

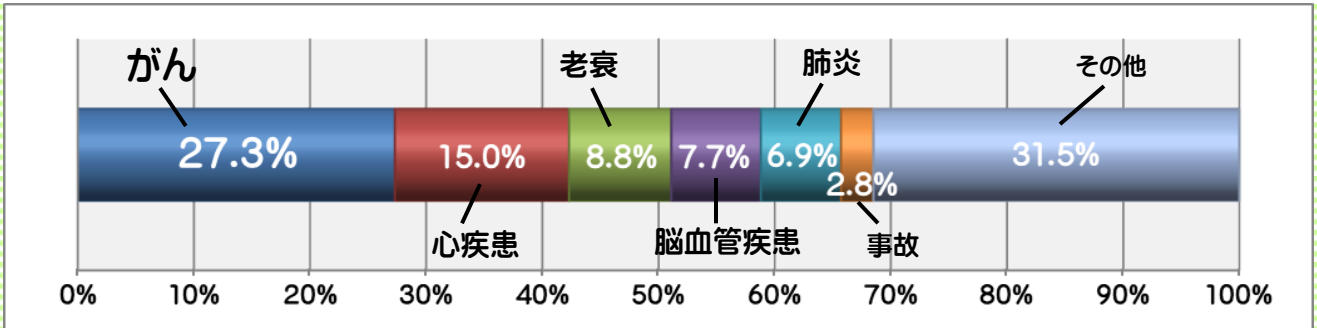
知っていますか？がんのこと

年 組 名前 _____

日本人の死亡原因第1位は、「がん」です。1年間に亡くなる人の、およそ3人に1人は、がんが原因といわれています。また、一生のうちに2人に1人が、がんにかかるといわれています。つまり、がんは、誰にでもかかる可能性がある身近な病気なのです。



日本人の死亡原因(死亡総数に占める割合)



出典: 令和2年人口動態統計

茨城県のがんの現状

茨城県では、平成27年12月に「茨城県がん検診を推進し、がんと向き合うための県民参療条例」を施行し、がん対策を推進しています。

茨城県は、昭和60年から「がん」が死亡原因の第1位であり、男女別の部位別死亡者数とかけた人数の順番は、下の表のとおりです。性別によって、違いがあることが分かります。

男性

女性

死亡者数	かかった人の数
肺がん	前立腺がん
胃がん	胃がん
大腸がん	大腸がん

第1位
第2位
第3位

死亡者数	かかった人の数
大腸がん	乳がん
肺がん	大腸がん
すい臓がん	胃がん

出典: 令和元年茨城県人口動態統計、茨城県地域がん登録事業報告書(2017年罹患集計)



上の表を見ると、部位によって、がんにかかった人が多くても、亡くなった人は多くないがんがあるようです。

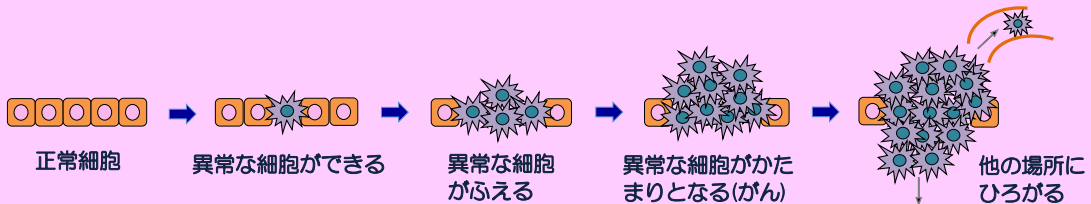
つまり、部位によって、治りやすいがん、そうではないがんがあるようです。どのがんなのか、考えてみましょう。



がんは、どのようにしてできるのかな？ どうして、がんにかかるのかな？

からだの中にある細胞が、新しい細胞に生まれ変わる（細胞分裂）ときに傷がついて、異常な細胞になってしまうことがあります。この細胞が増え続けてかたまりになったものを「がん」といいます。

