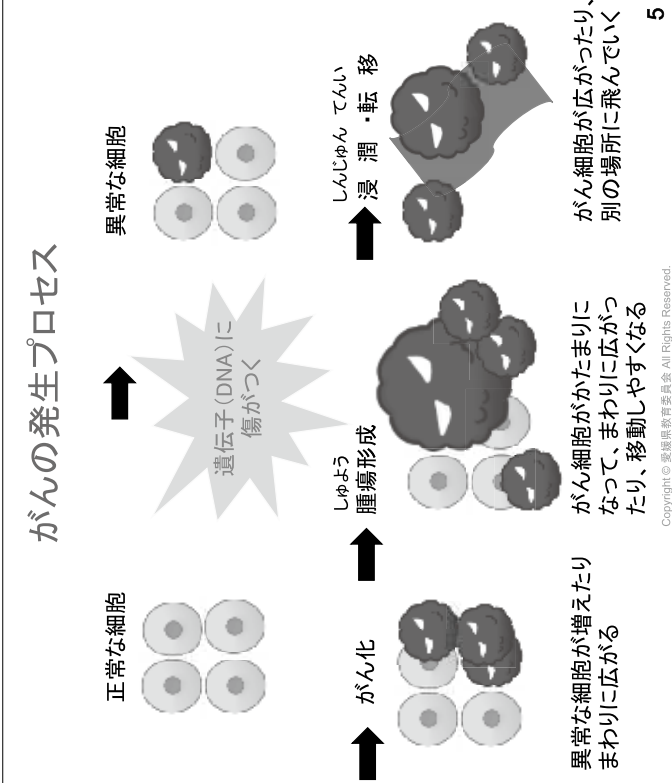


資料編

- この資料は、愛媛県がん教育推進協議会の下、大学関係者及びがん専門医、患者会や教員で構成されたワーキンググループ委員によって作成されたものです。主に平成 26 年度から平成 28 年度のがん教育推進校での取組内容を検討し、参考資料としてまとめたものです。外部講師及び教職員が、がん教育を推進する上で、有効に活用してください。
- 資料を活用する場合は、3～4 ページに記載のある『配慮が必要な事項』に十分留意してください。
- スライド資料は営利目的に使用しないでください。著作権は愛媛県教育委員会にあります。

8 スライド資料 『がん』について考えよう Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved. 1	今日お話すること 1. がんって何？ 2. がんの種類 3. 日本のがんの状況 4. がんの可能性を下げるもの 5. がんの早期発見、検診 6. がんの治療法 7. がん治療における緩和ケア 8. がんとのかきあい方 Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved. 3
日本人の約100万人はがんにかかっています がんはありふれた病気です どうしてがんになるのか？ どんな治療をするのか？ 患者さんや家族はどんな思いをするのか？ そして、自分たちにできることは何か？ みなさんと、みなさんの大切な人のために 考えてみましょう Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved. 2	1.がんって何？ Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved. 4



