



がんのリスクを減らす生活習慣

がんは、複数の要因が関連して発生しますが、がん予防についての研究により、生活習慣を見直すことでがんになるリスクが減少することが分かっています。

例えば、喫煙や飲酒は多くのがんになるリスクが高まり、閉経後の肥満は乳がんのリスクになることが報告されており、食生活では、食塩・塩蔵食品は胃がんのリスクを高めるといった結果も報告されています。「禁煙」、「節酒」、「食生活」、「身体活動」「適正体重の維持」に気を付けて生活し、「感染」を予防することで、がんの予防につなげることができます。がんと生活習慣との関連については、下表のとおりです。

男性のがんの約4割、女性のがんの約3割は、努力次第でがんになるリスクを低くしていくことが可能だと言われています。がんの予防にとって重要な生活習慣に留意しつつ、対象年齢の方は、定期的に適切ながん検診を受けることが重要です。

【がんのリスク評価】



出典：「科学的根拠に基づくがん予防法」（国立がん研究センター）より抜粋



注目を集める「がんゲノム医療」

「がんゲノム医療」とは

ゲノムとは、遺伝子をはじめとした遺伝情報の全体を意味します。
がんゲノム医療は、遺伝子情報に基づくがんの個別化治療の1つです。
「がん遺伝子パネル検査（がんゲノムプロファイリング検査）」によって、一人一人の遺伝子の変化や生まれ持った遺伝子の違い（遺伝子変異）を解析し、がんの性質の解明や、体質や病状に合わせた治療などを行います。

「がん遺伝子パネル検査」について

生検や手術などで採取されたがんの組織を用いて、高速で大量のゲノムの情報を読み取る装置で、1回の検査で多数の遺伝子を同時に調べます。

検査によって遺伝子変異が見つかった場合、その遺伝子変異に対応した薬があれば、臨床試験などでその薬を使用することを検討できます。また、新たな治療法の開発などにつながる可能性があります。

ただし、がん遺伝子パネル検査を受けて、自分に合う薬の使用（臨床試験を含む）に結びつく人は全体の10%程度といわれています。

日本では、令和元（2019）年6月よりがん遺伝子パネル検査が保険適用となりました。保険適用となるのは、標準治療がない固形がん、または局所進行もしくは転移があり、標準治療が終了した固形がんの場合です。

がんゲノム医療を受けるには

がん遺伝子パネル検査は、「がんゲノム医療中核拠点病院」、「がんゲノム医療拠点病院」、「がんゲノム医療連携病院」などで行われています。

がんゲノム医療を受けたいときには、まずは担当医に相談しましょう。
また、お近くのがん相談支援センターでも相談することができます。

出典：「がんゲノム医療 もっと詳しく」（国立がん研究センターがん情報サービス）より抜粋

エ 希少がん・難治性がん

現状と課題

- 希少がん及び難治性がんについては、平成28（2016）年のがん対策基本法の一部改正において、第19条第2項に「罹患している者の少ないがん及び治癒が特に困難であるがんに係る研究の促進について必要な配慮がなされるものとする」と明記されるなど、更なる対策が求められています。



