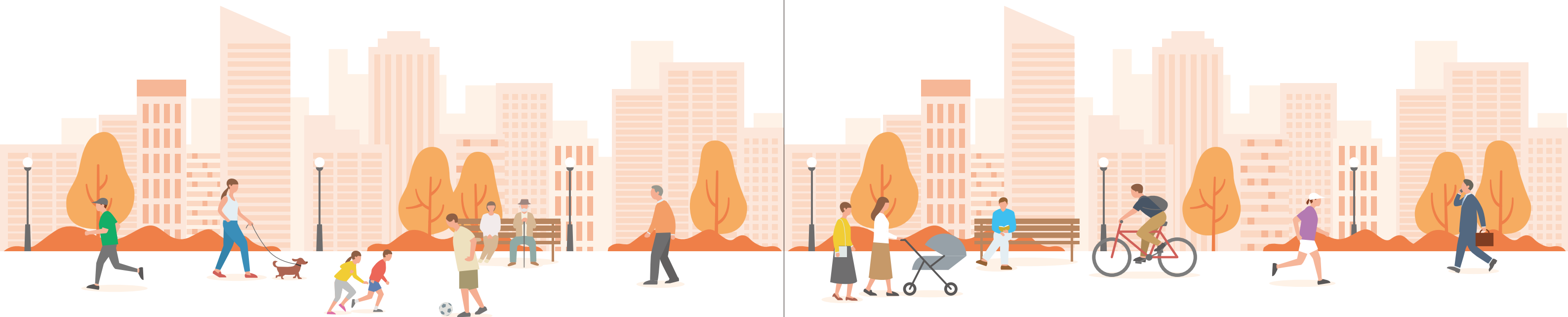




—— 安心のために ——
知っておきたい「肺がん」のこと



マイシグナル®を受検いただきありがとうございます。

今回の受検で肺がんの発症リスクが高いことを知り、
驚きと共に今後への不安を感じられた方も多いのではないのでしょうか。

「リスクが高いけれど、どうすれば？」

「次にどのような行動を取るべき？」

そんな方へ、マイシグナル®は少しでも力になりたいと思っています。

肺がんは早期に発見・治療できれば、

身体的・経済的負担も少なく、治癒する可能性も高い病気です。

しかし一方で、発見が遅れることでつらい症状が待ち受けていたり、

治療が難しくなったりする病気でもあります。

こういった肺がんを取り巻く事実を「よく知る」ことが、

肺がんと正しく向き合うための第一歩となります。

そして、これらを踏まえた上で、肺がんの発症リスクを下げる生活習慣や

定期的な検査が非常に重要であることをぜひ知っていただきたいと思えます。

不安を取り除きたい、安心を手に入れたいあなたに、肺がんに関する情報誌をお届けします。

あなたに合ったがん対策を知り行動するために、本誌をご活用ください。

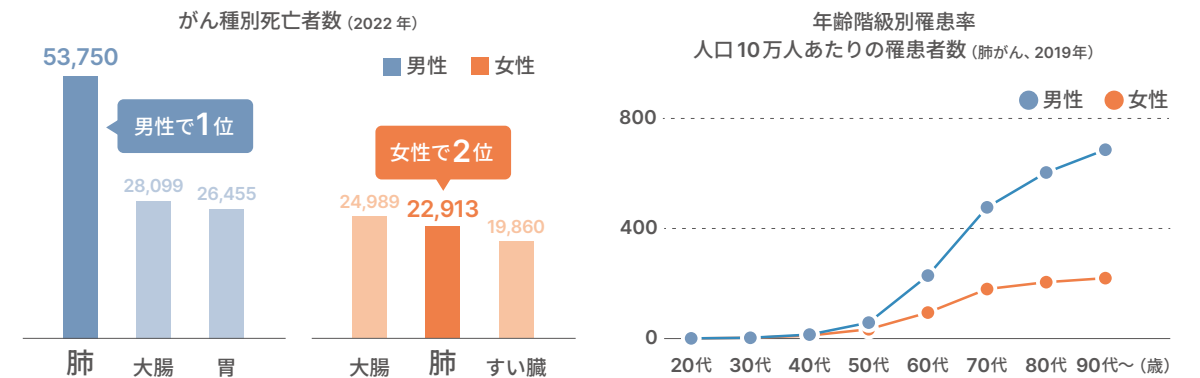


目次

がん基礎情報 P2
 早期発見 P3
 がんにならないための過ごし方 P4
 検査の流れ P5
 検査の特徴 P6

Q. 肺がんとはどのような病気でしょうか？

肺がんは、空気の通り道である「気管支」や、酸素と二酸化炭素の交換場所である「肺胞」の細胞がなんらかの原因でがん化したものです。全がんの中で、肺がんは男性で第1位(53,750人, 2022年)、女性で第2位(22,913人, 2022年)のがん死亡者数となっており、男女合計では最も死亡者数の多いがんになります。^{*1}また、特に男性の罹患者が多く、50歳頃から罹患率が上昇することがわかっています。^{*2}加齢により、肺がんの発症リスクが高まることは確実ですので、気になる方はなるべく早く検査することをおすすめします。



