



けんこうじゅみょうにほんいち
めざせ健康寿命日本一！クイズ 秋田県版
がんを知る 編【正解・解説】



あきたけん 秋田県で生活するあなたに知ってほしい、けんこうじゅみょう 健康寿命日本一をめざすヒントをクイズにしました。
あなたは何問正解したかな？

番号	問題	正解・解説
1	がんは、遺伝子が傷ついてしまうことで起こる病気ですが、生涯のうちに、日本人の何人に1人が、がんにかかるといわれているでしょうか？	<p>C 2人に1人</p> <p>男性は3人に2人、女性は2人に1人が、がんになっています。現在、日本人の死因1位はがんで、4人に1人ががんで亡くなっています。</p>
2	がんは、自分の力で予防できるがんもある。正しいでしょうか？	<p>A 正しい（予防できるがんもある）</p> <p>がんは、さまざまな要因によって発症すると考えられていますが、その中には予防できるものも多くあります。</p> <p>予防するために、運動不足の解消、食生活の見直し、禁煙などに努めて「がんになりにくくする（予防する）」ことが大切です。また、予防していてもがんになってしまうことがあるため、早期発見のために定期的ながん検診を受診することが重要です。</p>
3	塩分の多い食品をたくさん食べるとなりやすいのは、何がんでしょうか？	<p>B 胃がん</p> <p>がんにかかる原因は、生活習慣、細菌・ウイルス、持って生まれた体質（遺伝素因）など様々あります。どれか1つが原因ということではなく、いくつか重なり合ったときにその可能性が高まります。</p> <p>塩分の多い食べ物のとりすぎは、胃がんにかかるリスクを高めます。逆に、野菜や果物の摂取は、胃がんや食道がんにかかるリスクを低くする可能性があります。</p>
4	野菜や果物にはがんの予防に役立つ栄養が多く含まれている。正しいでしょうか？	<p>A 正しい（がん予防に役立つ栄養が多く含まれている）</p> <p>野菜や果物には、ビタミンC・食物繊維・ポリフェノールなどががんの発生を抑える働きのある栄養が含まれています。</p> <p>（野菜摂取量の目標値は1日あたり350gです。）</p>
5	子宮頸がんは、30代～40代に多い女性特有のがんですが、がんにならないために、小学6年生～高校1年生の女子は「無料」でワクチンを受けることができる。正しいでしょうか？	<p>A 正しい（子宮頸がんワクチンを無料で受けられる）</p> <p>子宮頸がんは、HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因と考えられています。このウイルスは女性の多くが一生涯に一度は感染するといわれ、一部の人ではがんになってしまうことがあります。HPVワクチンの接種と、子宮頸がん検診で対策をすることが大切です。</p>

番号	問題	正解・解説
6	がんは、進行すればするほど治りにくくなる病気で、早期発見がとても大切です。早期に発見すれば何割が治るでしょうか？	<p>A 約9割</p> <p>がんは「不治の病」というイメージがありますが、早期のがんなら9割以上が完治します。がん全体でも約6割が治る時代です。「早期」とは、がんの種類によりますが、がんが粘膜の表面近くにとどまっている、大きさ1～2センチ程度までの時期をさします。このくらいだと、ほとんどのがんで痛みなどの自覚症状はまったくありません。症状がでる前に見つけるためにも、定期的な検診が必要です。</p>
7	がんは、体に痛みがでてから病院に行かないと発見できない。正しいでしょうか？	<p>B まちがい（痛みがなくても発見できる）</p> <p>がんは、痛みなどの自覚症状のない状態でも定期的にかん検診を受けることで、早期発見・早期治療につながります。</p> <p>がんの場合、がん検診で発見されたがんの70%は早期がん、自覚症状があつて受診した場合の約45%は進行がんでした。</p> <p>がん検診を定期的に受けることは、自覚症状のない段階で、がんを早期発見できる機会になります。</p>
8	がん治療の3本柱は、「手術療法」、「薬物療法（抗がん剤など）」、あと1つは何でしょうか？	<p>B 放射線療法</p> <p>がん治療の3つの柱は、手術、放射線、薬物（抗がん剤など）です。種類や進行度に応じて3つの治療法を単独や、組み合わせで行う標準治療が定められています。それらを医師や看護師と相談しながら、患者が自分で選ぶことが重要となっています。治療方針を決める参考として、別の医師に意見を聞くセカンドオピニオンは、法律でも定められた患者の権利です。</p>
9	病気になると、痛みがでたり、つらい気持ちになったりしますが、それらを少しでも和らげるための支援を何というのでしょうか？	<p>A 緩和ケア</p> <p>病気に伴う体と心の痛みを和らげる医療を「緩和ケア」と呼びます。緩和ケアは、末期がんの人だけに提供されるものでなく、がんと診断された時点から、全ての人に必要なものです。たとえ体の痛みがなくても、心の痛み、つらい気持ちに対するケアが必要です。</p>
10	がんになったら痛みや不安はがまんしなければならぬ。正しいでしょうか？	<p>B がまんしないでいい</p> <p>がんは痛いというイメージがありますが、早期のがんでは症状はありません。また、がんが進行した場合でも、医療用麻薬（オピオイド）などを用いた緩和ケアで、がんの痛みを最小限にできます。</p>

あなたも今日から始められる健康づくりのヒントはあったかな？もっとくわしく健康について知りたい時には、秋田県健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」で調べよう！



アキタ=ケンコウ
ここから始める 健康寿命日本一！

