

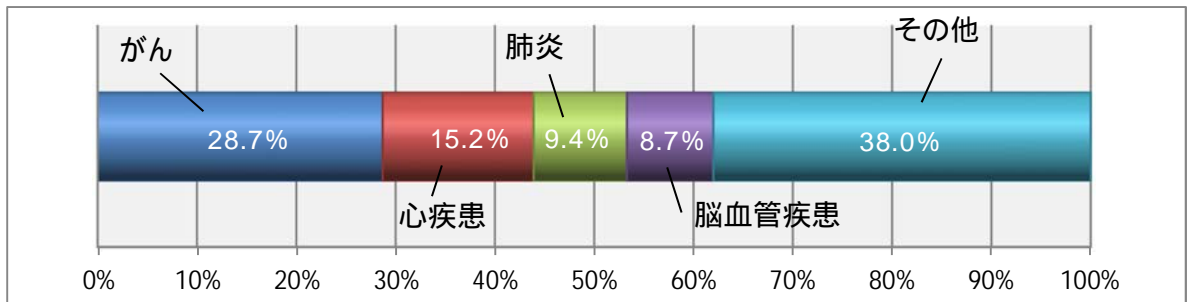
# がん教育教材(中学生向け)

## 知っていますか？がんのこと

日本人の死亡原因第1位は、「がん」です。  
1年間に亡くなる人の、およそ3人に1人は、がんが原因といわれています。また、一生のうちに2人に1人が、がんにかかるといわれています。つまり、がんは、誰にでもかかる可能性がある身近な病気なのです。



日本人の死亡原因(死亡総数に占める割合)



出典:平成27年茨城県人口動態統計

## 茨城県のがんの現状

茨城県では、昭和60年から「がん」が死亡原因の第1位になっています。男女別の部位別死者数とかかった人の数は、下の表のとおりです。性別によって、違いがあることが分かります。

### 男性

死亡者数	かかった人の数
肺がん	胃がん
胃がん	大腸がん
大腸がん	肺がん

第1位  
第2位  
第3位

### 女性

死亡者数	かかった人の数
大腸がん	乳がん
肺がん	大腸がん
胃がん	胃がん

出典:平27年茨城県人口動態統計,茨城県地域がん登録事業報告書(平24年罹患集計)



上の表を見ると、部位によって、がんにかかった人が多くても、亡くなった人は多くないがんがあるようです。

つまり、部位によって、治りやすいがんと、そうではないがんがあるようです。どのがんなのか、考えてみましょう。



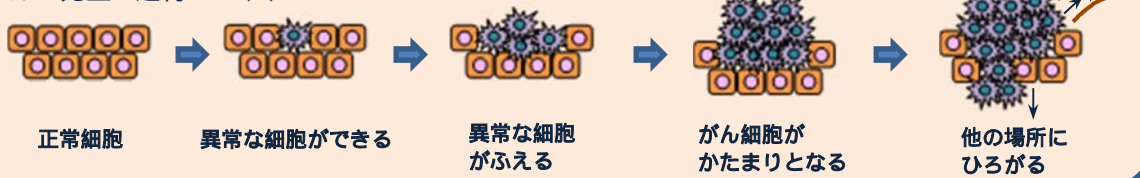
がんは、どのようにしてできるのかなあ？ どうして、がんにかかるのかなあ？

からだの中にある細胞が、新しい細胞に生まれ変わる（細胞分裂）ときに傷がついて、異常な細胞になってしまうことがあります。この細胞が増え続けてかたまりになったものを「がん」といいます。

がん細胞ができてしまっても、がん細胞を攻撃し、体を守ろうとする働きが人間には備わっています。

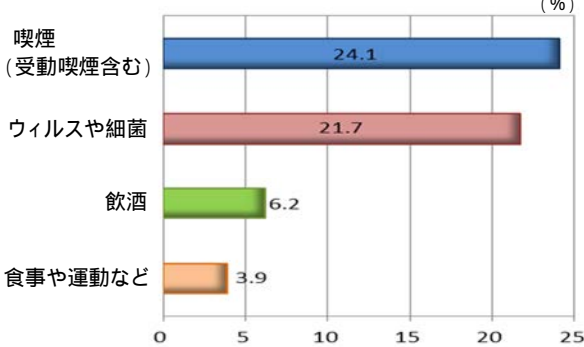


### がんの発生と進行のしくみ



国立がん研究センターがん情報サービス「患者必携 がんになったら手にとるガイド」より改変

### 日本人のがん死亡の原因（2005年推計）

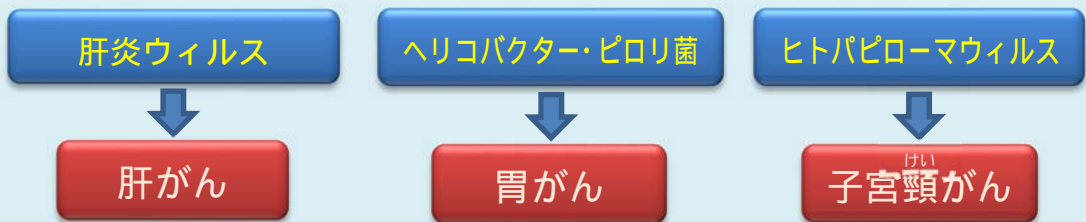


国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究グループより改変

がんの原因とされているのは、喫煙が一番多く、次いで、ウイルスや細菌による感染となっています。飲酒や不適切な食生活、運動不足などの生活習慣もがんの原因であると言われています。



