

知識と予防と 検診が大切です

「がん」と聞いただけで、不治の病と思われる方も少なくないと思いますが、現在、新しい薬や治療の選択肢も増え「がん」とつきあいながら社会生活を送る人も多くなっています。「がん」を知ることは予防の第一歩。他人ごととは思わず、この機会に「がん」について考えてみましょう。

がんは体の正常な細胞が変化したもの

人の体は約60兆個の細胞できている。各細胞はそれぞれの役割を果たしながら調和を保ち、臓器や組織の働きを乱さないように規則正しく分裂したり、止めたりしています。

傷や炎症で痛んだ組織が修復される時は細胞分裂が盛んになり、新しい細胞に入れ替わるように調整されています。この一連の仕組みは遺伝子によって制御されています。

がんは自分のなかにある正常な細胞、たった1個の変化からはじまり、がん細胞が検診などでみつかるまで何年もかけて育っていきます。がん細胞は、体全体の調和を破って増殖し、まわりの正常な組織に侵入したり、血液やリンパ管を通して体のあちこちに定着したりします。

「がん」ってなあに？
どうやってできるの？



タバコにはたくさんの有害物質、発ガン性物質が含まれ、がんの原因トップになっています。



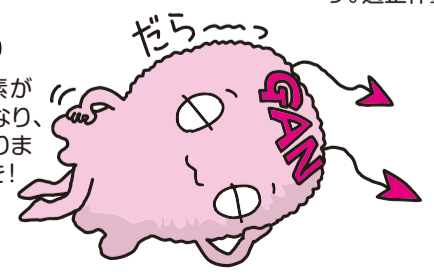
強いアルコールは食道や胃などの消化管にダメージを与えます。飲み過ぎにご用心！



肥満はたくさんの病気をまねく要因となり、がんのリスクも高くなります。適正体重の維持を！



運動不足は体の酸素が不足し、血流が悪くなり、病気のリスクが高まります。体を動かす習慣を！



がん検診のすすめ

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。症状がないうちに「がん」を発見し治療することが大切です。早期のがんはほとんどが治り、しかも軽い治療ですみます。

効果のあるがん検診

科学的な方法により、がん検診として効果があると評価された検診を受けることが望ましいといえます。下記の表は科学的な方法でがん死亡率の減少が確認された検診方法です。

対象臓器	効果のある検診方法	対象年齢	受診間隔
胃	胃X線	40歳以上	1年に1回
大腸	便潜血検査 大腸内視鏡	40歳以上	1年に1回
肺	胸部X線と 喀痰細胞診(喫煙者のみ)の併用	40歳以上	1年に1回
乳房	視触診と マンモグラフィ(乳房X線)の併用	40歳以上の女性	2年に1回
子宮頸部	細胞診	20歳以上の女性	2年に1回

各地方自治体(都道府県、市町村、特別区)で、がん検診や一般の健康診断、人間ドックの案内をしています。各地方自治体から委託を受けた医療機関などで受けることができます。詳しくは、各地方自治体のがん検診担当窓口にお尋ねください。

出典：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス 効果のあるがん検診

あなたのライフスタイルは大丈夫?

がんを防ぐための新12カ条

出典：公益財団法人がん研究振興財団

1条…たばこは吸わない

2条…他人のたばこの煙をできるだけ避ける

3条…お酒はほどほどに【ビールなら大瓶1本以内】

4条…バランスのとれた食生活を

5条…塩辛い食品は控えめに【食塩は1日7.5g未満(女性)】

6条…野菜や果物は豊富に【野菜・果物を毎日400g】



7条…適度に運動【毎日60分程度の歩行、週1度は激しい運動】

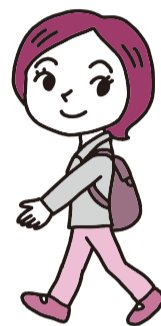
8条…適切な体重維持【BMI19~25(中高年期女性)】

9条…ウイルスや細菌の感染予防と治療

10条…定期的ながん検診を

11条…身体の異常に気づいたら、すぐに受診を

12条…正しいがん情報でがんを知ることから



費用の備えも必要です

がんになると体のつらさもさることながら、手術、入院、抗がん剤治療などの出費がかさみます。手術は一時的なものです。抗がん剤は比較的高価で長期間使用することが多いため、高額療養費制度を用いても家計にかなりの負担がかかる場合があります。さらに病状によっては休職や退職に至り、収入が途絶えるケースも。



また、陽子線治療や重粒子線治療は、厚生労働省が効果を確認した治療法です。しかし、先進医療のため健康保険が適用されず、治療を受けるには高額な費用が全額自己負担となります。

