

国民の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いう日本。中でも日本人男性に多いがんは、どんなものなのでしょうか。

### ◎ 男性に多いがんは、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん

日本人男性に多いがんは、どのようなものなのでしょうか？ 肺がんのり患率と死亡率は40歳代後半から増加しはじめ、高齢になるほど高くなります。肺がんのり患率、死亡率は男性のほうが女性より高く、女性の2倍にのびります。胃がん死亡率の年次推移は1960年代から男女とも大幅な減少傾向にありますが、り患率と死亡率は男性のほうが女性より高く、40歳以降にその差が開いています。大腸がん（結腸・直腸・肛門がん）のり患率は、50歳代くらいから増加し始め、高齢になるほど高くなります。大腸がんのり患率、死亡率はともに男性のほうが女性より高くなっています。肝臓がんやすい臓がんは有効な検診が確立していない疾患です。前立腺がんは60歳代後半から増加し、り患率は1975年以降増加していますが、その理由のひとつはPSA検査という血液検査で発見されやすくなったためだと考えられています。

#### 【日本人男性に多いがん】

	1位	2位	3位	4位	5位
り患数（2019年）	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
死亡数（2021年）	肺	大腸	胃	すい臓	肝臓

国立がん研究センターがん対策情報センターより

### ◎ がんを防ぐための新12か条

がんは生活習慣や生活環境の見直しにより、ある程度予防できることもわかってきました。男性にも女性にも知っていただきたい、がんの予防のために大変に重要な項目をご紹介します。

1. たばこは吸わない
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. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を\*
11. からだの異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

財団法人がん研究振興財団作成パンフレット [https://www.fpcr.or.jp/pdf/p21/12kajyou\\_2017.pdf](https://www.fpcr.or.jp/pdf/p21/12kajyou_2017.pdf)

\* 国が進めるがん検診（男性）：胃がん、大腸がん、肺がん