Q. 肺がんの兆候として、どのような症状に気がつけたら良いのでしょうか？

肺がんを疑う症状には以下のようなものがあります。^{*3}

- しつこい咳 (特に血痰や、さび色の痰を吐く場合)
- 息切れ
- 声が枯れる、しわがれ声
- 胸の痛み
- 原因不明の体重減少
- 背骨や骨盤などの骨の痛み

ただし、初期の肺がんでは症状が現れにくいことがあります。また、これらの症状があった場合でも、肺がんとは限りません。何か気になる症状がある場合には、医療機関を受診することをおすすめします。

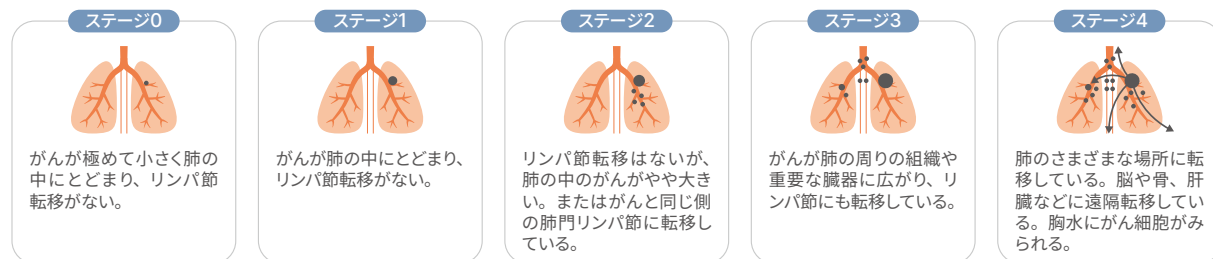
^{*1}: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)
^{*2}: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)
^{*3}: Lung Cancer Foundation of America「7 Signs of Lung Cancer You Should Know」

肺がんは50代から罹患率が上昇。
 気になる方は早めの検査行動や医療機関の受診をおすすめします。



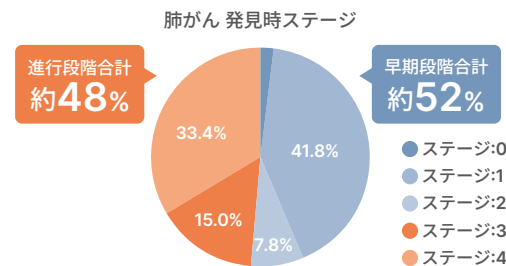
Q. 肺がんはどのように発症・進行するのでしょうか？

肺がんは、喫煙やアスベストなどにより、肺の細胞の遺伝子が傷つくことで発症します。生まれ持った遺伝子の異常によって肺がんのリスクが高い方もいるため、ダメージをできる限り避けることが重要です。初期のがんは症状がないことも多いですが、次第に増殖して大きくなり、全身に転移します。症状が出るころには、進行していることも少なくありません。腫瘍のサイズや転移の状況に応じて、0~4の5段階のステージに分類され、治療方法が決定します。^{※1}