がんにならないよう予防するのが先決ですが、もしなった場合は治療費をどう捻出するか、考えておくことも大切です。

《あいづらす》の新がん特約は、「がん治療共済金」が治療に役立ちます。

1 がん治療共済金は2年に1回を限度に何度でもお受け取りいただけます。

2 上皮内新生物も悪性新生物も同額のお支払い。

3 がん治療共済金200万円が新しくできました。

※詳しい保障内容・条件等は、「あいづらす」加入申込書付チラシ等をご覧ください。

CO・OP共済でも
ピンクリボン運動に
取り組んでいます。



女性のかかるがんでもっとも多い乳がん(《たすけあい》女性コース 共済金支払実績あり)。その乳がんについて正しい知識を持ち、検診の早期受診をすすめる運動がピンクリボンです。CO・OP共済もピンクリボンに賛同し、この時期各地でさまざまなイベントを行います。講演会、触診体験、ピンクリボンカードの配布など…。

期間やとり組み内容はご加入の生協で異なりますので、各生協のホームページをごらんになるか、お問合せください。

次号(1月号)テーマ

今年こそ、家計の見直し!

co-op共済

たすけあい

共済金の請求忘れはありませんか?

共済金お支払い事例から

co-op
共済
ニュース

事故(ケガ) 通院 幼児・男子



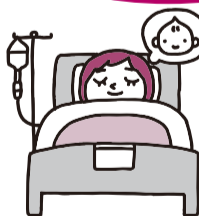
スキー中に転倒し、
右足を捻挫した。

通院日数 1日

コース J1000円コース

共済金 2,000円

病気入院 30代・女性



帝王切開による単胎分娩

入院日数 10日

コース L2000円コース

共済金 120,000円

(女性特定病気入院・手術含む)

■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J1000円コース	幼児	女子	掃除中に誤ってほうきを目にぶつけて切り傷を負った。	2日	4,000円
V1000円コース	10代	男子	階段を踏み外し、足首を捻挫した。	5日	5,000円
L2000円コース	30代	女性	バス内で転倒し、頭部に切り傷を負った。	3日	3,000円
V1000円コース	40代	男子	カーテンの付け替えの際に椅子から転倒し、腰を打撲した。	4日	4,000円

■病気入院・病気手術でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	病気の内容	入院日数	お支払い金額
J1000円コース	幼児	男子	腸閉塞	9日	54,000円
L3000円コース	50代	女性	卵巣がん	3日	90,000円 (女性特定病気入院・手術含む)
V1000円コース	50代	男性	不整脈	3日	16,000円 (手術含む)
L2000円コース	60代	女性	股関節症	10日	100,000円 (女性特定病気入院・手術含む)

※コープ共済連の定める支払対象手術を受けられた場合には、手術共済金を合算してお支払いしています。

●2013年2月(たすけあい)お支払いデータより ●お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。(たすけあい)と《あいづらす》は異なる保障商品です。いずれかひとつでもご加入になります。詳しくはそれぞれの加入申込書付パンフレット等をご覧ください。

なるほど Q&A

CO・OP共済に関する様々な疑問にお答えします

Q なぜ新しいがんの特約を開発したのですか?

A 《あいづらす》は《たすけあい》だけでは補いきれない保障を提供するという目的で開発され、2013年3月時点で140万人の加入者に支えられる共済に成長しました。この間に組合員さんから寄せられたご意見や開発当時の理念などと照らし合わせ、組合員さんからの要望の多いがんの保障について、より充実した保障を提供するため2013年9月に「がん治療共済金付がん特約(新がん特約)」を新設しました。

新がん特約ではがんの再発・転移に備え、治療のための一時金を何度でもお受け取りいただけるようになりました。(2年に1回を限度とします。2回目以降はがんによる入院があった場合にお支払い。)また、上皮内新生物で支払う共済金額を悪性新生物と同額としました。

2013年9月1日以前に発効のがん特約にすでにご加入の方の保障内容は自動的に変わらせず、新がん特約にご加入を希望される場合には、更改手続きが必要ですのでご注意ください。

今や2人に1人が「がん」になる時代



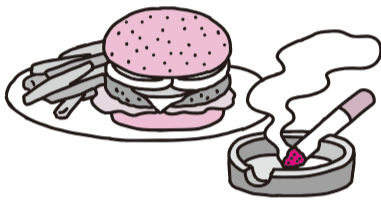
このように、**遺伝子の変化を起す原因になるものは私たちの日常生活にたくさんあります。**様々な環境の影響を受けながら暮らしている私たちは発ガン性物質が侵入してくる条件の中にいるのです。それらによる遺伝子の変化が体の細胞に蓄積され、時間の経過とともに段階を踏み、がん発生にいたることがあります。

タバコとアルコールは大敵

アルコールには、たばこの発ガン性物質を強める作用もあります。特に強いアルコールは食道など、消化管の粘膜をただれさせ、発ガン性物質が接触することにより、がんになりやすくなります。

米国人のがんの原因—がん死亡への推定寄与割合(%)

喫煙	30
成人期の食事・肥満	30
長い間座り続ける	5
職業的要因	5
家族・先祖でがんになった人がいる	5
ウイルス等	5
周産期要因・成長	5
生殖要因(性ホルモンの影響等)	3
飲酒	3
社会経済的状况	3
環境汚染	2
電離放射線・紫外線	2
医薬品・医療行為	1
塩蔵品・他の食品添加物・汚染物	1



出典:Harvard Center for Cancer Prevention: Harvard Report on Cancer Prevention, Volume 1: Causes of Human Cancer, Cancer Causes Control 1996 ;7:S3-S59.

