



がんのこと 知っていますか？

奈良県教育委員会



緩和ケア
がんによる
からだの痛
みや心のつ
らさをやわ
らげるケア

がんを治すには？

がんのおもな治療には、「手術療法」、「放射線療法」、「薬物療法」の3つがあります。がんの種類や患者さんのからだの状態に合わせて、一番よい治療方法が選ばれます。治療方法を選ぶときは、お医者さんと患者さんの間でよく話し合うことが必要です。

また、がんと診断されたときから「緩和ケア」が行われることがあります。緩和ケアとは、からだの痛みや心のつらさをやわらげることです。患者さんは、緩和ケアで少しでも楽になって、前向きに治療に取り組むことができます。

手術療法

がんができた部分を切り取る治療方法。がん細胞を残さず取り除くために、まわりの部分もいっしょに切り取ることがあります。最近では、内視鏡（くいきまきょう）や腹腔鏡（ふくこうきょう）などの小さなカメラのよきな器具を使って体に大きな傷を付けない方法や、手術で切る部分をはるべく小さくする方法が行われています。



放射線療法

放射線で、がん細胞を攻撃する治療方法。放射線を機械で何回かに分けて少しずつがんのある場所に正確に当てていきます。がん細胞は、放射線の作用によって増えるのが止まり、やがて死んでいきます。



薬物療法

抗がん剤などの薬を用いて治療する方法。抗がん剤は、血液とともに全身をめぐる、がん細胞を攻撃して細胞が増えるのを止め、死なせる薬です。抗がん剤には、毛が抜ける・吐き気などの副作用が知られています。が、吐き気をおさえる薬など、症状をやわらげる方法もあります。



★「がん」になっただ方のお話を聞いてみましょう。
★もし、身近な人が「がん」になったら、あなたはどんなことができるでしょう？

いのちの大切さについて

いのちの大切さに気付いてほしい。昔と違って、がんの半分以上が治る時代になった。でも、コワイ病気であることは確かだし、「死」のイメージも残っているよね。でも、がんは、「いのちには始まりと終わりがある」ことを思い出させてくれる。

だから、がんになっただ人はみな、「限りあるいのちを大切に生きよう」と思うようになるんだ。君たちにも、「いのちに限りがあるから、いのちは大切なんだ」ということに気付いてほしい。

でも、がんにならない方がいいし、なっても早く見つけて治した方がいいに決まっている。今日学んだことを通して、君たちの大切な人や家族を、がんから守ってほしいんだ。そして、みんなが「がん」に負けることのない社会をつくってほしい。

出典：「がんって、なに？いのちを考える授業」 中川恵一

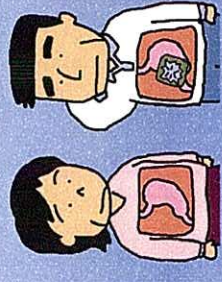
2人に1人が 将来 がん になる？

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんできなくなっています。がん細胞は、年をとるにつれて、できやすくなります。また、がん細胞が増えてがんという病気になるまでには、長い年月がかかるので、長生きすればするほど、がんになることが多くなります。

がんは日本人死亡原因の第1位となっています。決してひとことではありません。

なぜ今、がんのことを勉強しなくてはいけないのでしょうか？

がんとは、どんな病気なのでしょうか？ 防ぐことはできるのでしょうか？
がんになったら、どうすればいいのでしょうか？ 治せるのでしょうか？
そして、どのようにがんに向き合っていったらいいのでしょうか？



がんのひみつを知ろう！

- ★ 生活習慣に気を付けることで、がんになる可能性を減らすことができます！
- ★ 多くのがんは、早く見つけられ、治すことができます！
- ★ がんを通して「いのち」の大切さに気付きましょう！



さあ、がんについて もっと知りましょう！

がん はどんな病気？

人間の体はたくさん細胞からできています。細胞は古くなるや死に、新しいものと入れ替わります。新しい細胞は、細胞にある遺伝子が正確にコピーされて生まれますが、遺伝子をコピーするときにミスが起こることがあります。

このミスは、普段はがんをおさえる遺伝子が毎日修理していますが、ミスが見逃されてしまうと、がん細胞になります。

がん細胞が長い年月をかけて増え続けると、がんという病気になります。

うつる(感染する)の？

がんは、風邪やインフルエンザと違い、人からうつる病気ではありません。一部のがんは、ウイルスが原因(※)の場合がありますが、がんになるまでには、他のさまざまな原因が長い年月にわたって関わっています。がんが直接人にうつることはありません。

(※) 肝炎ウイルスやヒトパピローマウイルスなど

がん を予防するためには？

たばこは吸わない

がん細胞を作る最大の原因は、たばこです。たばこのけむりには、約200種類もの「発がん物質」がふくまれています。喫煙は、肺のほか、胃、肝臓など、さまざまながんになる危険性を高めます。自分でたばこを吸わなくても、他人が吸うたばこのけむりを吸ってしまうと、肺がんになる危険性が高まることもわかっています。

