

島根県のがん対策 ～がんに向かい合う地域づくり～

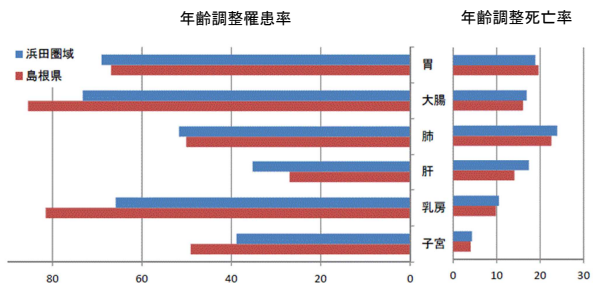


島根県浜田保健所
中本 稔

「知ろう、語ろうがんのこと」
2013.12.22

浜田圏域のがん罹患と死亡

(2007～2009年平均)



年齢調整罹患率: 島根県地域がん登録情報をもとに分析(保健環境科学研究所)
年齢調整死亡率: 島根県健康指標データベースシステムより算出

島根県がん対策推進計画 平成25～29年度



目標

1. がんによる死亡者の減少
2. すべてのがん患者とその家族の苦痛の軽減と、療養生活の質の維持向上
3. がんになっても安心して暮らせる社会の構築

- がんの1次予防
- がんの2次予防
- 患者・家族等への支援
- 緩和ケアの推進
- 情報提供の推進
- 普及啓発
- がん登録の推進・活用
- がん医療の充実
- 教育・研究の推進

島根県がん対策推進計画

がんの1次予防

- 生活習慣の改善
 - 食生活の改善
 - 運動習慣の推進
- たばこ対策の推進
 - 受動喫煙の防止対策
 - 未成年者の喫煙防止の推進
 - たばこをやめたい人への支援
 - たばこ対策の普及啓発の推進
- 新** 感染に起因するがんへの対策
 - 肝炎に対する知識の普及啓発
 - 肝炎ウイルス検査の受診促進
 - 適切な肝炎医療の提供
 - 子宮頸がん予防ワクチン接種の推進

島根県がん対策推進計画

患者・家族等への支援

- がん相談支援体制の充実
 - がん相談支援センターの認知度向上対策の強化及び相談支援体制の充実
 - がん情報提供促進病院における相談機能の向上
 - ピアサポートの充実
- がん患者団体等への支援
 - がん患者団体等についての情報提供
 - 患者・家族との意見交換会の実施
- 新** がん患者の就労を含めた社会的な問題への対応
 - 事業所等への周知や働きかけ
 - 就労等の問題に関する相談支援体制の整備
 - 就労に関するニーズや課題等の調査及び対策の実施
 - 患者の経済的負担軽減するための支援

島根県がん対策推進計画

がん医療の充実

- 新** 各医療機関における医療提供機能の充実
- 新** 5大がん(胃、肺、大腸、肝臓、乳)以外のがん・小児がんの対策
- 教育・研究の推進
 - 新** 子どもに対するがん教育の推進

がんはなぜ怖い？

がん細胞は 自分自身の細胞です。
仲良くしたいけど、仲良くできない理由は？

- 増殖・浸潤・転移・再発で
臓器障害、痛み、倦怠・やせ
できていた社会生活ができなくなる
家族や同僚との関係が壊れる
いのち、限られた人生への不安

1次予防

～がん発生の予防～

- がんを予防する生活習慣を身につける。
禁煙、食事、運動、人間関係、そして笑い
- がんにつながる感染(肝炎等)を予防できる
ワクチンを接種する。
- 子どもに対するがん教育の推進



がんを防ぐ新12か条

(がん研究振興財団、2011年)

- 1 たばこはすわない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は豊富に
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診
- 11 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから



がん予防 発症に関係する習慣を意識する。 (がん研究から)

年齢 加齢は避けることができない因子。
がんによっては好発年齢に注意です。

やせ・肥満 はがんと関連

身長・体重から体格・肥満度(BMI)

喫煙 禁煙が大事。COPDは定年後の身体活動に関連。

飲酒 飲まないか、月1~3回が理想。飲むなら...

運動 生活の中の身体活動+余暇の運動



がんと循環器疾患のリスクチェック <http://epi.ncc.go.jp/riskcheck/index.html>

2次予防

～早期発見、早期治療～

- がん検診や早期受診による早期の発見・治療
- がんの根治治療、縮小治療、寛解導入
- 小児がんの対策(院内学級ほか)
- がんの緩和ケア

「がん告知 小さな悩み みんな消え」

作者 小藤正明(毎日新聞万能川柳から)

がん検診受けると死ななくなる？ 厚生労働省の推計値(H22年データ)

	年間死亡者数 (H22年、人)	現状の検診受診率で死亡が避けられた人 (推計値、人)	現状の受診率(%)	受診率100%としたときの死亡の減少割合
胃がん	49,772	11,244	30.1	61%(M) 50%(F)
肺がん	69,591	4,790	23.0	28%
大腸がん	44,300	7,744	24.8	60%
子宮頸がん	2,664	886	32.0	78%
乳がん	12,204	641	31.4	16%

子宮頸がんは20歳以上、他は40歳以上

検診で見つかるがんは検診で見つける！

浜田市のがん検診(平成25年度)

- 胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの検診はすべて無料
(浜田市に住居票がある人で検診対象年齢の人)
- 子宮頸がん検診にあわせて、
HPV検査を無料で実施(頸がんのリスク評価)
- 受けやすい環境づくりとして、
施設検診、休日検診、時間外検診を実施
- がん検診を受けて「健康ポイント特典シール」を集めると、抽選で健康づくり賞を贈呈

* このほか、PET-CTがん検診受診者に対し、
検診費用を20,000円助成

がん予防 関係性から

家族や、ご近所づき合いががんを予防する生活習慣の改善
がん検診受診の勧奨
なにより、「あなたのことを心配している」

医療者とよい関係づくり
がん情報、診療情報を理解して、活用する。
安心安全は医療者との関係づくりから。

縁運
はは
一瞬、
この国の
しまね

医療者と患者のコミュニケーション

辻本好子氏(NPO法人COMLの初代理事長、故人)

「患者が医療と向き合うときに、
安全と安心だけでは駄目なのです。
賢く妥協し、賢くあきらめながら、賢く選択した結果、
”納得”がやはり必要なのだということを、
電話相談が教えてくれます。」

出典:「生と死」の21世紀宣言3(青海社、2012年)

COMLホームページ <http://www.coml.gr.jp/>

3次予防

～再発防止、社会復帰の支援～

- 人工肛門ほか機能維持
「機能障がい」は障害認定も
- 再発だけではなく重複がんの予防
- 社会復帰、事業者の受け入れ調整
- 緩和ケア・痛みケア、ターミナルケア
在宅療養では訪問看護や介護保険

ターミナルを準備する事前指示書

私の余命が短期間と判断される状況になったとき、

- 次の医療を行ってください。
 - 次の医療は行わないでください。
- 日付、本人の署名、家族の同意、医療者確認

がんが見つかる前から、がんを予想して
自分の生き方を家族と話し合っておく。
=いざというときに、医療者にどういう治療を
お願いしたいか、家族に伝えておく。

がんを語ろう

- 生きること、生活を続けることは、
心配なことが多い。
- 医療を受け療養を続けることには、
がんに限らず、限界はあります。

がんを恐れずに、がんに向き合う。
可能な予防、医療はしっかり行う。

今日をきっかけに、
がん予防に取り組みましょう。

