

## がん患者とどのように接すればよいだろう

医学の進歩により、がん患者の生存率も高まり、社会に復帰する人、病気を抱えながら働く人なども増えてきています。こうした患者とともに、お互いが支え合い、共に暮らしていく社会を築いていくことが求められています。

私にとってがんになったことは人生最悪の出来事であることは間違いないけれど、それでも「がんになって悪いことばかりではなかった」と、心の底から素直に言うことができます。

それは「自分がこれほど、周りから愛され、大切にされていた」ということがよくわかったからです。家族はもちろんですが、周りの友人が本当によくしてくれました。

いっぱい泣きました。でも、悲しい涙よりずっと多かったのが、周りの人への感謝するうれしい涙でした。私はこんなにも愛され、大切に思われているのだということ、ひしひしと感ずることができ、本当にありがたく、がんになったからといって悪いことばかりじゃなかったなって思います。

<広島県 52歳 女性>

(出典：国立がん研究センターがん情報サービス「もしも、がんが再発したら『患者必携』本人と家族に伝えたいこと」)

このメッセージを読んで、感じたことを書きましょう。

## まとめ

◆がんについてわかったことを書きましょう。

◆今、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」を家族に伝えましょう。  
☆がん検診を定期的に受けているか聞いてみましょう。

平成30年度文部科学省委託事業 がん教育総合支援事業

【発行】平成31年2月 新潟市教育委員会 保健給食課

新潟市HP <http://www.city.niigata.lg.jp/>

## 新潟市「がん教育授業用リーフレット」

◆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◆

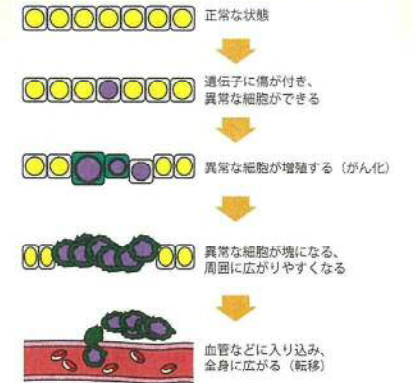
# がんについて学ぼう

## 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。また、がん細胞は、無秩序に増え続けて周囲の組織に広がり、ほかの臓器にも移動してその場所でも増え続けます。

## 【がんの発生と進行の仕組み】

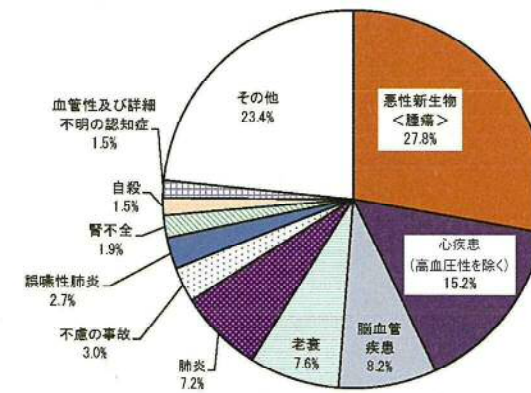


出典：国立がん研究センターがん情報サービス「知っておきたいがんの基礎知識」より抜粋

## どれくらいの人がんになっているのだろう



(出典：新潟市の保健と福祉 保健統計資料より抜粋)



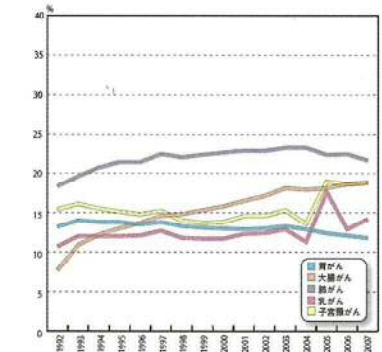
日本人の死因の内訳  
(出典：厚生労働省 人口動態統計)

## 考えてみよう！

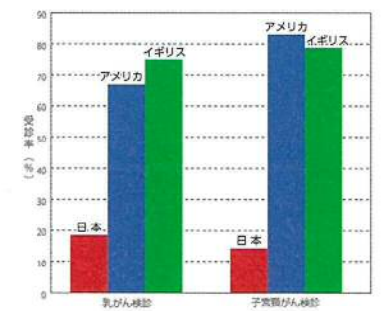
がんによる死亡者数を減らすためには、どうしたらよいでしょうか。



## がん検診受診率の推移



## がん検診受診率の国際比較 (乳がん検診・子宮頸がん検診)



注) わが国のがん検診受診率は、平成19年度地域保健・老人保健事業報告に基づくデータです。また、米国の受診率はCDCのBRFSS (Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2008年)、英国の受診率はNHS Cancer Screening ProgrammesのAnnual Report (2009年)に基づきます。

(出典：国立がん研究センター がん情報サービス がん検診についてより抜粋)