5

遺伝子に傷がつく？

私たちの体は、約60兆個の細胞からできています

毎日数千個の細胞が減っていきます

減った細胞を増やすために、遺伝子(DNA)がコピーされます

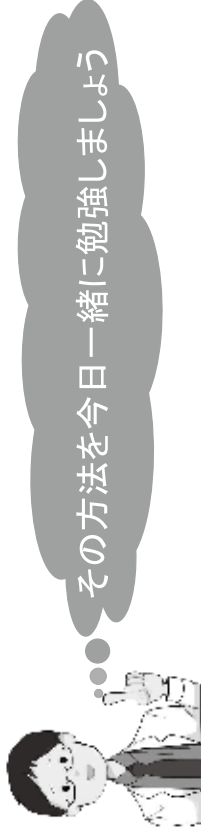
コピーするときに、何らかの理由でコピーミス(遺伝子に傷がつく)が起こります

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

6

私たち日本人は長寿となり、がんになる可能性が高くなっています

でも、がんになる危険性を減らせたり、治せるうちにがんを見つける方法があります



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

7

2.がんの種類

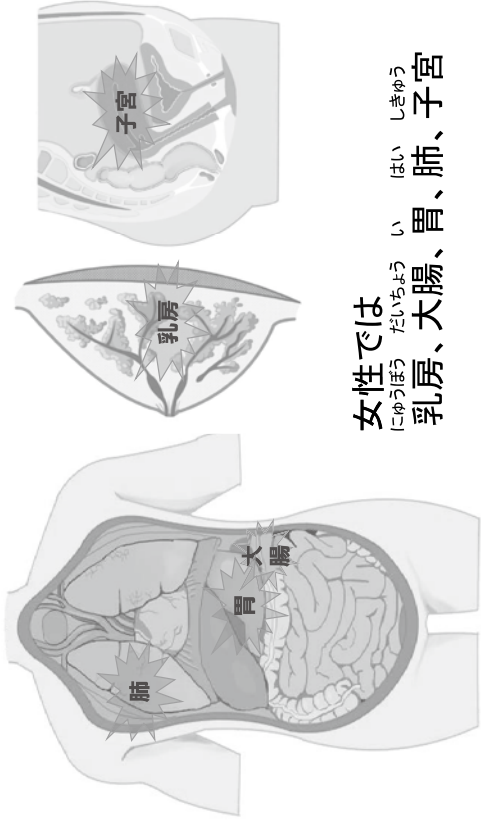


Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

8

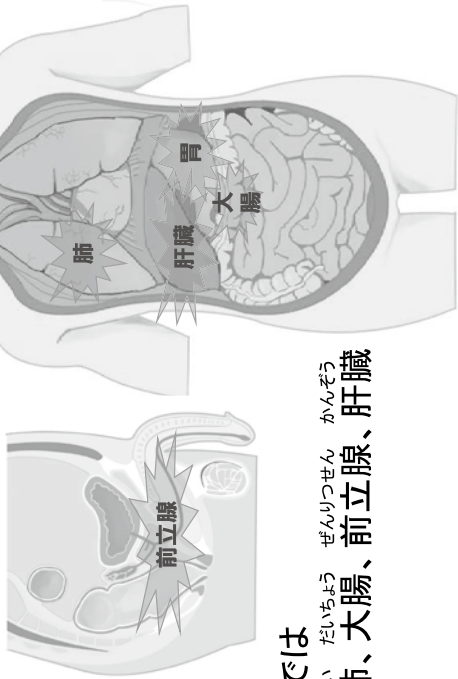
からだの様々な場所にがんは発生します
しんぞう ひぞう
*ただし、心臓や脾臓にがんができることはまれです

