

毎年9月は がん征圧月間です!

現在、日本では国民の2人に1人が生涯に一度はがんを患うとされますが、医学の進歩により早期発見・早期治療で治るがんも増えています。毎年9月は「がん征圧月間」です。適切な時期にがん検診を受けることで、大切な命をがんから守ってください。

公益財団法人日本対がん協会
2020年度
がん征圧スローガン

いつ受ける?
声かけしようがん検診

! コロナ対策とともにがん検診も受けよう!

新型コロナウイルス感染症の症状と経過

2019年12月に中国で発生が確認された新型コロナウイルスは、あっという間に日本を含め世界中に広がりました。このウイルスによる感染症を



静岡県立
静岡がんセンター
感染症内科 部長
倉井 華子 先生

静岡県感染症発生動向調査委員会委員/
薬剤耐性(AMR)対策部会委員長/静岡県
新型コロナウイルス感染症対策専門家
会議座長/ふじのくに感染症専門医協働
チームリーダー/静岡県医師会新型コロナウイルス
対策本部アドバイザー

◎経歴
2002年 富山大学医学部卒業
2002年 東京都立駒込病院レジデント
2005年 横浜市立市民病院感染症内科
2010年 静岡県立静岡がんセンター
感染症内科 副医長
2013年 同部長

◎資格等
日本内科学会認定医、専門医
感染症専門医(感染症学会男女共同参画
推進委員)
ICD(インフェクションコントロールドクター)
日本臨床寄生虫学会評議員

「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)」と言います。

多くの症例で発熱、呼吸器症状(咳嗽・咽頭痛・鼻汁・鼻閉など)・頭痛・倦怠感などがみられますが、初期の段階で風邪やインフルエンザと区別することは困難です。80%の方はそのまま軽症のまま自然治癒しますが、15~20%は肺炎に移行し酸素投与が必要となります。残りの5%は呼吸不全など集中治療が必要な重症な病態となり、2~3%の方が命を落とします。今まで蓄積された症例データから高齢者、男性、高血圧や心臓疾患、肺気腫などの慢性肺疾患などが重症化しやすいことがわかっています。がん患者さんのデータは少ないですが、一般の方と比べ重症化のリスクは高いと考えられます。

感染リスクを減らすには?

がん患者さんといっても治療内容やがんの状態により起こしやすい感染症の種類は変わってきますが、今回は一般的な注意事項をまとめます。感染症が伝播する主な経路は、飛沫感染または接触感染です。飛沫感染とは人の咳やくしゃみによって飛散するしぶきに微生物が付着して鼻や口から体内に入り込みます。鼻水や咳などの症状があるときはマスクをつけるか、咳をするときには口や鼻を覆うことにより、周りの方に広げるリスクが減ります。また、抗がん剤やステロイド治療など免疫が弱い状態の方は、インフルエンザや新型コロナウイルス流行期に人混みに行く場合はマスクも併用してください。接触感染とは、環境を触った後の手に病原体が付着し、口や鼻などの粘膜を介して微生物が体内に入り込むことを指します。手をこまめに洗うこと、手でなるべく口や鼻を触らないように

することが予防につながります。

新型コロナウイルスのワクチンはまだ開発されていませんが、インフルエンザや肺炎球菌には有効なワクチンがあります。感染症は新型コロナウイルス以外にもたくさんありますので、ワクチンで予防できるものはぜひ積極的に接種してください。抗がん剤治療中でもこれらのワクチンは接種可能です。

新型コロナウイルス以外の疾患も重要

今は新型コロナウイルスに世間の目が集中していますが、他にももっと多くの疾患が世の中にはあります。煙草をやめる、血圧管理をしっかりする、がん自体をうまくコントロールするなど既存の疾患のケアも新型コロナウイルスの重症化を防ぐことにつながります。新型コロナウイルスに気を付けながらも、予防接種やがん検診は受けるようにしてください。今一度自身の健康管理に目を向けていただきたいと思います。

! コロナ対策とがん対策を両立するポイント

新型コロナウイルス感染症の拡大により私たちの生活様式は一変しました。健康な方でも感染しないよう細心の注意を払う必要がありますが、感染症が重症化するリスクが高いと言われるがん患者さんはなおさら注意が必要です。

◎まずはこまめに手を洗おう!

やはり感染症対策の基本は「手洗い」です。正しい手洗いについてご存知の方も増えていますが、今一度正しい手洗いの仕方を振り返ってみましょう。洗い終わったら、流水で30秒以上勢いよく流してから清潔なタオルやペーパータオルで水分をよく拭き取ってください。もしあればアルコール消毒も有効です。普段の生活では、口や鼻を手で触らないよう心掛けましょう。

正しい手の洗い方

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

4



指の間を洗います。

手洗いの前に

◎爪は短く切っておきましょう
◎時計や指輪は外しておきましょう

2



手の甲をのばすようにこすります。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

6



手首も忘れずに洗います。

◎この機に「禁煙」を実現しよう!

長年の喫煙習慣は気道、肺を痛めます。痛んでいるとウイルスが付きやすくなり、感染すれば重症化するリスクが高まり、最悪の場合は死に至ります。密閉した空間に人が集まりマスクを外してタバコを吸う「3密」状態の喫煙所も大問題。喫煙によるがんのリスクは知られていますが、コロナ対策にも重要となる「禁煙」をこの機会に実現しましょう。



◎コロナに注意して「がん検診」を受診!

新型コロナウイルス感染症が拡大してから、健康診断、人間ドックをはじめ、がん検診もストップしている場合があります。がん検診を受診せずのがんを早期発見できず、進行してしまつては本末転倒です。感染症対策を十分にしながら、必要な予防接種やがん検診はぜひ受診してください。



がんを早期発見するためにも定期的ながん検診をおすすめします。