## どうしてがんにかかるのでしょうか

がんにかかる原因には様々なものがあります。

### <がんの要因>

- ◆生活習慣
- ◆細菌・ウイルス感染
- ◆体質（遺伝素因）など

少数ですが、子供がかかる小児がんもあります。小児がんは生活習慣が原因ではありません。

このどれか一つが原因となるということではなく、いくつかが重なり合ったときにその可能性が高まります。原因がまだよくわかっていないがんもあります。

## がんになる危険性を減らすことはできるだろうか

考えてみよう！ 生活習慣が原因と思うがんに○を付けてみましょう。

肺がん ・ 乳がん ・ 子宮頸がん ・ 胃がん ・ 大腸がん



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

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発がん性・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）

### がんを防ぐための新12か条

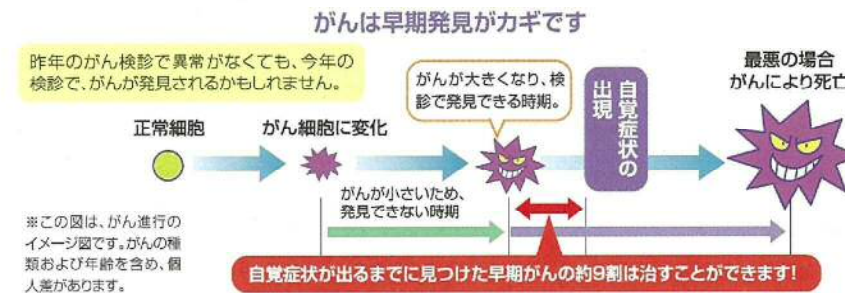
- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1条 たばこを吸わない         | 7条 適度に運動               |
| 2条 他人のたばこの煙を避ける     | 8条 適切な体重維持             |
| 3条 お酒はほどほどに         | 9条 ウィルスや細菌の感染予防と治療     |
| 4条 バランスのとれた食生活を     | 10条 定期的ながん検診を          |
| 5条 塩辛い食品は控えめに       | 11条 身体の異常に気づいたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は不足にならないように | 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）

この12か条の中で、今または将来、自分ができそうだと思う項目に○をつけてみよう。

## なぜがん検診を受けなければならないのだろう

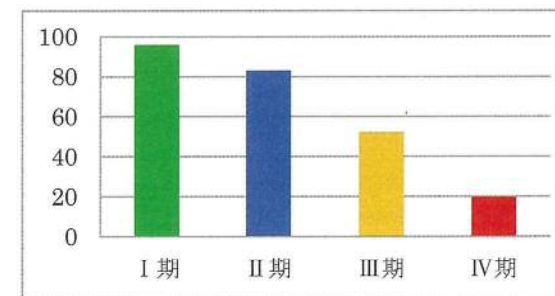
発生した1個のがん細胞は、目立った症状がないまま増え続け、10年から20年位かけて、一般的にがん検診で発見できる1cm程度の大きさになります。しかし、その後、2cm程度の大きさになるのはわずか1～2年であり、それ以降は進行がんとなり、症状が現れてきます。がんが進行すると、今まで通りの生活ができなくなったり、命を失ったりすることもあります。早い段階でがんを発見して治療を開始すれば、生存率は高くなります。



がんは早期発見が重要です。症状がない場合も国が推奨しているがんの検診を積極的に受診しましょう。

（出典：鳥取県 とりネット）

がんの進行度別に見た5年生存率



（出典：全国がん〈成人病〉センター協議会2004年～2007年診断例より抜粋）

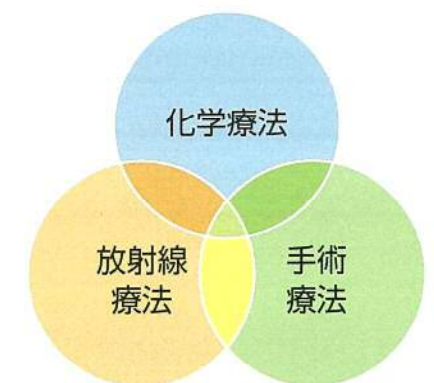
※がんは大きさやほかの臓器への広がりによって四つの進行度に分けています。数字が大きくなるにつれてがんが進行している状態です。

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**。

## がんはどのように治すのだろうか

- ◆手術療法
- ◆放射線療法
- ◆化学療法（抗がん薬など）

がんの種類や進行度によって、これらの治療法を、単独あるいは組み合わせによって行うことが、標準的治療法として推奨されています。



## 緩和ケアとは

がんが進行すると、体に痛みがでたり、つらい気持ちになったりしますが、それらを少しでも和らげて生活することが大切です。病気に伴う体と心の痛みを和らげるための支援を「緩和ケア」といいます。

また、患者の家族も「第二の患者」と言われるほど様々な「苦痛」を抱えることもあります。患者本人だけでなく、その家族に対しても、苦痛を和らげるための支援を行うことが大切です。

## 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>)