トピックス「緩和ケア」～緩和ケアのあれこれ～①

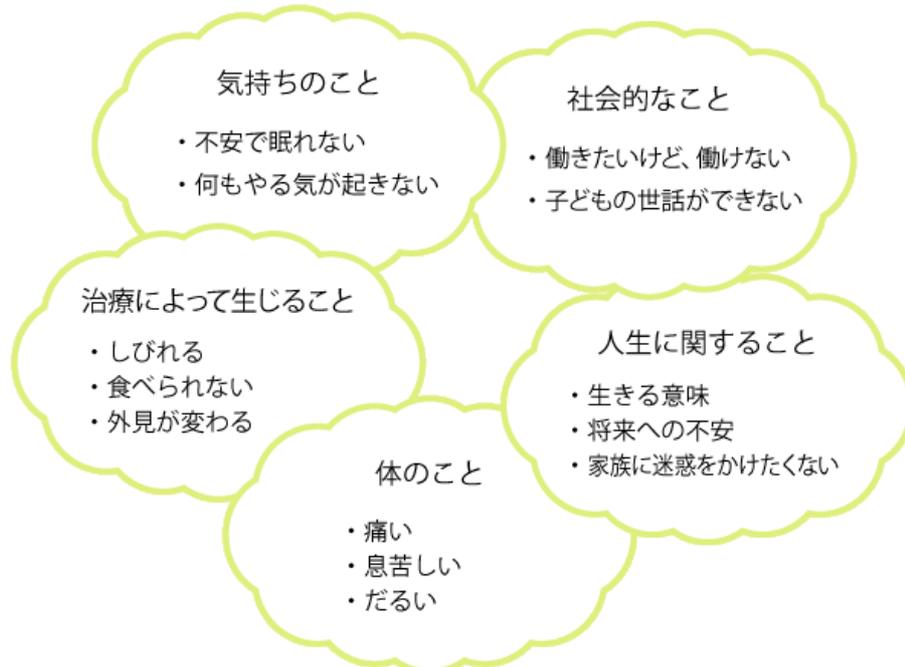
がんの「緩和ケア」について知っていますか？

その人らしさを支えるケアに「緩和ケア」があります。気になることがあれば、どのようなことでも主治医や看護師、がん相談支援センター等に話してみませんか。

「緩和ケアは、がんに伴う心と体のつらさを和らげます。」

がんになると、体や治療のことだけではなく、仕事のことや、将来への不安などのつらさも経験するといわれています。緩和ケアは、がんに伴う心と体のつらさを和らげます。

がんに伴う心と体のつらさの例



「緩和ケアは、がんと診断されたときから始まります。」

がんと診断されると落ち込むこともあります。また、診断を受けたときには、すでに痛みや息苦しさなどの症状がある場合もあります。緩和ケアは、そのような落ち込みや症状に対して、がんと診断されたときから始まります。緩和ケアは、がんが進行してから始めるものではありません。がんの治療とともに、つらさを感じるときにはいつでも受けることができます。

出典：「緩和ケア」（国立がん研究センターがん情報サービス）より一部抜粋



トピックス「緩和ケア」～緩和ケアのあれこれ～②

「つらさの伝え方」についてご存知ですか？

「つらさを我慢しないことが大切です。」

がんによるつらさを長い間我慢すると、夜眠れなくなる、食欲がなくなる、体の動きが制限される、気分がふさがちになるなど、生活に支障が出てしまいます。痛みや吐き気などの症状は、軽いうちに治療を始めれば、短期間で十分に和らげることができます。そのため、症状があるときには早めに医師や看護師に相談しましょう。

つらさは、ご本人にしかわかりません。具体的に「いつから」「どこが」「どのようなときに」「どんなふうに」「どのくらい」つらいのかを、医師や看護師に伝えていきましょう。また、症状が日常生活のどんなところに影響しているか、使った薬の効果はあったかなどを伝えると、治療の目標がより明確になります。

出典：「緩和ケア」（国立がん研究センターがん情報サービス）より一部抜粋



トピックス「緩和ケア」～緩和ケアのあれこれ～③

「医療用麻薬」についてご存知ですか？

「がんによる痛みがあり、その治療のために医師から処方された医療用麻薬を使うときには、依存や中毒は起こりません。」

安心して治療を受けましょう。痛みが和らぐことで、ぐっすりと休むことができ、生活しやすくなります。がんによる痛みは、多くの人を経験する症状ですが、緩和ケアによって、80%以上の人の痛みが和らいだという報告もあります。

日本では、医療用麻薬に対して、「依存性がある」「最後の手段である」という誤ったとらえ方をしている人が多いようです。医療用麻薬について不安なことがあるときには医師や薬剤師に相談しましょう。

出典：「緩和ケア」（国立がん研究センターがん情報サービス）より一部抜粋

痛みを抑える治療は、医療用麻薬等の鎮痛薬を用いる薬物療法以外にも、放射線治療、神経ブロック療法等の方法があります。



トピックス「緩和ケア」～緩和ケアのあれこれ～④

拠点病院等（成人）では緩和ケアを提供可能な地域の診療所等の情報を得ることができます。

拠点病院等は、地域の緩和ケア病棟や在宅緩和ケアを提供できる診療所等のマップやリストを作成し、患者・家族に情報提供しています。

拠点病院等（成人）のがん相談支援センター等では、地域の緩和ケア病棟や診療所、訪問看護ステーション等の情報を得ることができます。病院によって、情報の内容や提供方法は様々ですが、より患者・家族にわかりやすいよう、工夫がされています。

都内の二次保健医療圏の一つでは、拠点病院等（成人）を中心として、地域の医療機関等の多職種が連携し、共通で使用可能な冊子を作成・運用しています。

患者の心配なことや大事なこと等の記入欄もあり、自身の気持ちや症状を整理しながら、医療従事者と一緒に、自身に合った支援を考えることができるようになっています。





AYA世代のみなさんの悩みごとに向き合う

AYA世代は、進学や就職、恋愛、結婚、子どもの誕生など、夢と希望に満ちた年代と言われています。一方で、その都度、人生の岐路を迎えることとなり判断に悩むことも多くあります。そのような時期にがんに罹患してしまうということは、未来を考える上で大きな影響を与えることとなります。

