

10 中高共通資料

がんについて考えよう

年 組 番 氏名

当てはまるところに○をつけましょう。

		そう思う	思わない
1	がんは誰でもがかかる可能性のある病気である。		
2	がんになる原因は一つだけである。		
3	がんは体の中で異常な細胞が増えてしまう病気である。		
4	がんは進行すると、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がある		
5	がんは日本人の死因の第2位である。		
6	たばこを吸わないこと、バランスのよい食事をする、適度な運動をすることなどによって、予防できるがんもある。		
7	早期発見すれば、がんは治りやすい。		
8	体の調子が良い場合は、定期的に検診を受けなくてもよい。		
9	がんの治療法は手術治療しかない。		
10	がんの痛みはがまんするしかない。		
11	がんになっても充実した生き方ができる。		

生活習慣アンケート

年 組 番 氏名

当てはまるところに○をつけましょう。

- 1 朝食を食べていますか。
ア 毎日食べている イ 時々食べている ウ 毎日食べない
- 2 平日（学校がある日）は、だいたい何時ごろ起きますか。
ア 6時前 イ 6時 ウ 6時半 エ 7時 オ 7時過ぎ
- 3 平日（学校がある日）は、だいたい何時ごろ寝ますか。
ア 9時前 イ 9時 ウ 10時 エ 11時 オ 12時 カ 12時過ぎ
- 4 朝、排便がありますか。
ア 毎朝ある イ 朝ある時とない時が半々 ウ ほとんどない
- 5 体育の授業以外で運動をしていますか。
ア している イ していない
- 6 一日にどれくらい運動をしていますか。
ア 30分未満 イ 30分～1時間 ウ 1～2時間 エ 2時間以上
- 7 一日にどれくらいの時間、テレビやDVDを見ていますか。（平日の平均時間）
ア 見ない イ 1時間未満 ウ 1～2時間 エ 2～3時間 オ 3時間以上
- 8 一日にどれくらいの時間、ゲームをしていますか。（平日の平均時間）
ア ゲームはしない イ 1時間未満 ウ 1～2時間 エ 2～3時間 オ 3時間以上
- 9 一日にどれくらいの時間、携帯やスマートフォンでメールなどをしていますか。（平日の平均時間）
ア していない イ 1時間未満 ウ 1～2時間 エ 2～3時間 オ 3時間以上

がんの予防



国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象としたこれまでの研究を調べました。その結果、日本人のがんの予防にとって重要な、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因を取りあげ、「日本人のためのがん予防法」を定めました。

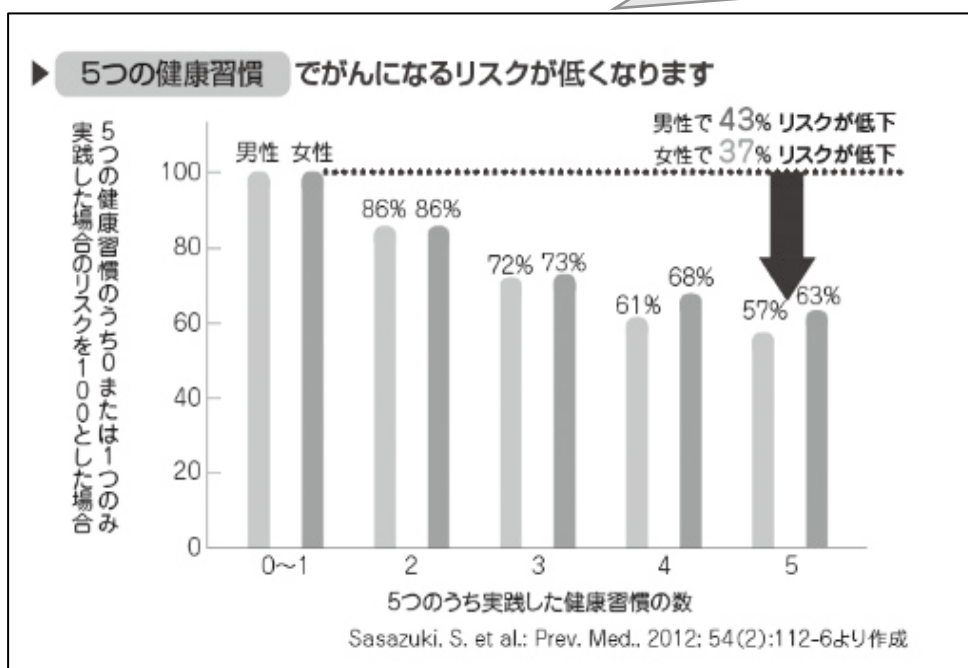
このうち、「感染」以外は日頃の生活習慣に関わるものです。これから紹介する5つの健康習慣を実践することで、あなた自身の努力でがんになる確率を低くしていくことが可能です。



※ 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
http://epi.ncc.go.jp/can_prev/

(出典：国立がん研究センターがん情報サービス)

上記の5つの健康習慣を実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、男性43%、女性 37% リスクが低くなるという推計が示されています。



(出典：国立がん研究センターがん情報サービス)

喫煙の健康への影響



タバコの煙には、様々な有害物質が含まれています！

たばこには、200種類以上の有害物質が含まれ、その中の70種類以上は発がん物質です

タバコの三大悪、ニコチン・一酸化炭素・タール

【ニコチン】

血液に入ると、血管を収縮させるので、心臓や血管の病気にかかりやすくなります。また、喫煙がやめられなくなる原因とも言われています。

【タール】

タールは、肺の中を汚します。がんの原因とも言われています。

【一酸化炭素】

血液中のヘモグロビンと結合し、酸素の運搬を妨害します。運動をすると息切れがしやすくなるのはこのためです。また、体の中で酸素を最も必要とする脳が酸素不足になります。



喫煙が引き起こす病気を知っていますか？

喫煙をすると、体に様々な悪影響が出ますが、長い間吸い続けると、さらにその影響は深刻になります。

- 脳の血流減少
- 知的活動力の低下
- まぶたの腫れ
- 肺気腫や気管支拡張症などの慢性呼吸器疾患
- 胃・十二指腸かいよう
- 肺がん



- 味覚・嗅覚の低下
- 歯槽膿漏や歯肉炎などの歯周病
- 口臭、食欲低下
- 肩や首のこり
- 喉頭がん
- 食道がん
- 狭心症や心筋梗塞

受動喫煙の健康への影響

たばこの先から出る「副流煙」には、喫煙者が直接吸い込む煙「主流煙」よりも有害物質が多く含まれています。

《受動喫煙で起こる病気》

- ・ 肺がん
- ・ 虚血性心疾患
- ・ 乳児突然死症候群
- ・ 子どもの呼吸器感染症や喘息発作の誘発など



飲酒の健康への影響



アルコールの影響を知ろう！

■ 体の中でアルコールはどうなるの？

- アルコールは胃や腸からすぐ吸収され、血液によって全身に行き渡ります。
- アルコールは特に脳に作用して、脳を麻痺させます。
- アルコールの分解能力は一人一人違います。

■ なぜ未成年の飲酒はいけないの？

- 飲酒開始年齢が低いほど、アルコール依存症になる人の割合が高くなります。
- 飲酒をすると記憶力が落ちます。特に若い人では、飲酒をすると学習成績が極端に落ちます。
- 飲酒開始年齢が低い人ほど、アルコールの影響によってけがをしやすくなります。



アルコールが引き起こす病気

長期にわたる大量飲酒によって、次のような病気になります！

■ 大量飲酒によって脳が縮みます！

脳の神経細胞に影響を及ぼし、その結果脳が縮んでしまいます。

■ 大量飲酒によって肝臓が障害を受けます！

肝臓は、アルコールによって最も障害を受けやすい臓器です。脂肪肝→肝硬変と病気が進みます。



■ 多くの病気を引き起こし、精神にも影響を与えます。



誘いはきっぱり断ろう！

「ちょっとくらい飲んでも大丈夫だよ。」仲間から誘われたらどうしたらいいの??
飲酒を始める年齢が若いほど、健康への影響は大きくなります。
自分の意思をはっきり伝え、誘いを断りましょう。
断る勇気をもつことが大切です！



食生活を見直す



食事については、「塩分のとりすぎ」「野菜や果物をとらない」「熱すぎる飲み物や食べ物をとること」が、がんの原因になるということが明らかになっています。

このことから、塩分を抑え、野菜と果物を食べ、熱い飲食物は少し冷ましてからとるという3つのポイントを守することで、日本人に多い胃がんのリスクや食道がん、食道炎のリスクが低くなります。そのリスクを減らすためにも、偏りなくバランスの良い食事を心がけましょう。

減塩する

- 塩分の多い食べ物の取りすぎは、胃がんの危険性を高めます。
- 食塩は1日当たり男性8g未満、女性は7g未満にするよう心がけましょう。

野菜と果物をとる

- 野菜や果物の摂取は、食道がんや胃がんにかかるリスクを低くする可能性があります。

熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

- 熱い飲食物の摂取は、食道がんにかかるリスクを高める可能性があります。

身体を動かす

運動不足は、大腸がんや乳がんなどにかかるリスクを高めます。生涯を通じて体力に応じた適度な運動を日常生活に取り入れましょう。



推奨される身体活動量の目安

●身体活動の取り組み方

現在の身体活動量を、少しでも増やしましょう。
例えば、今より毎日10分ずつ長く歩くなど。

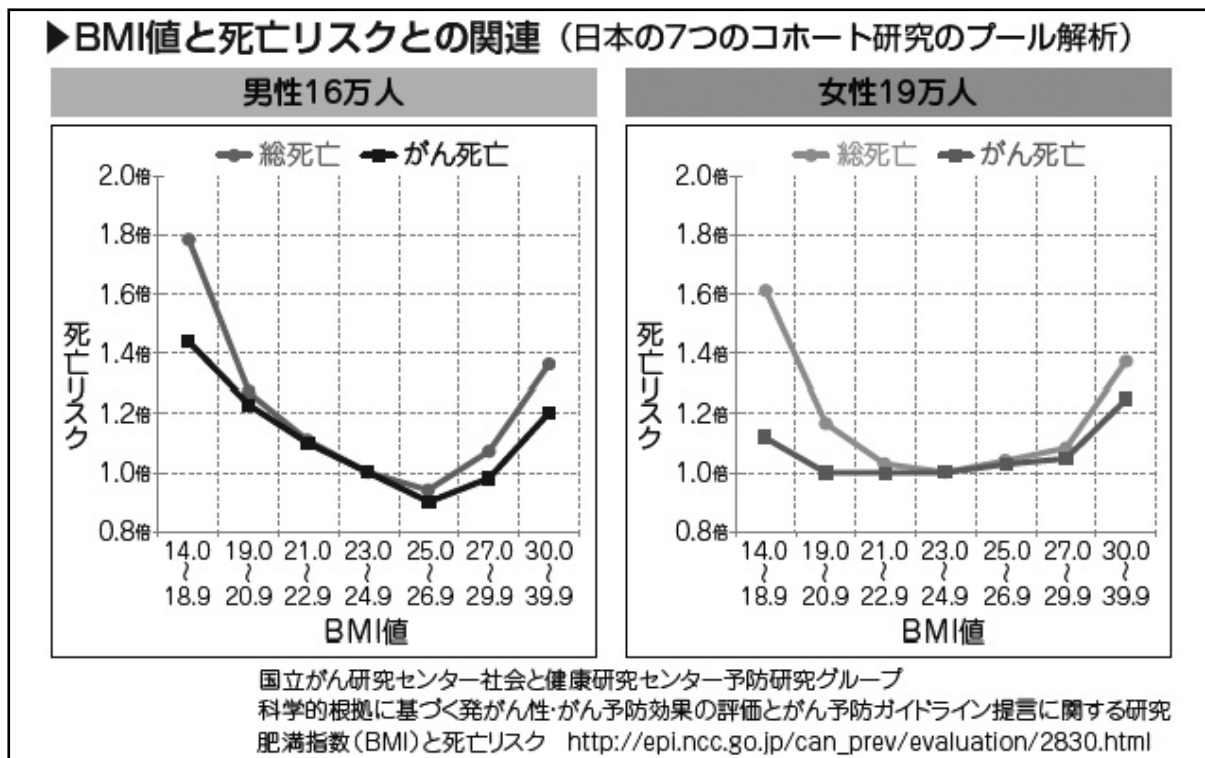
●運動の取り組み方

運動習慣をもつようにしましょう。
例えば、30分以上の運動を週2日以上行うなど。

(出典：国立がん研究センターがん情報サービス)

適正体重を維持する

下の図はBMIとがんによる死亡、また、死亡全体のリスクについてみたものです。このグラフをみてもわかるように、適切な体重維持が、がんや他の病気による死亡のリスクを低くすることがわかっています。



（出典：国立がん研究センターがん情報サービス）

BMI 値の目安

男性はBMI値 21 ～ 27、女性はBMI値 21 ～ 25の範囲になるように体重を管理するのがよいでしょう。

自分のBMI値を計算してみよう!

体重

kg

÷

身長

m

×

身長

m

)

=

BMI値

例) 身長 165cm 体重 60kg の場合
 $60(\text{kg}) \div (1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m})) = 22.0$

✎

（出典：国立がん研究センターがん情報サービス）

※ただし、BMIは成人を対象とした指数であり、成長期には標準体重と肥満度を用いる。

平成28年度愛媛県がん教育推進協議会

会 長

日野 克博 愛媛大学教育学部准教授

副会長

大内洋一郎 愛媛県立北条高等学校長

委 員

浅岡 龍一 愛媛県教育委員会義務教育課教育指導グループ指導主事

足立 多世 伊予市立双海中学校教諭

鎌倉智恵美 新居浜市立角野中学校養護教諭

木戸貴美佳 新居浜市立保健センター所長

久保田貴章 伊予市教育委員会学校教育課指導主事

清家 茂洋 伊方町教育委員会学校教育室主任

田中 圭 愛媛県教育委員会高校教育課教育指導グループ担当係長

田中 利季 新居浜市教育委員会学校教育課指導主幹

谷水 正人 独立行政法人国立病院機構四国がんセンター副院長

中田 一郎 愛媛県保健福祉部健康増進課健康政策係担当係長

堀内 和美 伊方町立三崎中学校教諭

松島 陽子 愛媛県PTA連合会副会長

松本 陽子 NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会理事長

指導参考資料作成ワーキンググループ委員（平成27年度～平成28年度）

委 員

谷水 正人 独立行政法人国立病院機構四国がんセンター副院長

寺尾奈歩子 愛媛大学大学院医学系研究科助教

日野 克博 愛媛大学教育学部准教授

松本 陽子 NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会理事長

足立 多世 伊予市立双海中学校教諭 加賀山和宏 鬼北町立広見中学校教諭

鎌倉智恵美 新居浜市立角野中学校養護教諭 越智 敦子 今治市立近見中学校養護教諭

原 成生 愛媛県立北条高等学校教諭 山下 孝文 愛媛県立宇和島東高等学校教諭

井上 知子 愛媛県立新居浜南高等学校養護教諭 浅木比斗美 愛媛県立野村高等学校養護教諭

（平成27年度 所属・役職は当時のもの）

大西 智子 NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会事務局長

松浪 健二 松山市立雄新中学校主幹教諭 二宮 誠 愛媛県立松山北高等学校教諭

本指導参考資料は、愛媛県がん教育推進協議会及び指導参考資料作成ワーキンググループ委員の協力を得て作成しました。

がん教育指導参考資料

平成29年2月発行

発行者 愛媛県教育委員会事務局管理部保健体育課

愛媛県松山市一番町四丁目4-2