どこのがんが多いか



女性では
にゅうぼう だいちよう い はい しきゅう
乳房、大腸、胃、肺、子宮

どこのがんが多いか



男性では
はい だいちよう ぜんりつせん かんぞう
胃、肺、大腸、前立腺、肝臓

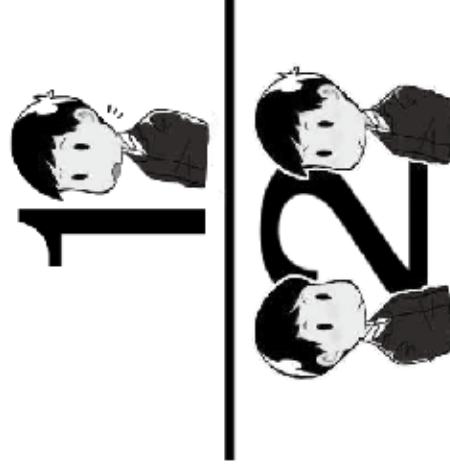
3.日本のがんの状況



日本ではどのくらいの割合で
がんになる人がいるの？

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

13



日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人が
がんで死亡する時代です

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

14



がんは特別な病気ではないんだね

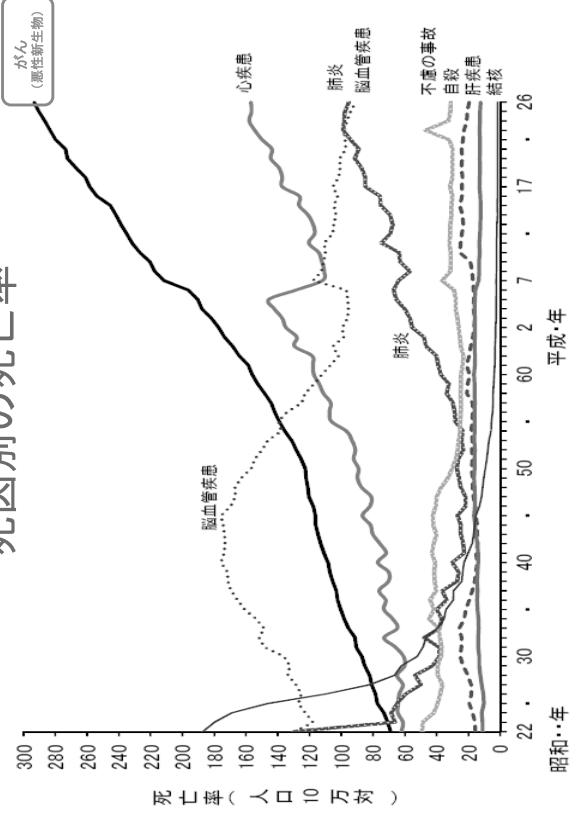


その通り！だからみんなが正しい
知識を身に付けておくことが
必要なんだ

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

15

死因別の死亡率



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

16

4.がんになる可能性を 下げるもの

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

19

がんになるかどうかは、自分ではど
うしようもないことがあります。
だから、もしがんになったとしても誰
のせいでもないし、何かをしたから、
あるいはしなかったからというわけ
ではありません

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

20

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

17

愛媛県のがん死亡者数と全死亡者数

■ がんによる死亡者数 ■ がん以外の死亡者数

年	がんによる死亡者数 (名)	がん以外の死亡者数 (名)	全死亡者数 (名)
S60	2661	8886	11547
H2	3031	9427	12458
H7	3505	10004	13509
H12	3979	9778	13757
H17	4233	11236	15469
H23	4552	12398	16950
H25	4440	13040	17480
H27	4600	12985	17585

参考:厚生労働省 人口動態統計年表をもとに作成

H.27現在、全死亡者数のうち、約26%ががんで亡くなっている

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

18

がんになるかは、自分ではどうしようもないことが
あります。がん予防につながることもあるので、知って
おきましょう



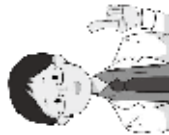
表3 日本人のためのがん予防法
—現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法—

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態でとらない。
身体活動	日常生活を活動的に。
体形	適正な範囲に。
感染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。 機会があればピロリ菌検査を。

出典「国立がん研究センターがん情報サービス「日本人のためのがん予防法」」
Copyright © 愛知県教育委員会 All Rights Reserved.

がんの予防方法をまとめると・・・

- ①健康的な生活習慣づくり
- ②がんの種類^{しきゅうけい}によっては、ワクチン接種^{かんぞう}（肝臓がん・子宮頸がん）が可能です



しかし、残念ながら完全ながんを予防する
方法はまだ見つかっていません
また、健康的な生活を送っていても、
がんになることがあります

Copyright © 愛知県教育委員会 All Rights Reserved.

ウイルスや細菌の感染でがんになることも



例えば・・・肝臓がん^{かんぞう}・子宮頸がん^{しきゅうけい}・胃がん^い

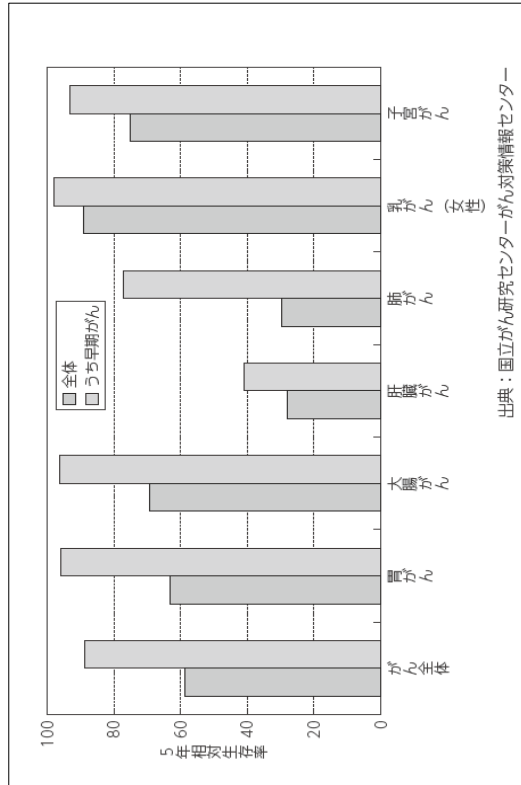
Copyright © 愛知県教育委員会 All Rights Reserved.

5.がんの早期発見と検診



Copyright © 愛知県教育委員会 All Rights Reserved.