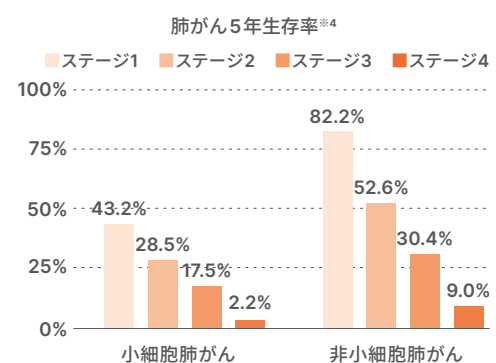
Q. 肺がんはどの病期(ステージ)で見つかることが多いのでしょうか？

肺がんは早期段階(ステージ:0~2)で見つかる方が約52%、進行段階(ステージ:3,4)で見つかる方が約48%です。検査で肺がんが見つかった方の半数以上は、早期段階で肺がんを発見できていることがわかります。たとえがんを発症したとしても、早期段階で発見できれば治る確率も高まり、軽い治療が選択できるため、身体的・経済的負担も少なく済みます。早期発見のための行動を強くおすすめします。^{※2}



Q. 各病期(ステージ)の予後について、くわしく教えてください。

肺がんは大きく分けて「小細胞肺がん」と「非小細胞肺がん」に分けられます。小細胞肺がんは、ステージ1でも5年生存率が43.2%、さらにステージ4では2.2%と進行が早いのが特徴です。一方で、非小細胞肺がんは小細胞肺がんに比べて進行が緩やかで、特にステージ1では5年生存率が80%以上となります。早期にがんを発見することで、肺がんの予後が良くなることは明らかです。特に、小細胞肺がんは非常に進行が早いがんであるため、がんにならないための生活習慣を整えるだけでなく、どれだけ早くがんを見つけられるか・治療を開始できるかが重要となります。がんの早期発見のためには、体の状態を定期的にチェックする体制を整えること、異常を感じたら速やかに適切な医療機関を受診することが大切です。^{※3}



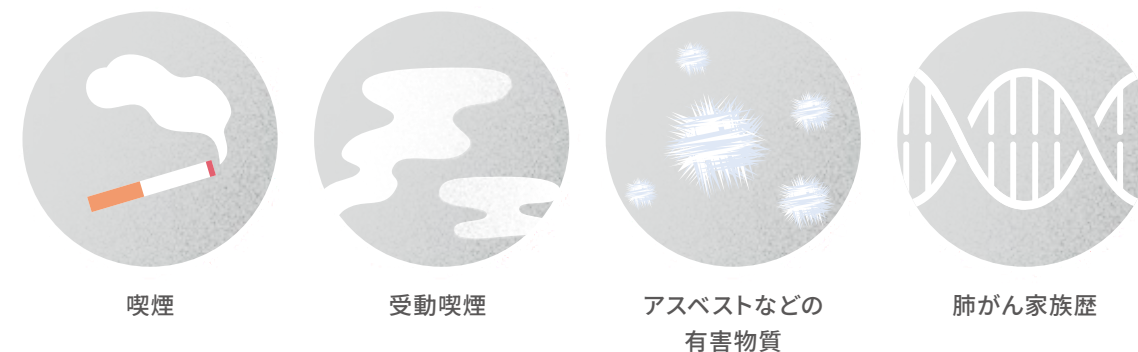
※1: 国立がん研究センターがん情報サービス「がんの病期のことを知る」
 ※2: 国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録 全国集計(2021年)」
 ※3: 国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録_5年生存率集計報告書(2014-2015年)」