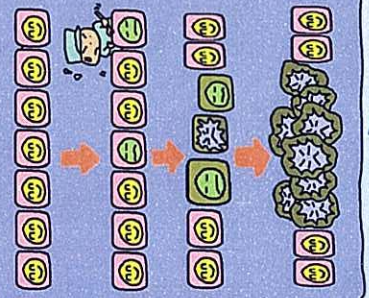
たばこを吸わない人の肺



たばこを吸っている人の肺
資料提供：佐藤功(香川県立保健医療大学教授)

出典：熱帯推進医師歯科医師連盟 HP より転載

体の中で異常な細胞が増えちゃう病気です。



遺伝するの？

多くの場合、がんの原因となる遺伝子の異常は、親から子へ遺伝することはありません。遺伝するタイプのがんもありますが、がん全体に占める割合はわずかです。

がんは生活と関わりが深い病気。がんを遠ざける生活をしよう！

食事はバランスよく

塩分をとりすぎない。1日8g未満を目安にしましょう。

食品	塩分量(g)
漬物物 2つめし 1個(10g)	2.2
た(めん) (30g)	1.2
調味料 しぼゆ (30g)	2.6
みそ (10g)	2.2
ウスターソース (10g)	1.5
ピザ (1枚)	3.9
おかず ミートソーススパゲティ(1人分)	3.4
五目炒め (1人分)	3.2
かつねだん (1人分)	3.8
かつねだん (1人分)	5.4
カップラーメン 1個	5.1
カップ焼きそば 1個	5.6

野菜・くだもの不足にならないように。1日400gを目安にしましょう。

定期的に運動をしよう

子どものころから運動する習慣を身に付け、大人になっても運動を続けることが大切です。

野菜の重さの目安

キャベツ 1枚 70g	かぼちゃ 1切れ 25g
トマト 1個 120g	きゅうり 1本 100g
	にんじん 1/3 100g

出典：五訂増補日本食品成分表、毎日の食卓のカラーガイド五訂増補
-外食編/フアーストフード・コンビニ編/市販食品編/菓店の外-
-かす編 (女子栄養大学出版部)

がん を見つけるには？

がんは、早く見つけられれば9割が治ります。胃がんや大腸がんは早期に手術すれば100%近く治ります。でも、多くの人は、「必要性を感じない」、「結果を知るのが怖い」、「心配な時は病院に行く」、「忙しくて時間がない」などの理由で、がん検診を受けていません。

がんを早く見つけるためには、**症状が出る前に、がん検診を受けることが必要です。**

がんは早い段階では、体に症状が出ないことがほとんどです。たとえば、乳がんではたった1つの細胞が1cmのがんになるのに15年以上かかります。しかし、1cmのがんが2cmになるには、2年もかかりません。早期がんを発見できる期間はとても短いので、タイミングを逃さないよう、定期的ながん検診を受けることが必要です。

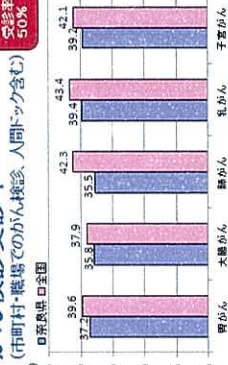
生活習慣などに気を付けていても、がんになる危険性はゼロではありませんが、多くのがんは、がん検診で早く見つけて、早く治すことができます。



★あなたの身近な人は、定期的に「がん検診」を受けていますか？

がん検診をきちんと受けよう！

がん検診受診率



※がん検診受診率は40~65歳(子宮がん検診受診率は40~65歳)

受診がすすめられている検診

がんの種類	すすめられている検診の方法	すすめられる人・時期
胃がん	胃のX線(レントゲン)	40歳以上の男女 毎年
大腸がん	便に血がまじっているか調べる	40歳以上の男女 毎年
肺がん	肺のX線	40歳以上の男女 毎年
乳がん	乳房が乳腺の状態を目と指で確認し、たぶとで、マンモグラフィ(乳房)で調べる	40歳以上の女性 2年に1回
子宮がん(子宮頸がん)	子宮の細胞をとって調べる	20歳以上の女性 2年に1回

出典：国立がんセンターがん検診研究センター(当時)

太りすぎない・やせすぎない

太りすぎも、やせすぎもよくありません。そとならないよう、適正な体重を保ちましょう。

お酒を飲み過ぎない

お酒は1日あたりの適量を守り、飲み過ぎないことが大切です。

★がんの予防のために、あなたなら どんなことができますか？ どんなことを お家の人に伝えたいですか？