がんの原因の6割を占める喫煙と食事

なぜがん細胞ができるのでしょうか。近年、がんの発症には喫煙や食習慣などの生活習慣が関係していることが明らかになってきました。

がん細胞ができる原因は？

次の表は、ハーバード大学が1996～1997年にかけて調査したものです。対象が米国人のため、生活習慣の異なる日本とまったく同じとはいえませんが、かなり参考になる結果です。

がんの現状

■かかりやすいがんと死亡の原因となるがん

かかりやすいがん

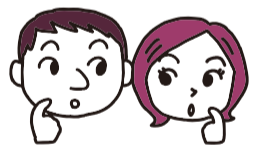
- 女性：①乳がん ②大腸がん ③胃がん
- 男性：①胃がん ②肺がん ③大腸がん

死亡の原因となるがん

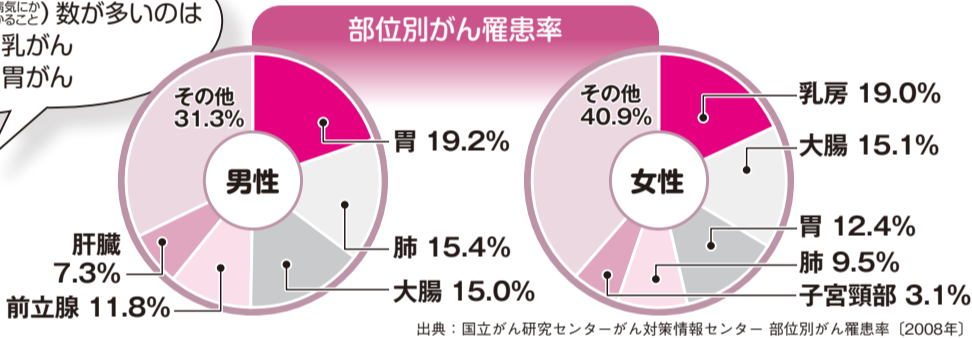
- 女性：①大腸がん ②肺がん ③胃がん
- 男性：①肺がん ②胃がん ③大腸がん

近年肺がんは、日本人全体のがんによる死亡原因のトップとなりましたが、まだ増加する傾向にあります。

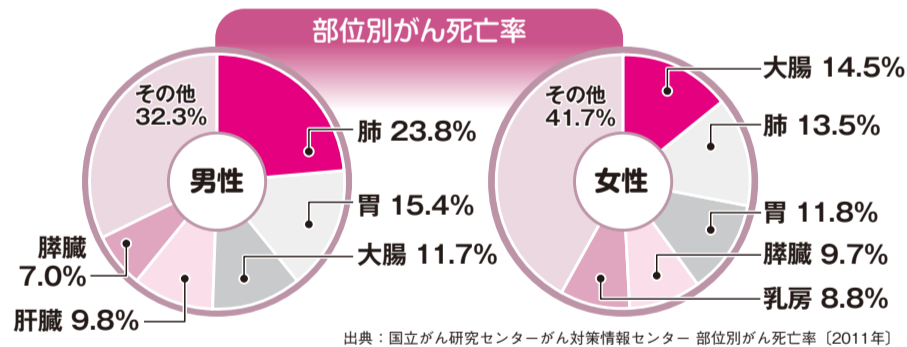
2人に1人ががんになるといわれていますが、がんで亡くなる人はがんを発症した人の4人に1人(男性)、6人に1人(女性)です。がんで亡くなる人より治る人のほうが多くなっています(注目)。



罹患(病気がかかるといふこと)数が多いのは女性…乳がん
男性…胃がん



死亡数が多いのは女性…大腸がん
男性…肺がん



がんの予防

検診と生活習慣の改善でがんを遠ざける

体を動かすことも大切です
これらをまとめたものが「がんを防ぐための新12カ条」です。
とはいえ、予防に気をとられ過ぎるのもストレスになります。好きなことを心ゆくまで楽しむのもつばな健康法です。できる範囲で無理をせず、笑顔で楽しく毎日を過ごすことが、何よりの予防法になるのではないのでしょうか。

- 食事で気をつけたいのは**
- 食へ過ぎないこと
 - お酒や塩分は控えめにすること
 - カビがついている可能性のあるものは食べないこと(なまじゅう)
 - 野菜、果物、大豆、魚、食物繊維などはたくさんとりまじょう。



治る人が多くなっているとはいえず、がんにならないに越したことはありません。どんなことに気をつければよいのでしょうか。
罹患数、死亡数とも高い肺がん、胃がん、大腸がん。それに乳がん、子宮がんを加えたものは主要5がんといわれます。いずれも検診の効果が科学的に証明され、厚生労働省が検診を推奨しているがんです。
リスクが高いと立証されている生活習慣を変えることも予防になります。まずは禁煙、そして食事です。