

# あなたにもっと知ってほしい **がん** のこと

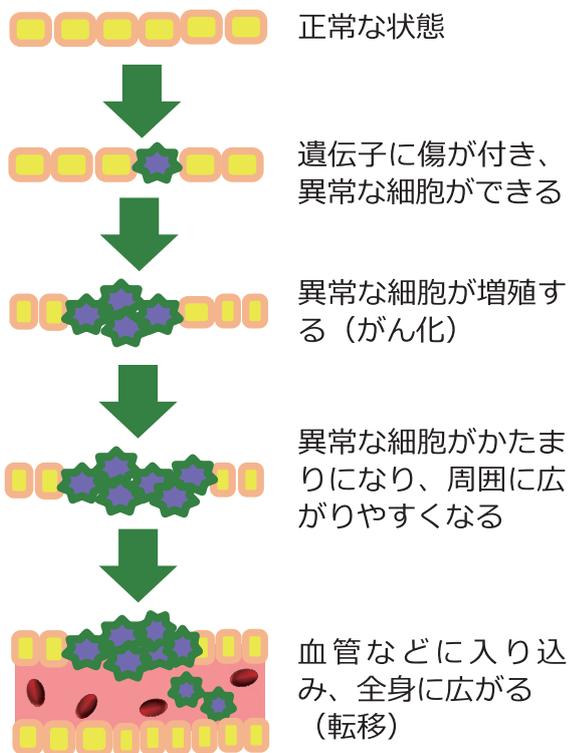


あなたは、がんという病気について、どんなことを知っていますか？がんについて正しく理解するとともに、健康と命の大切さについて考えましょう。

## がんとは

人間の体は細胞からできています。細胞は、遺伝子をコピーしながら常に新しいものに生まれ変わっています。

しかし、何らかの原因で、正常な細胞の遺伝子に傷が付き、がん細胞に変化することがあります。がん細胞は無秩序に増え続けて周囲の組織に広がり、体の正常な働きを妨げてしまいます。また、血管などに入り込み、他の臓器にも移動して、その場所でも増えていきます（転移）。

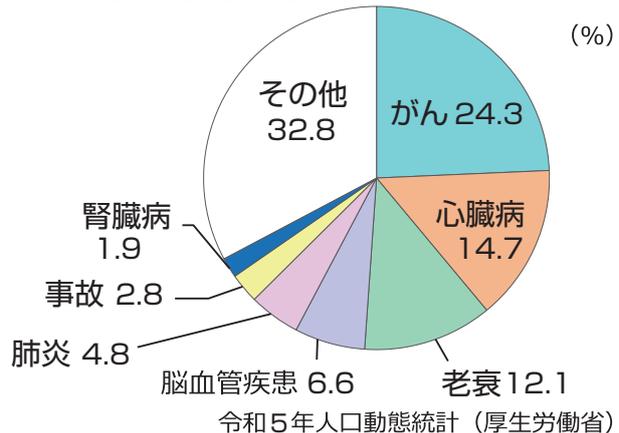


（国立がん研究センターがん情報サービス「知っておきたいがんの基礎知識」を一部改変）

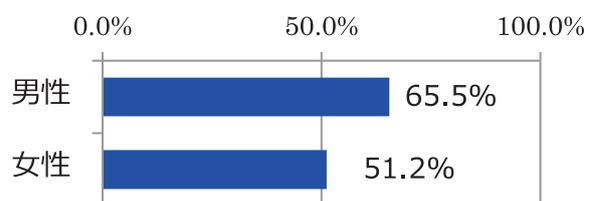
## がんの現状

現在、がんは、日本人の死因の第1位を占めています。また、日本人の約2人に1人が、一生の間に何らかのがんにかかると言われています。東京都においても、がん で死亡する人の数は年々増加しています。

### ● 日本人の死因の内訳

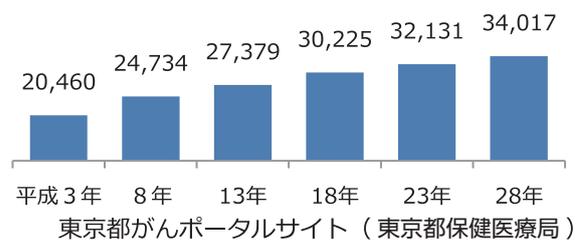


### ● 一生の間にがんにかかる確率（令和元年）



国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」から作成

### ● 東京都のがん死亡者数年次推移



# がんの予防

がんにかかる原因には、様々なものがあります。

- **生活習慣**
- **細菌・ウイルス感染**
- **もって生まれた体質** など

これらのどれか一つが原因になるということではなく、いくつか重なったときにその危険性が高まります。例えば、胃がん、肝がん、子宮頸がんなどは、細菌やウイルス等の感染が原因で発生するものが多いと言われています。また、原因がよく分からないがんもあります。

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。

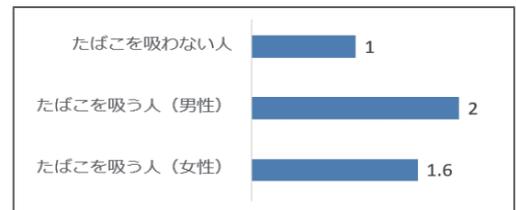


## 望ましい生活習慣

～5つの生活習慣を実践することで、がんになる危険性が低くなります～

たばこの煙には多くの発がん性物質が含まれており、肺がん等の多くのがんにかかる危険性を高めます。他人が吸っているたばこの煙も、できるだけ避ける必要があります。未成年の喫煙は法律で禁じられています。