がん細胞ができてしまっても、がん細胞を攻撃し、体を守ろうとする働きが人間には備わっています。



国立がん研究センターがん情報サービス「患者必携 がんになったら手にとるガイド」より改変

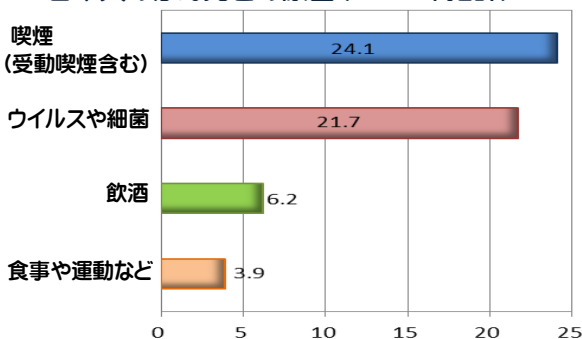
主ながんの種類

がんの名称	特徴など
胃がん	・ピロリ菌(*)の感染が発病にかかわっていると考えられている。
大腸がん	・運動不足や肥満、大量の飲酒などが発病に関連している。
肺がん	・我が国では、死亡者数が最も多く、特に男性に多い。最大の原因は喫煙である。
肝臓がん	・主な原因は肝炎ウイルスの感染だが、大量の飲酒の習慣も、肝臓がんになるおそれがある。
乳がん	・乳房内のしこりや皮膚のくぼみなどの有無を自己チェックすることが重要である。
子宮がん	・子宮の入口(頸(けい)部)にできるものと、子宮本体(体部)にできるものがある。

※ピロリ菌:胃や小腸に炎症などを起こす細菌。また、胃がん等の発生に強く関連していると考えられています。

「がん教育推進のための教材」 令和3年3月一部改訂 文部科学省

日本人のがん死亡の原因(2005年推計) (%)



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より改変

がんの原因とされているのは、喫煙が一番多く、次いで、ウイルスや細菌による感染となっています。飲酒や偏りのある食生活、運動不足などの生活習慣もがんの原因であると言われています。



がんの原因は、男性では喫煙が、女性ではウイルスや細菌が高い割合を占めているようです。

また、原因がわからないがんも多くあることも覚えておきましょう。がんの原因を理解することは、次のページに示すがんの予防法を実践するための第一歩となります。



がんにかかりたくありません。がんにかからない方法を教えてください。

これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありませんが、多くのがんは予防することができます。これまでの研究からわかっているがんの予防法を実践しましょう。



がんの予防法



たばこを絶対に吸わない!
(他人のたばこの煙も避ける)

5つの生活習慣



お酒を飲み過ぎない
(お酒は20歳になってから!)



バランスのよい食事をとる



適正体重を守る
(やせすぎもよくありません)



日常生活を積極的に

その他:がんの原因といわれているウイルスや細菌の感染検査及び治療、ワクチン接種

「日本人のためのがん予防法」科学的根拠に基づく発がん性・がん予防の効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究(平成 29年8月 国立がん研究センター)をもとに作成



みなさんの食生活や運動習慣はいかがですか? よりよい生活習慣は、体調を整え、がんから体を守ろうとする働きを高めます。がんに限らず、健康のためにどうしたらいいか考えてみましょう。

各種がん検診

がんの種類	対象年齢	茨城県の受診率*
胃がん	50 歳以上 (一部40歳以上)	47.9%
肺がん	40 歳以上	52.0%
大腸がん	40 歳以上	44.1%
乳がん	40 歳以上	46.2%
子宮頸がん	20 歳以上	41.7%

*: 国民生活基礎調査(平成 31 年)より

予防法を守っていても、がんになる危険性はゼロではありません。そのため、がん検診があります。がんは、はじめのうちは、症状がでないことがほとんどです。症状が出ないうちにがん検診を受けることが重要です。



がん検診の受診率は、低いのが現状です。症状が出てから見つかるような進行したがんの患者さんは、長期入院が必要になることもあるなど、心も体も経済的にも負担がかかるので、早く見つけて早く治療することがとても重要です。みなさんは、検診を受けられる年齢になったらどうしますか?



もし、がんになったら、どんな治療をするのですか？ がんは治るのですか？

がんの治療



茨城県にはがんの治療を専門とする病院があります。がんの種類や進行の程度によって、患者さんとしっかり相談して、治療方法を決めていきます。また、「緩和ケア」も治療と同時に行われます。

がんは早い段階であれば、治せ



もし、がんになったら、どうしていいかわからなくなるかも。

患者さんへの支援



患者さんは、がんを治療している間、心も体も大きな負担がかかります。がんの治療を専門とする病院には相談窓口があり、また、がん経験者が自分の経験を活かしながら相談や支援を行う活動(ピアサポートや患者会)もあるので、遠慮なく相談することが大切です。



がんと診断されたら、患者さんはとても不安になり、落ち込んだりします。家族や周囲の人々の支えがとても大切です。また、家族にもさまざまな負担がかかるので、社会全体で患者さんとその家族を支えることが必要です。がんになっても自分らしい生活ができるといいですね。



がんのことについて、たくさんわかったぞ！ がんは身近な病気だからこそ、自分にできることをしっかり実行していくぞ！ 家族にも話をしてみよう！

自分のためにできることを書いてみよう。

家族にどんなことを話すかを書いてみよう。