

○語句の解説

語句	解説
結腸がん・直腸がん	両者を併せて「大腸がん」と総称する。大腸がんについては11 ページで解説。
肝臓がん	肝炎ウイルスの感染が主な原因のがん。ウイルスに感染すると、20 年から 30 年後、慢性肝炎、肝硬変といった段階を経て「肝臓がん」になる。

○参考データ

〔早期がんの5年相対生存率（22 登録）〕

がんの種別	全がん	胃がん	結腸がん	直腸がん	肝臓がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
生存率	92.4%	96.7%	98.2%	95.7%	51.6%	83.5%	99.3%	95.7%

（出典：「がんの統計 2022」）

○効果的な指導方法

科学的根拠に基づいた数値やデータ（早期がんの5年相対生存率等）に基づき、がんは医療技術等の進歩により不治の病でないことを説明する。



17

◇スライドの趣旨
 子どものうちから、がんになるリスクを低くすることができるような、生活習慣を心がける。

- 指導のポイント
- ①生徒が、自らの生活習慣の改善に結びつけることができるよう、具体例を示す。
 - ②自分だけでなく、家族や身近な人にも生活習慣の改善を呼びかける。

○指導上の注意
 生活習慣が良くない人のみが、がんになるわけではなく、どんなに良い生活習慣の人でもがんになることがある。

<答え> 予防できる

がんの6割は生活習慣で予防できます

がんを防ぐための新12か条

1条 たばこは吸わない	7条 適度に運動
2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける	8条 適切な体重維持
3条 お酒はほどほどに	9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
4条 バランスのとれた食生活を	10条 定期的ながん検診を
5条 塩辛い食品は控えめに	11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
6条 野菜や果物は豊富に	12条 正しいがん情報でがんを知ることから

出典：「がんを防ぐための新12か条」（公益財団法人がん研究振興財団）

=====
 ○スライドの解説

「がんを防ぐための新12か条」によると、がんを予防するためには、12の方法がある。1条～12条の具体的内容については、次スライドから解説。

なお、がんの原因のほとんどが良くない生活習慣であるため、がんの6割は生活習慣の改善で予防することができる。

また、小児がんについては、良くない生活習慣が原因ではないことに留意する。※P33で解説

○出典の解説

出典	解説
「がんを防ぐための新 12 か条」	公益財団法人がん研究振興財団が作成。日本人を対象とした疫学調査や、現時点で科学的に妥当な研究方法で明らかとされている証拠をもとに、がん予防のための生活改善情報を取りまとめた冊子。 (http://www.fper.or.jp/pamphlet.html)

○効果的な指導方法

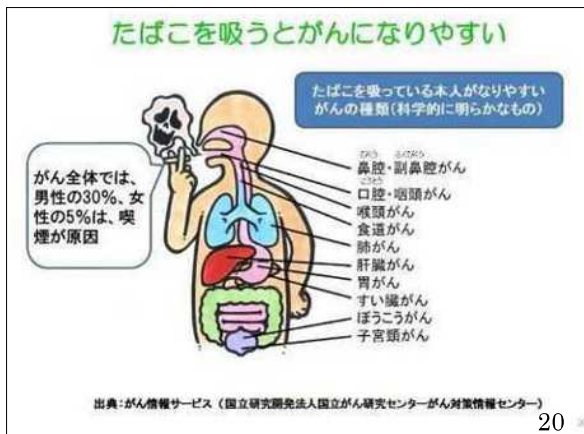
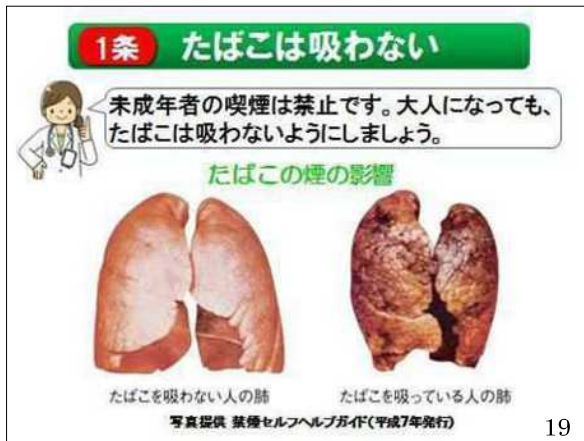
具体例を示しながら、生活習慣の改善を生徒に呼びかけるとともに、家族にも伝えるよう指導する。また、子どもうちに良い生活習慣の基礎を作り、大人になっても生活習慣に気をつけるよう説明する。