**がんで死亡する危険性**  
(吸わない人を1としたとき)



「がん教育推進のための教材」  
(文部科学省) から作成



酒を大量に飲むと、発がん物質が体内に取り込まれやすくなり、アルコールが通過する口の中、のど、食道や、アルコールを処理する肝臓のがんにかかる危険性が高まります。未成年の飲酒は法律で禁じられています。



**たばこを吸わない**



**お酒を大量に飲まない**



**食生活を見直す**

塩分の多い食べ物のとり過ぎは、胃がんにかかる危険性を高めます。

逆に、野菜や果物の摂取は、食道がんや胃がんにかかる危険性を低くする可能性があります。



**体を動かす**



運動不足は、大腸がんや乳がんなどにかかる危険性を高めます。生涯を通じて、適度な運動を日常生活に取り入れることで、がんの予防が期待できます。

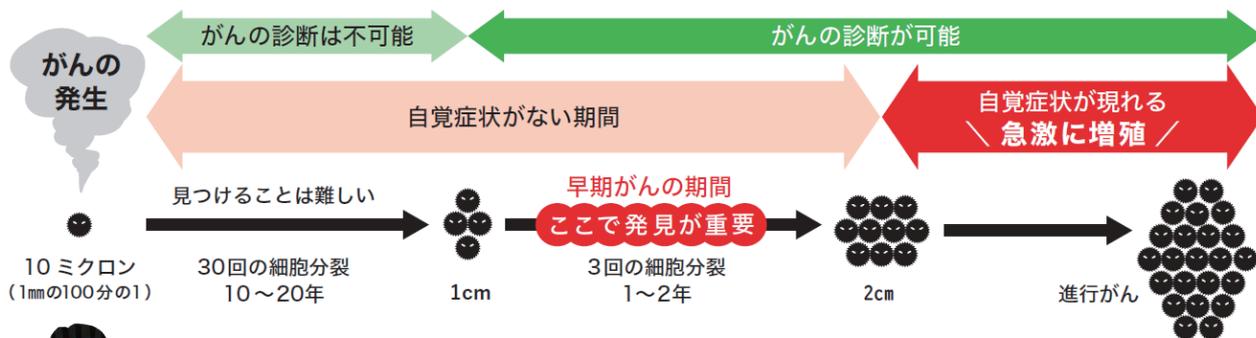


**適正体重を維持する**

肥満は、がんの原因になる場合があります。日本では、やせすぎもがんの原因になると言われています。体重を適正な範囲に保つことは、がんを予防するためにも重要です。

## がんの経過と早期発見

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年ぐらいかけて、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、その後進行がんになると、症状が現れてきます。がんが進行すると、今までどお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。早い時期に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。

元気なときにこそ、国が推奨している **がん検診** を積極的に受診しましょう。

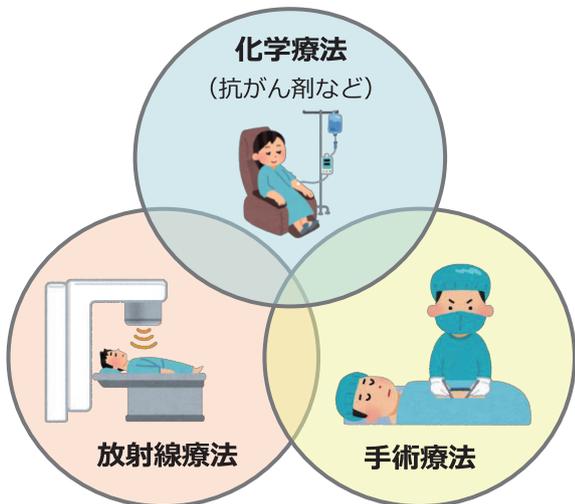
がん教育推進のための教材 (文部科学省)

## がんの治療法

次の治療法が、がん治療の三つの柱です。

- **手術療法**
- **放射線療法**
- **化学療法** (抗がん剤など)

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て行うことが、標準的な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、体に痛みが出たり、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**」と言います。

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」を抱えています。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。



## がん患者や周囲の人々の気持ちを考えてみよう

がんの診断を受けると、多くの人は衝撃を受け、悲観的に考えて不安になり、心が大きく揺れます。また、国立がん研究センターの推計によれば、保護者ががん患者である18歳未満の子供の総数は約87,000人に上り、その子供たちにとっても深刻な問題です。

しかし、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くことが求められています。

### ●体験談を読んで話し合おう

友人にがんになったことを伝えたとき、「生活習慣が悪いからがんになったんだ」と、あっけらかんと言われました。

私は共働きで、妻と交代で食事を作っていましたが、常にバランスの良い食事を心がけていたつもりですし、妻も責められているような気持ちになり、悲しくなりました。がんに対する誤解や決めつけがなくなればと思います。

営業の仕事で働いていましたが、30代でがんとわかり、手術と抗がん剤治療を受けました。今も定期的に病院に行って体調を管理しています。

体力が戻りきらず、仕事を続けることが難しくなり、退職せざるをえませんでした。好きな仕事だったので、本当に残念でした。ただその後、病気のことを理解してくれる職場と出会い、今は、体調を優先して働くことができます。

(中学校・高等学校版 がん教育プログラム補助教材)

がん患者の方と接するとき、心掛けたいと思うことを書き、グループで話し合しましょう。

-----

-----

## がんについて更に詳しく調べたいときは…

### がんについて、信頼できる最新の正しい情報を知りたい

▶ 国立がんセンター がん対策情報センター「がん情報サービス」

<https://ganjoho.jp/public/index.html>



### 東京都のがんの状況や対策、東京都内のがんに関する病院について調べたい

▶ 東京都がんポータルサイト

[https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo\\_hoken/gan\\_portal/index.html](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/gan_portal/index.html)



●発行年月 令和6年8月

●編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

TEL 03-5320-6887