### がんの原因といわれているウイルスや細菌



これらのウイルスや細菌に感染したら、必ずそれぞれのがんになるわけではありません。



がんの原因は、男性では喫煙が、女性ではウイルスや細菌が高い割合を占めているようです。

また、原因がわからないがんも多くあることも覚えておきましょう。がんの原因を理解することは、次のページに示すがんの予防法を実践するための第一歩となります。



がんにかかりたくありません。がんにかからない方法を教えてください。

これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありませんが、多くのがんは予防することができます。これまでの研究からわかっているがんの予防法を実践しましょう。



## がんの予防法



たばこを絶対に吸わない!  
(他人のたばこの煙も避ける)

### 5つの 生活習慣



お酒を飲み過ぎない  
(お酒は20歳になってから!)



バランスのよい食事をとる



適正体重を守る  
(やせすぎもよくありません)



日常生活を積極的に

**その他:** がんの原因といわれているウィルスや細菌の感染検査及び治療, ワクチン接種

「日本人のためのがん予防法」科学的根拠に基づく発がん性・がん予防の効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究(平成27年2月 国立がん研究センター)をもとに作成



みなさんの食生活や運動習慣はいかがですか? よりよい生活習慣は、体調を整え、がんから体を守ろうとする働きを高めます。  
がんに限らず、健康のためにどうしたらいいか考えてみましょう。

### 各種がん検診

がんの種類	対象年齢	茨城県の受診率*
胃がん	50歳以上 (一部40歳以上)	39.5%
肺がん	40歳以上	44.2%
大腸がん	40歳以上	36.8%
乳がん	30歳以上	44.8%
子宮頸がん	20歳以上	41.7%

\*: 国民生活基礎調査(平成25年)より

予防法を守っていても、がんになる危険性はゼロではありません。そのため、がん検診があります。がんは、はじめのうちは、症状がでないことがほとんどです。症状が出ないうちにがん検診を受けることが重要です。

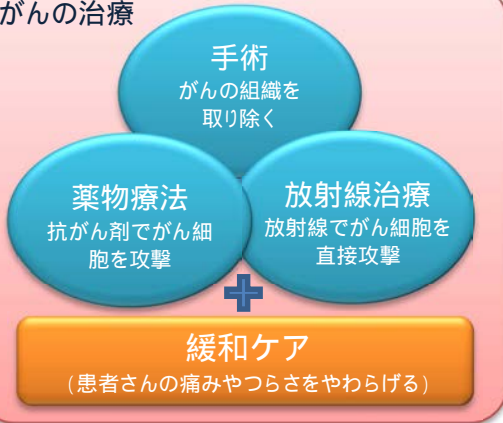


がん検診の受診率は、低いのが現状です。症状が出てから見つかるような進行したがんの患者さんは、長期入院が必要になることもあるなど、心も体も経済的にも負担がかかるので、早く見つけて早く治療することがとても重要です。  
みなさんは、検診を受けられる年齢になったらどうしますか?



もし、がんになったら、どんな治療をするんですか？ がんは治るんですか？

### がんの治療



茨城県にはがんの治療を専門とする病院があります。がんの種類や進行の程度によって、患者さんとしっかり相談して、治療方法を決めていきます。また、「緩和ケア」も治療と同時に行われます。がんは早い段階であれば、治せる可能性が確実に高くなります。



もし、がんになったら、どうしていいかわからなくなるかも。

### 患者さんへの支援

周囲の人々の  
支え



患者さんは、がんを治療している間、心も体も大きな負担がかかります。がんの治療を専門とする病院には相談窓口があり、また、がん経験者が自分の経験を活かしながら相談や支援を行う活動(ピアサポートや患者サロン)もあるので、遠慮なく相談することが大切です。



がんが診断されたら、患者さんはとても不安になり、落ち込んだりします。家族や周囲の人々の支えがとても大切です。また、家族にもさまざまな負担がかかるので、社会全体で患者さんとその家族を支えることが必要です。がんになっても自分らしい生活ができるといいですね。



がんのことについて、たくさんわかったぞ！ がんは身近な病気だからこそ、自分にできることをしっかり実行していくぞ！ 家族にも話をしてみようっと！

自分のためにできることを書いてみよう！

家族にどんなことを話すかを書いてみよう！