◇スライドの趣旨

- ・子どものうちだけでなく、大人になってもたばこを吸わないようにする。
- ・周りの人のたばこの煙にも気をつける。

○指導のポイント

- ①がんの最大の原因は、たばこの煙。
- ②受動喫煙も、がんの原因となる。



=====
○スライドの解説

たばこの煙には、タールなど約60種類の発がん物質が含まれ、予防可能ながんの原因の第一位である。

非喫煙者の肺(左)と喫煙者の肺(右)を比較することで、たばこの煙が肺に与える悪影響がよく分かる。

特に、未成年者は、大人に比べて短期間でニコチン依存症になりやすく、また健康影響が大きいため、未成年者の喫煙は法律で禁止されている。

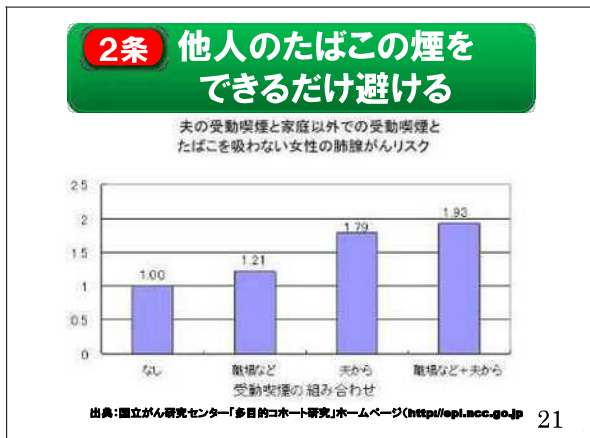
子どものうちだけでなく、大人になっても禁煙することが、がん予防を始め、健康に長生きするために大切である。

=====
○スライドの解説

男性の30%、女性の5%が、喫煙を原因としたがんになっている。

また、たばこを吸っているがん患者では、別の新たながん(二次がん)が発生しやすいことが明らかになっている。

がん患者がたばこを吸うと、がんの再発、治療効果の低下の悪影響もあると考えられている。



○スライドの解説

有害物質は主流煙よりも副流煙の方に多く含まれるため、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸うこと）にも注意が必要である。

たばこを吸わない女性の受動喫煙により肺腺がんリスクは、受動喫煙がない場合を1とすると、職場などの家庭以外で受動喫煙がある場合は1.21倍、夫からの受動喫煙がある場合は1.79倍、職場などの家庭以外と夫から両方の受動喫煙がある場合は1.93倍高くなる。

=====
 ○スライドの解説

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立。このことで、望まない受動喫煙を防止するための取組みは、マナーからルールへと変わった。2020年（令和2年）4月から、多数の者が利用する施設で原則屋内禁煙（法令で定める要件を満たした喫煙専用室等の設置は可能）となった。法律については、横浜市・川崎市・相模原市・横須賀市・藤沢市・茅ヶ崎市を各市が所管し、それ以外の地域を県が所管する。



主流煙より危険な副流煙

主流煙を1とした場合、副流煙にはタールが3.4倍、ニコチンが2.8倍、一酸化炭素が4.7倍も多く含まれる。

○語句の解説

語句	解説
喉頭がん	喫煙と過度な飲酒が主な原因のがん。なお、喉頭とは「のどぼとけ」の辺りにあり、中に声帯がある。
肺がん	喫煙が主な原因のがん。男女合わせたがんによる死亡数の第一位が肺がんである。
主流煙	たばこを吸っている人が吸う煙。
副流煙	たばこの火のついたほうから出る煙。

○出典の説明

出典	解説
「がん情報サービス」	がんについての最新の正しい情報をわかりやすく紹介しているウェブサイト。国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センターが作成。 (http://ganjoho.jp/public/index.html)

