

がんについて 正しく知りましょう



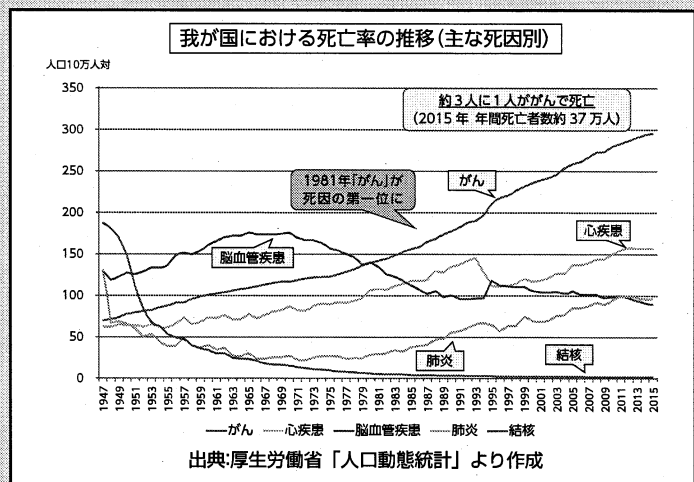
鳥取県教育委員会

「がん」と聞くと、皆さんはどのようなイメージを持たれるでしょうか？

「がん＝もう治らない」「がん＝苦しい病気」というイメージを持つ人もいるかもしれません。しかし、医療の進歩により、がんは早期に発見すれば、ほとんどのものが治るといわれています。がんの主な原因は、喫煙や大量の飲酒、偏った食事、運動不足といった生活習慣の乱れや細菌・ウイルスなどの感染、中には遺伝が関与するものや原因がよくわからないものもあります。子どもにかかる小児がんは、生活習慣が原因となるものではありません。がんにならない方法はありませんが、がんにかかりにくくする方法があります。ここでは、がんについて一緒に学んでみましょう。



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研究グループ 科学的根拠に基づく発がん性・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（より一部改変）



がんにかかりにくくする方法 その1

栄養バランスのよい食事を心がけましょう

～お菓子や飲み物を購入する時は、自分の健康を考えて選んで購入しましょう～

- ◎塩分や脂肪分の多い食事は、ひかえめに。
- ◎野菜や果物はたっぷり食べましょう。

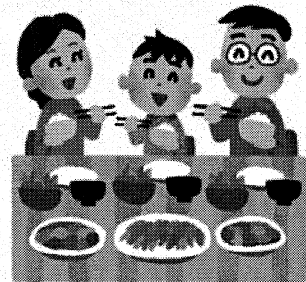
【1日に必要な野菜や果物の量（参考）】

※12～17歳の目安量（①+②）

①緑黄色野菜・・・100g
(例：トマト1/4個+アスパラガス2本)

②その他の野菜や果物・・・400g
(例：タマネギ1/4個+白ネギ1/2本

白菜1枚+もやし1カップ+きゅうり1/2本+りんご1/2個)



野菜を生で食べると量が多く感じます。熱を通して量を抑える方法もあります。味噌汁やスープを具たくさんにする、外食でも野菜の多いものを選ぶなどの工夫もあります。

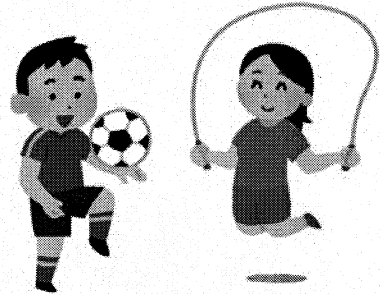
がんにかかりにくくする方法
その2

運動習慣をつくりましょう

中学生や高校生にとって、1日に必要な運動量は、一体どれくらいでしょうか？
目安としては、「1日合計60分」といわれています。

パソコンやゲーム機の普及にともない、運動をしない人が増えています。

「なかなか時間がない」「運動は苦手」という人も、まずは、ストレッチや縄とびなど手軽に始められるものから、スタートしてみるのもよいでしょう。



がんにかかりにくくする方法
その3

たばこを吸わない
そして副流煙を避ける

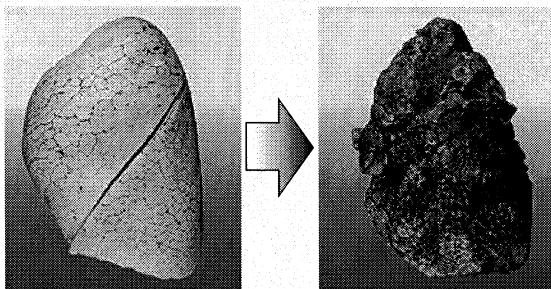
たばこの煙には多くの発がん性物質が含まれており、多くのがんにかかる危険性を高めることが明らかになっています。

