でできるようにする事を目標に、健康麻雀を楽しみながら続けていきたいと思えます。（江田）