がんは高齢者に多い疾患であり、AYA世代のみなさんは自分が「がんになる」という実感はないかもしれません。確かに多くはありませんが、都内で一年間のうち新たにがんに罹患する人の中で、AYA世代の方は、おおよそ3%となっています。

都では、AYA世代のがん患者のみなさんの悩みごとに寄り添い、解決の一助となるべく「AYA世代がん相談情報センター」を設置しています。同センターでは、以下のような取組を行っています。

■相談支援・情報提供

例えば、学業や仕事、結婚、生殖機能のこと、子どもへの関わり方、経済的な問題など様々な相談を受けるとともに、適切な窓口等を紹介しています。

■AYAキャンサーサバイバーズミーティング

AYA世代のがん患者は少ないため、同じ境遇の仲間に出会うことや経験者の話を聞く機会があまりないと言われていたことから、AYA世代のがん患者同士が交流できるイベントを開催しています。

■Tokyo AYA Canネットワーク

がん診療連携拠点病院等の相談員同士がそれぞれの相談を受けた経験を共有することで、相談支援の充実を図っています。

<設置場所> ※いずれも、土曜、日曜、祝日を除く午前9時から午後5時まで

- 学校法人聖路加国際大学 聖路加国際病院（中央区明石町9番1号）

問合せ先：03-5550-7098

- 東京都立小児総合医療センター（府中市武蔵台二丁目8番29号）

問合せ先：042-312-8191

また、がん診療連携拠点病院等に設置された「がん相談支援センター」でも相談支援に取り組んでいます。悩み事や困り事があれば相談してみてください。



がんに関する情報は東京都の Web サイトをご覧ください！

東京都では、がんに関して3つの Web サイトを設けています。

1 東京都がんポータルサイト

がん患者及び家族の医療機関の選択や、療養上の悩みの解決に役立つよう、がんに関する各種の情報を集約し、わかりやすく紹介しています。

主な掲載内容

- ①がんについて知る・調べる
- ②病院を探す
- ③がんと向き合う・相談する
- ④治療・療養に役立つ情報
- ⑤医療従事者向けの情報
- ⑥がんを予防する・検診を受ける



2 とうきょう健康ステーション

がん予防・がん検診に関する情報を含む、生活習慣病の発症・重症化予防や、生活習慣の改善に関する情報を紹介しています。

主な掲載内容

- がん予防・がん検診に関するコンテンツ
- ・「がん」という病気と検診について
 - ・がん検診を受けられる場所
 - ・東京都の取組について



3 TOKYO#女子けんこう部

女性特有の病気や健康に過ごすために知っておきたいことについて、人気マンガ家・ミツコさんのマンガで手軽に読めるポータルサイトです。

主な掲載内容

- ・子宮頸がん ・乳がん ・大腸がん
- ・お酒 ・食生活 ・こころの健康 ・喫煙
- ・その他の健康関連情報





企業による治療と仕事の両立支援を後押ししています！

都は、企業による両立支援を推進するため様々なツールや制度を用意していますので、ぜひご活用ください。

1 企業におけるがんに関する正しい知識の普及啓発のためのツール等

(1) 「がんになった従業員の治療と仕事の両立支援サポートブック」

- ・企業の経営者・人事労務担当者はもちろん、がんにかかった従業員にも活用いただける冊子です。
- ・「基礎編」と「実践編」に分かれており、治療と仕事の両立支援に初めて取り組む方でもわかりやすい内容となっています。



主な内容

- | | |
|-----------|---|
| I 基礎編 | 1. 治療と仕事の両立支援の必要性
2. 押さえておきたいがんに関する基礎知識 |
| II 実践編 | 1. 従業員ががんにかかった場合に備えて
2. 従業員からがん罹患の申告や相談があったら
3. 治療と仕事の両立支援に対する休職、就業上の対策を検討する
4. 就労継続時、復職後の配慮 |
| III 参考資料編 | |

(2) 企業向け研修用教材・映像教材

上司や同僚等の企業内関係者の方々に知っておいただきたい、がんに関する基礎知識や職場での対応方法等に関する内容をまとめた、研修用スライド教材、Q&A形式の自己学習用教材、ドラマ仕立ての映像教材等を作成しております。