未成年期にたばこを吸い始めた人は、成人になってからたばこを吸い始めた人に比べて、肺がんの危険性がより大きいことがわかっています。（下のグラフ参照）

また自分でたばこを吸わなくても、他人のたばこの煙（副流煙）によって肺がんの危険性が高まることも知られています。

鳥取県でもたばこの煙の少ない環境づくりに取り組んでいます。

人の肺の写真



非喫煙者

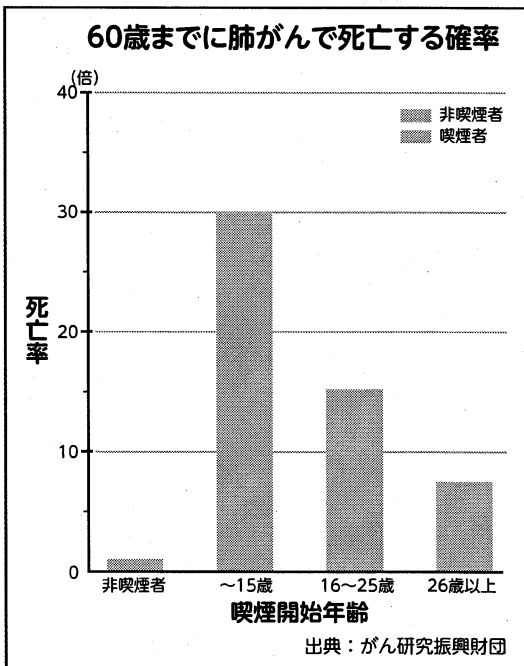
喫煙者

写真出典：日本禁煙推進医師歯科医師連盟HP

大人の方へ

喫煙者（大人）は、室内や車内でたばこを吸うのをやめましょう。
そして自分や家族の健康のためにも、自らの禁煙を検討しましょう。

喫煙開始年齢別による肺がん罹患推移グラフ

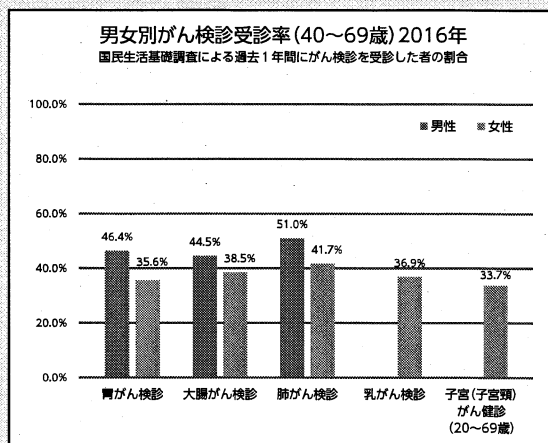


早期発見が命を救います！

がんは早く見つけて、早く治すことが大切です。がんの早期は症状を感じにくい時期ですが、検診でがんを発見することができます。

望ましい検診の間隔は年に1回。乳がん検診であれば2年に1回といわれています。

学校では健康診断が毎年ありますが、大人になったら、医療機関や職場の検診等を利用し、定期的な検診で、早期発見・早期治療を心がけましょう。(主に40歳以上の方ががん検診の対象ですが、子宮がん検診のみ、20歳から受けることができます)



生徒の皆さんへ

日本人の2人に1人が、一生のうちにがんにかかる可能性があるといわれています。

様々な健康情報があふれている時代だからこそ、がんについても正しい知識を持って行動することが重要です。皆さんが自分の健康に関心を持ち、健康な生活習慣づくりを心がけ、命を大切にしながら明るい生活を送れることを願っています。

がんにかかることで、患者や家族の気持ちや生活など様々なことが大きく変化します。

しかし、その人らしさまで失われてしまうわけではありません。がん患者や家族からは、これまでと同じように接してほしいと望む声もあります。

世の中には、がんに限らず様々な病気と上手につきあいながら生きている人もいます。誰もが暮らしやすい社会をつくるために、がんについて正しく理解し、共に生きていくという気持ちが何よりも大切です。

もしも、大切な家族の誰かが、がんになったら・・・
一度、親子で話し合ってみるのもよいかもしれません。

参考文献 鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課作成「がんのなぜQ&A」
がん教育推進のための教材(H29.6月一部改訂 文部科学省)

発行 平成29年12月22日

発行者 鳥取県がん教育推進協議会(事務局 鳥取県教育委員会事務局体育保健課内)