○効果的な指導方法

喫煙者と非喫煙者のがんになりやすさ等について、具体的な数値を示しながら説明し、喫煙による健康影響について説明する。また、家族が喫煙している場合には、生徒が禁煙を働きかけ、家族全員の健康を守るよう動機付けを行う。

◇スライドの趣旨

- ・大人になってもお酒は飲みすぎない。また、飲めない人は無理に飲まない。
- ・子どもの頃からバランスの取れた食生活を心がける。

○指導のポイント

- ① 飲食物の中には、お酒や塩分など、がんの原因となるものがある。
- ② 飲食物の中には、野菜や果物など、がんを予防する効果があるものがある。

3条 お酒はほどほどに

未成年者の飲酒は禁止です。
大人になって飲む場合でも、
1日あたりのアルコール量23gまで。

アルコール23gは、どのくらい？

日本酒	ビール	焼酎 (25度)	ウイスキー ブランデー	ワイン
 1合 (180ml)	 次びん 1本 (633ml)	 0.6合 (100ml)	 ダブル 1杯 (60ml)	 ボトル 1/3程度 (240ml)

家族や身近な人
に、飲みすぎない
ように伝えてね！

23

出典：「がんを防ぐための新12か条」(公益財団法人がん研究振興財団)

○スライドの解説

お酒のアルコールから生じるアセトアルデヒド（発がん物質）が、体内で上手く分解されずに、細胞分裂の際にDNAを傷つけ、がんの一因となることがある。

もともとお酒が弱い体質の日本人は、大人になってもお酒を飲みすぎないように注意が必要である。1日あたりのアルコール摂取量の目安は、ビールなら大ビン1本、日本酒なら1合まで。

特に、顔が赤くなったりする人は要注意で、お酒が飲めない人は無理に飲まない。また、飲めない人には無理にお酒を勧めない。

また、未成年者は、特にアルコールの影響を受けやすく、また身体の発達に悪影響を及ぼすため、未成年者の飲酒は法律で禁止されている。

4条 バランスのとれた食生活を
5条 塩辛い食品は控えめに
6条 野菜や果物は豊富に

*食塩は1日当たり男性7.5g、女性6.5g未満、特に高塩分食品は最低限にするよう心がけましょう。
 *野菜・果物を1日400g(例えば野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい)はとりましょう。
 *飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。



出典：「がんを助ぐための新12か条」(公益財団法人がん研究振興財団)

24

○スライドの解説

摂りすぎると、がんになるリスクが高くなる食べ物があるため、バランスのとれた食事が必要である。

例えば、塩分の摂りすぎは、胃の粘膜を傷つけ「胃がん」の一因となるため、1日あたりの摂取量を男性は 7.5 g、女性は 6.5 g 未満にするとよい。

また、飲食物を熱い状態ですることは、食道の炎症や食道の粘膜を痛め、「食道がん」などを引きおこす可能性があるため、少し冷ましてから食べるとよい。

また、野菜・果物の予防効果は食道がんや胃がんなど一部のがんでみられます。循環器疾患も含めた視点に立つと、不足しないようにとることが大切である。

また、赤肉(牛・豚・羊の肉など)や保存・加工肉の摂取は大腸がんのリスクを上げる可能性があるため、週に 500 g を超えないようにする。

○語句の説明

語句	解説
アセトアルデヒド	お酒のアルコールが肝臓で分解され発生し、発がん性がある。アセトアルデヒドは、通常、体内で分解され無害なものとなるが、東洋人の4割は十分に分解することができない。例えば、お酒を飲むと顔が赤くなったりするのは、このため。
食道がん	喫煙、飲酒、熱い飲食物の摂取などが一因となって発生するがん。特に、喫煙と飲酒の両方を好む人に多く見られる。

○効果的な指導方法

具体例を示しながら、バランスのよい食生活を心がけるよう説明する。

◇スライドの趣旨

- ・子どもの頃から適度な運動習慣を身につけ、大人になっても運動を続ける。
- ・バランスのとれた食事や適度な運動により、適切な体重維持に努める。

○指導のポイント

- ①適度な運動は、がんや生活習慣病になる可能性を低くする。
- ②やせ過ぎ、肥満の人は、がんになるリスクが高くなる。

7条 適度に運動

●ほぼ毎日の適度な運動
例・合計60分程度の歩行など

●週1回の活発な運動
例・60分程度の早歩き、30分程度のランニング、30分程度のテニス、30分の水泳など



適度な運動により、「がん」だけでなく「心臓の病気」や「糖尿病」のリスクも低くなります。適度な運動は、大人になっても健康で長生きするためのカギです。

出典：「がんを防ぐための新12か条」(公益財団法人がん研究振興財団)

25


○スライドの解説

適度な運動は、がんの予防以外にも、不眠や食欲不振の改善、心臓の病気や糖尿病などの生活習慣病のリスクを低くする効果がある。

子どもの頃から、運動習慣を身につけ、大人になっても続けることが、重要である。

なお、「がんを防ぐための新12か条」によれば、適度な運動とは、1日合計60分程度の歩行や、週1回30分程度のランニングやテニスなどを指す。

8条 適切な体重維持



太りすぎない、やせすぎない。大人になっても適切な体重を維持しましょう。

中高年期男性では、BMI(体重kg/身長²m²)で21~27、中高年期女性では21~25の範囲内になるように体重を維持しましょう。

出典：「がんを防ぐための新12か条」(公益財団法人がん研究振興財団)

26

○スライドの説明

肥満になると、血液中のコレステロール値が高くなるため、がんだけでなく、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を始め、様々な病気の原因となる。

また、やせ過ぎによる栄養不足は、がん細胞を退治する免疫の力を弱めてしまうため、がんになるリスクが高くなる。

がんを予防するためには、バランスのとれた食事や適度な運動により、適正な体重を維持することが重要である。

○語句の解説

語句	解説														
心臓の病気	心臓に関わる病気の総称。生活習慣病の一つである虚血性心疾患や脈の乱れを起こす不整脈、生まれつき心臓に問題がある先天性心疾患などがある。※ 13 ページと関連														
糖尿病	血液中のブドウ糖の割合である血糖値が高くなる病気。ブドウ糖とは、体を動かすエネルギー源のこと。糖尿病になると、インスリン（ホルモンの一種）が足りなくなったり、上手く細胞に作用しなくなり、エネルギーを必要としている細胞にブドウ糖が運ばれない為、血液中にあふれてしまう。														
脳卒中	脳血管疾患と同意。※ 13 ページ参照														
BMI	<p>肥満度を表す数値。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めることができる。</p> <p><肥満度の判定基準（日本肥満学会 2011）></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>BMI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低体重（やせ）</td> <td>18.5 未満</td> </tr> <tr> <td>普通体重</td> <td>18.5 以上 25 未満</td> </tr> <tr> <td>肥満（1度）</td> <td>25 以上 30 未満</td> </tr> <tr> <td>肥満（2度）</td> <td>30 以上 35 未満</td> </tr> <tr> <td>肥満（3度）</td> <td>35 以上 40 未満</td> </tr> <tr> <td>肥満（4度）</td> <td>40 以上</td> </tr> </tbody> </table>		BMI	低体重（やせ）	18.5 未満	普通体重	18.5 以上 25 未満	肥満（1度）	25 以上 30 未満	肥満（2度）	30 以上 35 未満	肥満（3度）	35 以上 40 未満	肥満（4度）	40 以上
	BMI														
低体重（やせ）	18.5 未満														
普通体重	18.5 以上 25 未満														
肥満（1度）	25 以上 30 未満														
肥満（2度）	30 以上 35 未満														
肥満（3度）	35 以上 40 未満														
肥満（4度）	40 以上														

○効果的な指導方法

適度な運動をすることで、生活習慣病のリスクが低くなることや体重維持に効果があることを理解させ、家族のがん予防のためにも、一緒に運動するよう働きかける。

◇スライドの趣旨
ウイルス検査やワクチンの接種により、「予防できるがん」があることを知る。

- 指導のポイント
- ①がんの中には、がんになる前に発見できるものがある。
 - ②ワクチンは副反応を伴う場合があるので、よく考えて接種するかどうかを決める必要がある。
 - ③ワクチンを接種していても、がんになる可能性はあるので、必ずがん検診も受診する。

27

=====
○スライドの解説

がんの中には、ウイルスや細菌の感染が原因となり発生するものがある。例えば、子宮頸がんは「ヒトパピローマウイルス (HPV)」の感染が主な発生原因である。感染すると「前がん病変」という、がんになる前段階の症状が現れるが、これはがん検診により発見することができる。早期に発見し、適切な治療を行うことで、がんになる可能性のある細胞をがんになる前に治すことができる。

また、子宮頸がんの約半分は、ワクチン接種により予防することができる。ただし、ワクチン接種により副反応 (痛みやしびれ、発熱などの副作用) が起こる場合があるので、接種にあたっては、その有効性と副反応が起こるリスクを十分に理解した上で接種する必要がある。

なお、ワクチンが効かない HPV もあるので、ワクチンを接種していても、必ずがん検診を受診することが必要である。

28

ウイルス、細菌によるがん

子宮頸がん以外に、肝炎ウイルスの感染により発生する肝臓がんやピロリ菌の感染により発生する胃がんがある。

○語句の解説

語句	解説
子宮頸がん予防ワクチン	<p>子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がん全体の 50～70%の原因とされる 2 種類（16 型・18 型）のヒトパピローマウイルス（HPV）に予防効果があるワクチン。平成 25 年 4 月 1 日から予防接種法に基づく予防接種（定期予防接種）として実施されているが、ワクチン接種との因果関係が否定できない副反応が発生したことを受け、厚生労働省では、適切な情報提供ができるまでの間、定期接種を積極的に勧奨すべきでないとしている。</p> <p>なお、詳細については、平成 25 年 6 月 28 日付け事務連絡で、文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課より送付の「ヒトパピローマウイルス感染症の定期接種の対応及び疑義応答について（周知）」を参照。</p>
ヒトパピローマウイルス（HPV）	<p>性経験のある女性であれば 50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルス。ウイルスは自然に排除されることもあるが、そのまま留まることもあり、長期間排除されずに感染したまましていると子宮頸がんの原因となる。</p>
肝炎ウイルス	<p>B 型・C 型肝炎ウイルスに感染すると、20 年から 30 年かけて、慢性肝炎、肝硬変といった段階を経て肝臓がんになる。保健所や医療機関では、肝炎ウイルス検査が実施されており、早期に感染を発見できれば、がんへの進行を食い止めることができる。</p>
ピロリ菌	<p>ピロリ菌に感染すると、慢性胃炎、胃がんへと進行するケースが多い。検査によって感染が分かれば、除菌治療等を行うこととなる。</p>

◇スライドの趣旨

大人になったら、健康なときから「がん検診」を定期的に受ける。

○指導のポイント

- ①生活習慣に気をつけていても、がんになる可能性があるので、早期発見・早期治療が大切である。
- ②早期発見・早期治療のためには、痛みなどの症状が出ないうちから、がん検診を受ける必要がある。

10条 定期的ながん検診を

がんの早期は、自覚症状がほとんどありません。
症状が出てからでは遅いです。
何も感じていなくても、がん検診を受けましょう！

主な検診の内容（カッコ内は対象、受診の間隔）

胃がん	バリウムを飲んで胃のX線写真を撮るか、口または鼻から内視鏡を挿入し、胃の中を直接観察します。 (50歳以上、2年に1回)	肺がん	肺のX線写真を撮り、たばこを吸う人等は痰を検査します。 (40歳以上、年1回)
大腸がん	採取した便に潜血があるかどうかを検査します。 (40歳以上、年1回)	子宮頸がん	子宮の頸部(けいぶ)から、細胞を取って、顕微鏡で検査します。 (20歳以上、2年に1回)
		乳がん	専用の装置(マンモグラフィ)により、乳房のX線写真を撮ります。 (40歳以上、2年に1回)

29

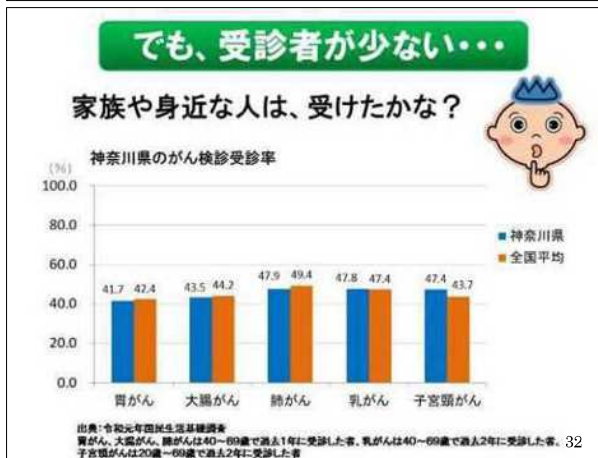
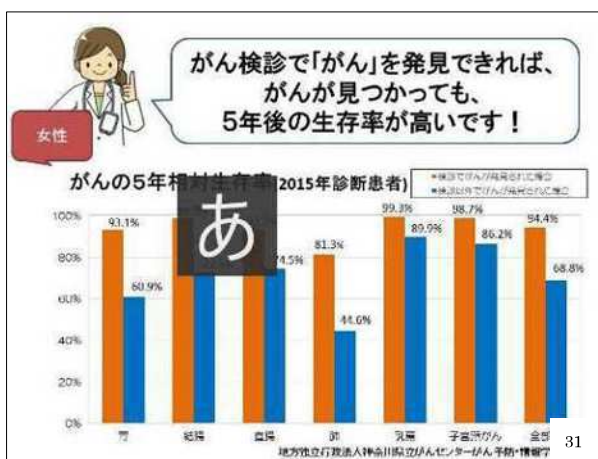
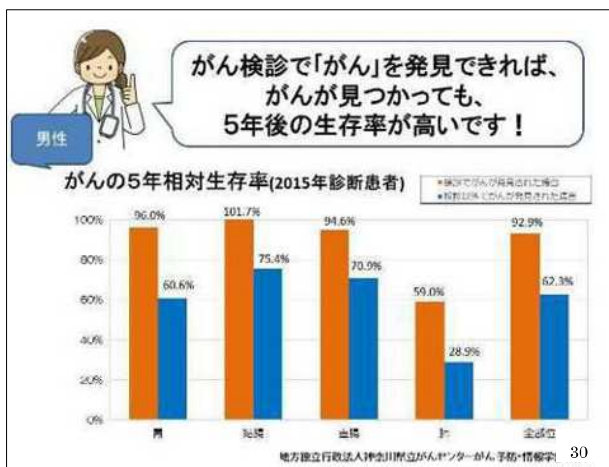
○スライドの解説

がんは、痛みなどの症状が出る前の、早期に発見・治療できれば、治る可能性が高くなる。そのためには、自覚症状のない健康なときから定期的に「がん検診」を受診することが重要となる。

がん検診は常に有効というわけではないが、胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がんについては、がん検診により死亡率を減少することができる検診向きのがんで、各市区町村で実施されている。

なお、住んでいる市区町村により、実施時期や費用は異なる。また、検診内容については、がんの種類により異なる。各市区町村の問い合わせ先については、県ホームページに掲載している。

(<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/ganntaisaku/ganyobou/kenshin-toiawase.html>)



○スライドの解説

検診でがんが発見された場合と、検診以外でがんが発見された場合の、5年相対生存率を比較すると、検診で発見された場合の方が良く、多くのがんで5年相対生存率が90%を超えている。

検診で早期に発見されても、がんの性質によっては治る可能性が低いものもあるが、それでも全てのがんにおいて、検診によって早期に発見し、適切な治療を行うことで、治る可能性が高くなる。ただし、検診を受診していることで、必ずがんを防ぐことができる訳ではないので、注意が必要。