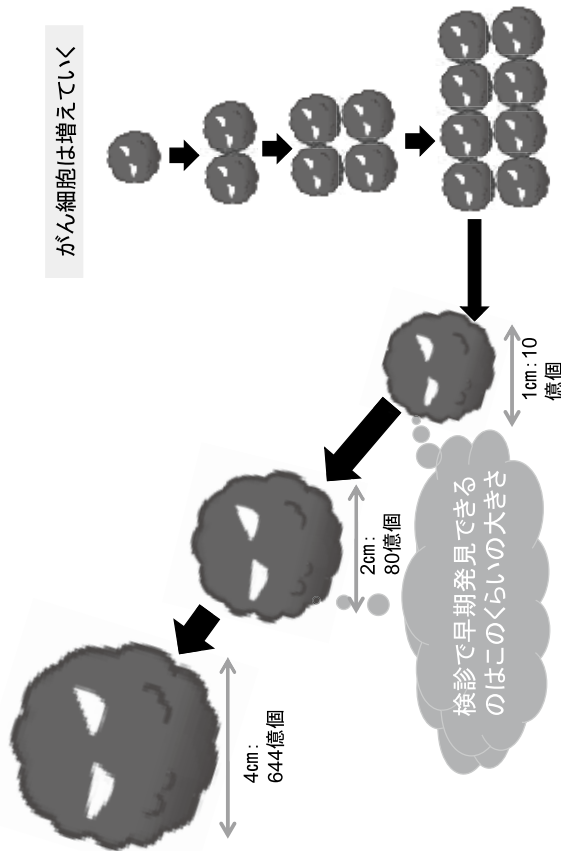
早期に見つかれば、ほとんどの場合、完治します



出典：文部科学省 健康な生活を送るために平成27年度版の高校生用

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

でも、早期にがんを見つけれられる時間は限られています



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

がん検診について



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

検診によって早期発見できると治る確率の高いがん



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

検診の種類

検診の種類	対象年齢
胃がん検診	35歳以上
肺がん検診	40歳以上
大腸がん検診	40歳以上
前立腺がん検診	50歳以上
乳がん検診	40歳以上
子宮がん検診	20歳以上

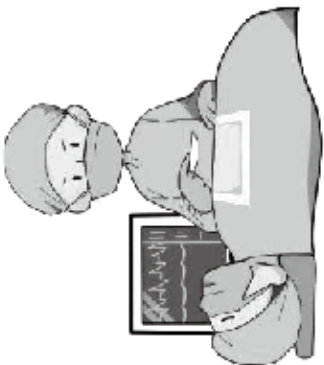
＊おまけの情報＊
乳がんは自分でセルフチェックが可能です

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

29

手術療法

がんと周囲のリンパ節（全身へがんが広がるのを防ぐ場所）を切り取る



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

31

6.がんの治療法



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

30

薬物療法

抗がん剤などを使って体内のがん細胞を攻撃する。体のどこにがん細胞があっても攻撃できるので、全身療法ともよばれる。副作用があるが薬を使ってコントロールできるものが多い



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

32

放射線療法

体の外側や内側からがん細胞に放射線をあて、がん細胞を死滅させる



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

33

7.がん治療における緩和ケア

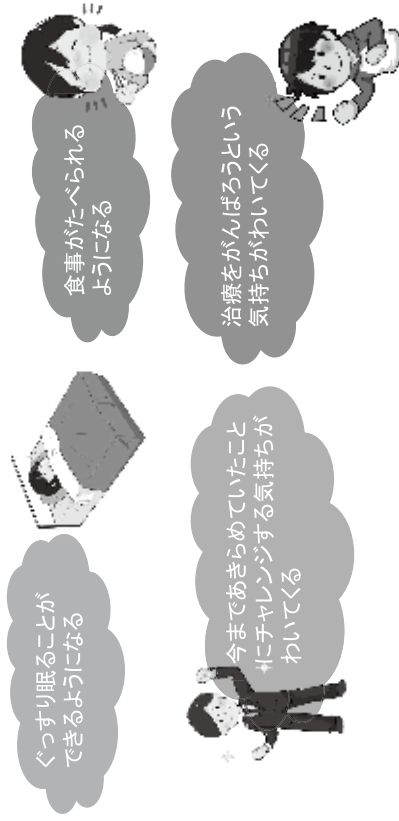


Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

34

緩和ケアって何？

がんや治療による痛みやつらさを取り除き、患者さんの負担を減らすケア



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

35

がんの痛みと緩和ケア



がんに伴う体の痛みのほとんどは、鎮痛薬を適切に使うことで治すことができます。痛みを和らげるために必要な量は、痛みの原因や、強さ、鎮痛薬に対する反応の個人差などによって異なります。そのため、それぞれの患者さんにとって十分に痛みを止めることができる量を、患者さんに鎮痛薬の効果を尋ねながら痛みによる生活への影響がなくなる量まで調節していきます。なるべく早くうちに相談して十分な痛みの治療を受けられるようにしていくことが大切です。