従業員向けの意識啓発研修や自己学習、理解度確認等にお使いいただけます。



サポートブックや教材のダウンロードはこちら



2 企業における雇用継続の支援（東京都難病・がん患者就業支援奨励金）

がん患者の新規就労、就労継続に必要な支援を行う事業主への助成を行っています。

（採用奨励金・雇用継続助成金・制度導入加算）

申請要件等については、東京都産業労働局のWebサイトをご確認ください。

詳細はこちら





将来の妊娠に備え、希望を持ってがん治療に取り組むために

放射線治療や化学療法などのがん治療の影響により、生殖機能が低下、または失われる恐れがあります。

がん治療により生殖機能が影響を受ける前に、卵子や精子、受精卵等を探取し凍結保存することで、生殖機能を温存することが可能な場合もあります。

昔も今も「患者の命を救うことを第一に考える」ということは変わりません。一方で、一刻を争う治療のため、治療により生殖機能が失われる可能性が高いことが、治療開始前に伝わらなかったケースもあると言われています。

ほとんどの場合、がん治療を始める前に生殖機能温存治療は行われます。温存治療を行う場合は、その間、がん治療を一時中断することになります。

温存治療を考える時期は、「がん」という事実と直面し、不安になり何も考えられないこともあります。そのような難しい時期ではありますが、**がん治療や温存治療の医師等から十分に説明を受け理解した上で、夫婦や家族、また看護師や相談員などの医療従事者と相談し判断することが重要**です。結果として、がん治療を優先することを選択される場合もあるでしょう。

都では、若年がん患者が将来の妊娠に備えながら、希望を持ってがん治療等に取り組むことができるよう、卵子等の凍結保存を行う生殖機能温存治療、凍結更新、妊娠のための治療を一体的に支援する「**東京都若年がん患者等生殖機能温存治療費助成事業**」を実施し、治療費を助成しています。（保険適用の場合を除く）

<事業概要> **詳細は東京都がんポータルサイトをご覧ください。**

【助成対象の原疾患】

- ・「小児、思春期・若年がん患者の妊孕性温存に関する診療ガイドライン（日本癌治療学会）」の妊孕性低下リスクに分類された治療のうち、高・中間・低リスクの治療を受けた（受ける）方
- ・長期間の治療によって卵巣予備能の低下が想定されるがん疾患にかかった方 等

【主な要件】

- ・東京都在住で、患者の年齢が43歳未満であること
- ・原疾患治療医、生殖機能温存治療医、双方からの同意があること
- ・都が指定した施設で生殖機能温存治療や妊娠のための治療を受けた方 等

また「がんと妊娠」のことも含め、がんに関することをわかりやすくまとめた動画も公開していますので、ぜひご覧ください。

動画で分かる「がん」のこと 特設サイトはこちら



タブレット端末や分身ロボット等のデジタル機器を活用することにより、児童・生徒の学習を支援していきます。

- また、教育機会の保障のため、拠点病院等（成人・小児）における Wi-Fi 環境の充実について検討します。
- 患者・家族が入院中の学習継続方法や受けることのできる支援について適切に理解できるよう、東京都がんポータルサイトを通じた周知や、がん相談支援センターでの案内等を行います。



入院期間中の児童・生徒の学習支援 ～分教室と訪問教育～

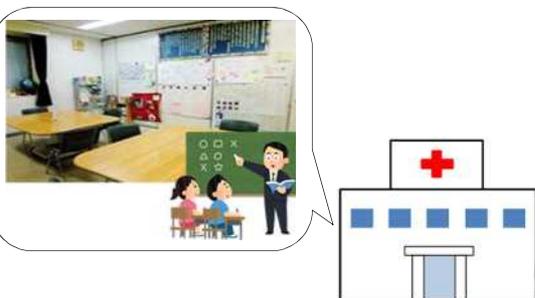
都立特別支援学校では、病院に入院している児童・生徒に対する教育を行っています。入院期間中の児童・生徒の学習の遅れを取り戻し、退院後の学校生活にスムーズに戻るよう支援しています。

病院内の教育には、病院内に設置された「分教室」での教育と、教員が病院を訪問して行う「訪問教育」の二つの形態があります。

分教室

病院内に設置している教室で、教員が授業を行っています。児童・生徒は、病室から「分教室」に通って授業を受けます。

都内では5つの病院に分教室があります（令和5年12月時点）。



訪問教育

ベッドサイド等において、教員又は病弱教育支援員が授業又は学習支援を行っています。週5日（1回2時間程度）を標準としています。

<訪問先病院>





どう違う？「全国がん登録」と「院内がん登録」

「がん登録」とは、がんの診断、治療、経過などに関する情報を集め、保管、整理、解析する仕組みのことです。がん登録等の推進に関する法律（平成25年法律第111号）では「全国がん登録」と「院内がん登録」の二つの制度が規定されています。