肺がんの早期発見はより良い予後・より体への負担が少ない治療につながるため、とにかく早く見つけるための行動が大切です。



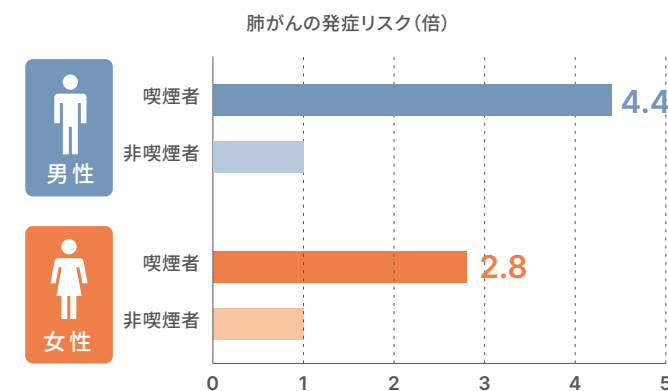
Q. 肺がんにかかりやすい人の特徴、危険因子にはどのようなものがあるのでしょうか？

肺がんのリスクを上昇させる危険因子として、以下が挙げられます。^{※1}



【喫煙とがんリスク】

肺がんの最大の原因は喫煙です。喫煙により、男性だと4.4倍、女性だと2.8倍も肺がんにかかるリスクが上昇することがわかっています。^{※2}肺がんが気になる方、遺伝的ながんリスクがある方、家族に肺がん歴がある方は、まず禁煙することが大切です。これまでに喫煙していた方でも、禁煙期間が長ければ長いほどがんリスクは低下しますので、禁煙が早ければ早いほど、大きな効果が期待できます。^{※3}また、喫煙しない方でも、喫煙者から出るたばこの煙(副流煙)を吸い込む「受動喫煙」により肺がんリスクは約1.3倍高まるという報告もあります。^{※4}喫煙者は周囲の方への配慮を行い、喫煙しない方はたばこの煙を可能な限り避けるようにしましょう。



※1: 国立がん研究センター中央病院
 ※2: 日本肺がん学会「肺がんとはどのような病気ですか」
 ※3: 国立がん研究センター 予防関連プロジェクト「たばこと肺がんの関係について」
 ※4: 国立がん研究センター「受動喫煙による日本人の肺がんリスク約1.3倍」

禁煙を行うのはもちろんこと、吸わない方も他人たばこの煙(副流煙)を避けることが大切です。



検査の流れ

Q. 肺がんを発見するためにどのような検査を受ければいいのでしょうか？

肺がんの検査は、大きく分けて「スクリーニング検査/がんリスク検査」と「精密検査」の2つがあります。

スクリーニング検査/がんリスク検査

肺がんの早期発見には、胸部X線検査などのスクリーニング検査/がんリスク検査が欠かせません。50歳以上のヘビースモーカーの方（過去も含めて）は喀痰細胞診という痰の検査も行います。^{※1}スクリーニング検査/がんリスク検査は、医療機関のほか、職場の健康診断、地方自治体の肺がん検診、人間ドックなどで受けられます。40歳以上であれば、地方自治体が行う肺がん検診を無料もしくは少額の自己負担で受けることが可能です。^{※2}ただ、がんの位置や大きさなどによっては、胸部X線検査や喀痰細胞診で見つけられないことがあります。^{※3}そのため、マイシグナル・スキャンなどのがんリスク検査キット（尿検査）を組み合わせることが大切です。

精密検査

スクリーニング検査/がんリスク検査で異常が見つかった場合、胸部CT検査と気管支鏡検査などの精密検査を行います。胸部CT検査は、肺全体の断面図を撮影できるため、がんが疑われる場所や大きさの特定が可能です。^{※3}位置が特定できたら、気管支鏡検査を行います。気管支鏡検査は、先端にカメラの付いた細長い器具（気管支鏡）を口もしくは鼻から挿入し、気管支の状態の確認や組織の採取を行う検査です。採取した組織を検査し、肺がんの確定診断を行います。^{※4}必要に応じて、PET-CT検査、MRI検査、骨シンチグラフィなどの画像検査や腫瘍マーカー検査などを行い、総合的に病状を判断して治療方針が決定されます。肺がんの早期発見のために、まずはスクリーニング検査/がんリスク検査を受けてみることから始めましょう。

※1：国立がん研究センターがん情報サービス 肺がん検診について
 ※2：日本医師会 がん検診とは
 ※3：国立がん研究センターがん情報サービス 肺がん 検査
 ※4：日本呼吸器学会 Q33 気管支鏡検査とはどのような検査ですか？
 ※5：50歳以上の喫煙者で、喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方が対象となります。
 ※6：医師の判断で必要に応じて治療を行います。

肺がんの各検査の役割を理解して、早期発見のためにもまずはスクリーニング検査/がんリスク検査を受けてみることから始めましょう。



検査の特徴

Q. スクリーニング検査/がんリスク検査の種類と特徴について、くわしく教えてください。

肺がんのスクリーニング検査/がんリスク検査の例として、3種類の検査を紹介します。

胸部X線検査^{※1}

胸部X線撮影は、背中から胸部にX線（放射線の一種）を照射し、体を通じたX線の差によってできた濃淡の影を画像にする検査です。検査前後の食事制限は必要なく、検査時の痛みもありません。^{※2}一方からのモノクロー画像のため、骨や臓器の重なりが多い肺門部（肺の入り口付近）のがんは発見しづらいですが、肺野部（肺の奥あたり）のがん発見に有効です。肺野部は、肺がんの半数以上を占める「腺がん」が発生しやすい場所であり、胸部X線撮影は肺がんの早期発見のために受けておきたい検査と言えます。^{※3}

喀痰細胞診^{※1}

喀痰細胞診は、起床時の痰を3日間、専用の容器に採取し、痰からがん細胞が検出されないか調べる検査です。原則50歳以上で、喫煙指数（1日の平均喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方が対象です。肺がんであっても痰からがん細胞が検出されないケースもありますが、肺門部のがんでは早期から痰にがん細胞が見られやすく早期発見に役立ちます。^{※4}肺門部のがんは、肺がん2番目に多い「扁平上皮がん」が発生しやすい部位であり、喫煙との関連も大きいことが知られています。^{※5}

尿検査^{※6}

尿を採取し、尿中に含まれる物質を元にがんのリスクを判定する検査です。体内にがんがあると、がんの種類によって増減する物質があります。例えば、マイシグナル・スキャンでは「マイクロRNA」という物質の変化を調べ、がん種毎のリスクを判定できます。健康保険は適用されませんが、自宅で簡単に検査することが可能です。マイシグナル・スキャンの検査キットが届いたら、尿を専用の容器に採取後、返送するだけで完了です。病院への予約や受診、検査前の食事制限も必要なく、検査結果も自宅に届きます。

これらのスクリーニング検査/がんリスク検査を受けることが、肺がん早期発見の第一歩であり、非常に大切なことです。少し億劫に感じるかもしれませんが、ぜひ一歩を踏み出してみましょう。お忙しい方は、手軽にできるマイシグナル[®]から始めても良いかもしれません。

	胸部X線検査	喀痰細胞診	尿検査 ^{※6}
検査の概要	胸部の様子を画像化し、がんの有無を調べる	痰の中にがん細胞があるかどうかを調べる	尿中のマイクロRNAを抽出・測定し、AIによる解析を通じてがんリスクを判定する
検査の方法	背中から胸部にX線を照射	3日間、起床時の痰を専用の容器に採取	尿を採取して郵送
検査前の制約	なし	なし	なし
身体的負担	放射線被ばくあり	なし	なし
公費負担・保険適応	条件次第であり	条件次第であり	なし

※1：市区町村が行っている対策型検診としての住民検診に含まれています
 ※2：国立がん研究センターがん情報サービス X線検査とは
 ※3：日本対がん協会 肺がんの基礎知識
 ※4：日本医師会 肺がん検診
 ※5：日本肺癌学会 Q2肺がんの種類はいくつかあるのでしょうか
 ※6：マイシグナル・スキャンの場合

面倒かもしれませんが、肺がんのリスクが高い方・気になる方とはにかく検査を受けることから始めましょう。