出典：国立がん研究センター「がん情報サービス」がんの療養と緩和ケア」

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

36

8. がんとのつきあい方



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

37

例えば、もし自分の周りにがんとたたかっている人がいたら、どんな声をかけますか？
(がんとたたかっているのは、患者さんだけではありません)



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

39

がんとのつきあい方を考えてみましょう

みなさんにもできることがあります
今日の話を聞いて、今自分ができることは
どんなことがありますか？



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

38

病気への誤解から辛い思いをしました

会社で受けた検診で肺がんが見つかりました。周困から、「ヘビースモーカーだったんですか？」と言われましたが、若い頃から、まったく吸ったこともないのです。病気そのものもシヨックでしたが、誤解されて「自業自得」と言われているような気がして、つらい思いをしました。



50代 男性 肺がん患者

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

40

『愚者』の第二巻は『家族者』

父親が抗がん剤治療を受けています。

遠方の親戚から「あなたがしっかり支えなさい」と言われました。だから、父親の前では笑顔で明るくふるまっています。

でも、本当はわたしも心細いし不安でいっぱい。患者を支える家族もつらいことをわかってほしい。



10代 女性 患者の娘

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

「かわいそうに」と言わないで

27歳でがんが見つかりました。お見舞いに来る人から「かわいそうに」「お気の毒に」と言われるのが一番つらかったです。治療はしんどかったし、先の事を考えれば不安です。

でも病気をしたからこそ、人の優さがわかり普通の暮らしができることを感謝して生きられるようになりました。



20代 女性 子宮頸がん患者

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

健康的な生活を送ること、定期的に検診を受けることで、
がんになる可能性を減らすことができます
治せるうちにがんを見つける可能性が高くなります

でも、今のところががんは完全に予防できません
 検診では見つかりにくいがんもあります
 がんになるかどうか、自分ではどうしようもないことがあります

だから、がんになっても「失敗」でも「ダメ」な人ではありません

病院や患者・家族サロンにはみんなの話を聞いてくれる人がいます
 心配なことやしんどいなど思ったときには、話してみましよう



Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

もう少しがんについて知りたいと思ったら

[illegible]

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

どこに相談したらいいのかな？

健康診断で、詳しい検査が必要だと言われました。
どんな検査なのか心配だし、どこの病院へ行けばいいの
かもわからない。
知り合いが、「インターネットに広告を出している
〇〇クリニックがいいよ！」と勧めてくれました。
どうしたらいいのかな？



45

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

愛媛県内のがん診療連携拠点病院

- ・四国がんセンター
- ・住友別子病院
- ・済生会今治病院
- ・松山赤十字病院
- ・愛媛県立中央病院
- ・愛媛大学医学部附属病院
- ・市立宇和島病院



47

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

どこに相談したらいいのかな？

インターネットに広告を出していることは病院選びの
基準にはなりません。
検査方法や、病院の情報などは国立がん研究センター
ホームページに掲載されています。
電話で、がん診療連携拠点病院に相談することも
できます。
医療に詳しくない人に相談するのは注意が必要です。



46

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

どんなふうに話しかけたらいいのかな？

偶然A子さんに会いました
A子さんのお姉さんは、最近まで病気で
入院していたらしい
どんなふうに話しかけたらいいのかわからなくて
気付かなかったふりをして帰ってきてしまった
本当はA子さんと話したかったのに...



48

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

どんなふうに話しかけたらいいのかな？

経験者の声から、A子さんに話しかけるなら...

「どうしたの？病状はどうなの？」

と追いつめるように聞かないで

「大変だったのね。もし、わたしにできることが
あったら遠慮なく言ってね」

と言われると安心



普通に話しかけてくれるのが一番！

Copyright © 愛媛県教育委員会 All Rights Reserved.

〈MEMO〉