	全国がん登録	院内がん登録
実施主体	国	がん診療連携拠点病院を中心とした全国の病院
登録対象	<p>全国の全ての病院及び指定された診療所で診断された全てのがん患者</p> <p>※がん患者のデータは、各医療機関から都道府県を經由して国に集約される。</p>	<p>当該病院で診断・治療を受けた全てのがん患者</p> <p>※各病院が収集したデータの一部は、国において施設別・都道府県別に集計される。</p>
特徴	<p>全国から情報を収集することで、正確な罹患率や生存率、受療状況等の把握ができるため、国や各自治体の効果的ながん対策の立案や施策の評価に活用可能</p>	<p>《当該病院にとって》 自施設のがん診療の状況の把握や、他の病院との比較を通じた自施設のがん診療の特徴の把握を通し、がん診療の質の向上に活用可能</p> <p>《患者及び家族》 各病院におけるがん診療の内容やがん種別症例数を知ること、病院の選択に活用可能</p>



動画で分かる「がん」のこと

がんは日本人の2人に1人がかかると推計されており、誰にとっても、決して他人事ではありません。しかし、「なぜ人はがんになるのか」「症状は？」「対策は？」など、説明できる方は多くはないかもしれません。

そこで、都では、働く世代に知ってほしいがんの知識を、分かりやすい動画で解説しています。

まずは知ること、がん対策の「はじめの1歩」を踏み出しませんか？

動画の特設ウェブサイトはこちら



コンテンツ

以下の4つの動画を用意しています。

- 1 どうして「がん」はできる？
- 2 「がん」の予防や早期発見のために重要なこと
- 3 働きざかりで「がん」になったら
- 4 「がん」と「妊娠」の関係とは？

いずれも4分～5分程度で、がんについて手軽に知っていただくことができます。



知ってほしい小児がんのこと

日本では、年間約2,000から2,500人が、新たに小児がんの診断を受けています。

成人のがんでは年間約100万人が診断されていますので、比べると、小児がんの患者数はとても少ないことがわかります。

しかし、その種類はとても多く、白血病、脳腫瘍、神経芽腫などさまざま、正しい診断によって、適切な治療を行う必要があります。

成人のがんと異なり、進行が早いことも多く、早期に発見することは困難であり、残念ながら子供の病気による死因の上位となっています。

しかし、化学療法や放射線療法がよく効くものも多くあるということに加え、ゲノム医療の発展や新しい治療法の開発によって、今や「小児がん」と診断された子供の7～9割は病気を克服して、生存できる時代になりました。

だからこそ、「小児がん」の治療に習熟した専門医によって治療されることが非常に重要です。



遺伝性乳がん卵巣がん（HBOC）について

「遺伝性乳がん卵巣がん」は遺伝性のがんの種類の1つです。

遺伝性乳がん卵巣がん（hereditary breast and ovarian cancer, HBOC）は、乳がん、卵巣がんの発症リスクが高くなる遺伝性腫瘍です。原因遺伝子（がんを発症する原因となる遺伝子）は、BRCA1、BRCA2 という2種類のがん抑制遺伝子です。

BRCA1 に遺伝子の変化がある場合には、BRCA2 に遺伝子の変化がある場合よりも卵巣がんのリスクが高くなります。BRCA2 に遺伝子の変化がある場合には、乳がんや卵巣がんに加え、膵臓がん、前立腺がん、男性乳がん、メラノーマ（悪性黒色腫）のリスクが高くなることが知られています。また、BRCA1 では胆道がん、胃がん、BRCA2 では食道がん、胃がんなどのリスクが高くなる可能性があることも報告されています。

女性では、定期的に乳がんの検診（マンモグラフィー、超音波、MRI）を受けることが勧められています。乳がん・卵巣がん以外にも、既往歴・家族歴（自身や家族がこれまでにかかった病気）などにより他のがんの検診が勧められる場合もありますので、医師に確認してください。

日本では、2020 年度より、一定の基準を満たす人の BRCA1 と BRCA2 の遺伝子検査が保険適用になりました。また、乳がんまたは卵巣がんになったことがある人で BRCA1 または BRCA2 に遺伝子変化がある場合は、がんの発症を予防する目的で乳房や卵管・卵巣を切除する手術（リスク低減手術といいます）も保険適用になりました。

遺伝子検査やリスク低減手術は、メリットやデメリットについて十分に理解したうえで、受けるかどうかを考えることが大切です。また、リスク低減手術を受けられる医療機関は限られています。

分からないこと、心配なことはどんなことでも医師や看護師などの医療スタッフに相談してください。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス