

新潟市教育委員会「がん教育小学生用リーフレット」
 = がんについて正しく理解し、健康と命の大切さについて考えよう =

がんについて学ぼう

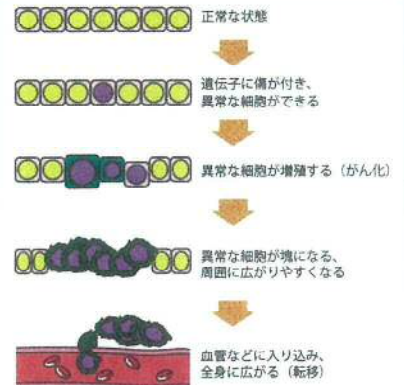
健康な体がどうなることを「がん」というのだろう

人間の体は、細胞からできています。正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中の悪性のものを「がん」といいます。

通常は、免疫が働いてがん細胞を死滅させていますが、この免疫が年を取るなどにより低下すると、発生したがん細胞を死滅させることができなくなります。

日本人の2人に1人は、「がん」になるといわれており、誰でもかかる可能性があります。望ましい生活習慣を続けることでがんになる危険性を低くすることができます。

がんの発生と進行のしくみ



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「知っておきたいがんの基礎知識より抜粋」

がんを予防するためにはどうしたらよいだろう



出典：国立がん研究センター社会と健康研究センター予防グループ「科学的根拠に基づいた良がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成（一部改訂）

絶対にかからない方法はありませんが、**5つの生活習慣**を実践することで、がんになる危険性を低くすることができます。

具体的には

今できていること、これから改善が必要なことを考えてみましょう。

がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこを吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 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
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウィ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

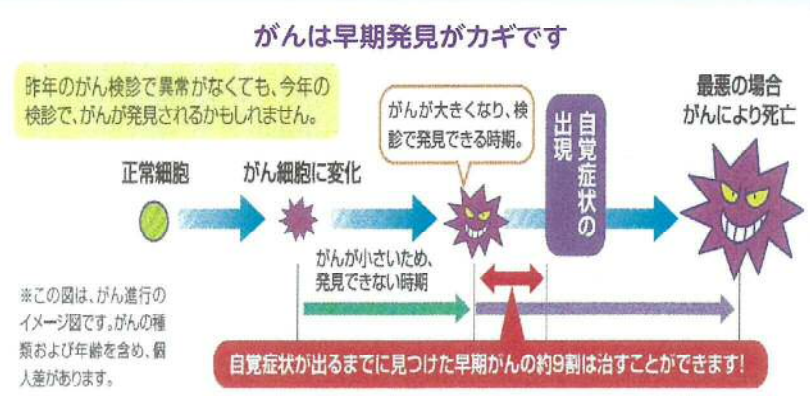
出典：公益財団法人 がん研究振興財団

なぜがんの検診を受けなければならないのだろう

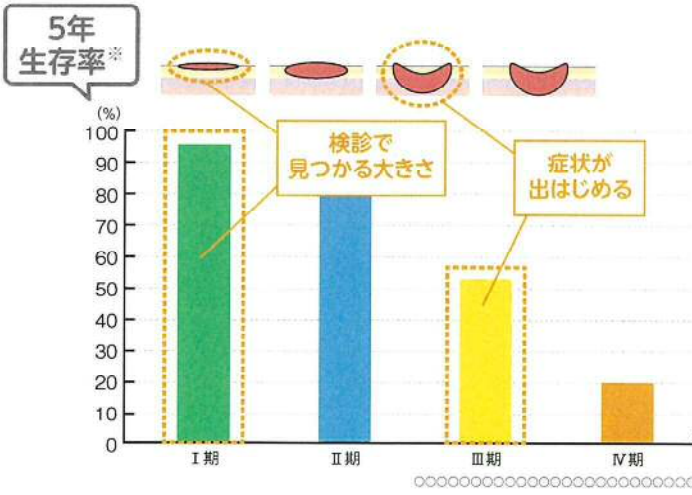
発生した1個のがん細胞は、目立った症状がないまま増え続け、10年から20年位かけて、一般的にがん検診で発見できる1cm程度の大きさになります。しかし、その後、2cm程度の大きさになるのはわずか1~2年であり、それ以降は進行がんとなり、症状が現れてきます。がんが進行すると、今まで通りの生活ができなくなったり、命を失ったりすることもあります。早い段階でがんを発見して治療を開始すれば、生存率は高くなります。



がん検診の受診率 文部科学省がん教育補助教材より



がんの進行の例 出典：鳥取県 とっとり健康情報ポータルサイト



がんの進行度別と5年生存率の関係 文部科学省がん教育補助教材より

※がんは大きさやほかの臓器への広がりによって4つの進行度に分けています。数字が大きくなるにつれてがんが進行している状態です。

がんは進行すればするほど治りにくくなる病気です。がんの種類によって差はありますが、多くのがんは早期に発見すれば約9割が治ります。初期のがんは症状がないまま進行することが多いため、早期に発見するには、症状がなくても定期的にがん検診を受けることが重要です。

家族一緒に考えてみよう!

自分や家族の健康のためにできることはどんなことだろう

がんについてわかったことや自分や家族の健康のためにできることを書いてみましょう。

.....

.....

.....

★健康のためにできることを家族に伝え、がん検診を定期的に受けているか聞いてみましょう。

がんについての情報を調べてみよう!
 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」(<http://ganjoho.jp>)