データに関する注意

神奈川県悪性新生物登録事業に基づく結果であり、スライド16の数値とは異なる。

○スライドの解説

神奈川県のがん検診受診率は、全国平均とほぼ同じで、4割台となっている。

がんは、検診によって早期に発見できると、治る可能性が高くなるにもかかわらず、2～3人に1人しか検診を受診していない。

大人になったらがん検診を受けるとともに、家族にもがん検診の必要性、重要性を伝えることが大切である。

○ 効果的な指導方法

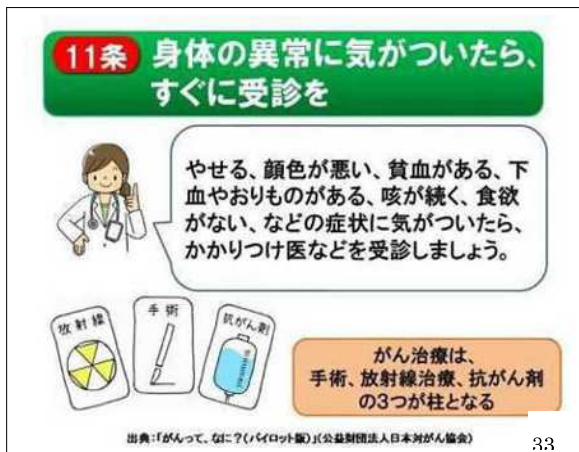
良くない生活習慣はがんの原因の6割を占めるが、4割は良くない生活習慣以外が原因である。つまり、どんなに良い生活習慣を送っていても、がんになる可能性があるため、万一がんになってしまったときのために、がん検診を受診する必要があることを、スライド29・30を用いながら説明する。

◇スライドの趣旨

身体の調子がおかしいときは、1人で悩まず、すぐに病院でみてもらう。

○指導のポイント

- ①早期発見、早期治療により、がんが治る可能性が高くなる。
- ②神奈川県には、がんを専門的に治療できる病院が多くある。
- ③がんの治療には、身体面だけでなく心のケアも重要である。



○スライドの解説

食欲不振、貧血など、普段と違う症状に気づいたら、一人で悩まず、すぐに受診し、相談する。がんと診断されても、早期に治療ができれば、その多くは9割近くが治る。

がん治療には、「手術」「放射線治療」「抗がん剤(化学療法)」の3つが中心となる。がんの種類によって、有効な治療方法や組み合わせ方が異なる。医師や家族などと十分に相談しながら、治療方針を決定することが必要である。




○スライドの解説

神奈川県には、現在、国が指定する「がん診療連携拠点病院」が22箇所、県が指定する「神奈川県がん診療連携指定病院」が10箇所あり、身近で専門的ながん治療が受けられる。もちろん、神奈川県内には、これら以外にもがんを治療できる病院が数多くある。

なお、がん診療連携拠点病院では、専門的ながん治療を受けられるだけでなく、院内に設置されている「がん相談支援センター」のがん専門相談員に、治療や療養生活に対する不安や疑問等について相談、質問することができる。がん相談支援センターは、設置されている病院に通院・入院している患者だけでなくその家族や友人、他の病院に通院している方等も含め誰でも無料で利用することができる。

がんゲノム医療が受けられる



がんゲノム医療とは、がん細胞の遺伝子情報をもとに、1人1人のがん最適な治療薬をマッチングする医療です。

神奈川県には、がんゲノム医療拠点病院が3病院、がんゲノム医療連携病院が11病院あります。

35

○スライドの解説

近年、遺伝子検査の技術が進歩したことにより、ゲノム医療が普及してきている。神奈川県では、神奈川県立がんセンター、東海大学医学部付属病院、聖マリアンナ医科大学病院ががんゲノム医療拠点病院に指定され、県内のがんゲノム医療連携病院（県内 11 病院）と連携してがんゲノム医療を実施している。

=====

○スライドの解説

「小児がん」とは、15歳未満の子どもがなるがんの総称。日本では、毎年約2,500人が、小児がんになっており、子どもの死因のうち、不慮の事故に続き、2番目に多い。

大人に比べて進行が早く、早期発見が難しいが、抗がん剤や放射線治療が効きやすく、現在は医療の進歩により約7割が治るようになった。しかし、がんが治ったとしても、半数以上の方が後遺症に苦しんでいるため、そのような方々への配慮が必要である。

なお、小児がんは生活習慣が原因でなるものではなく、現在もその原因は解明されていない。

神奈川県内では、「神奈川県立こども医療センター」などで、小児がん治療を受けられる。

なお、神奈川県立こども医療センターは、小児がんを専門的に治療できる病院として、全国15箇所にしかない「小児がん拠点病院」の指定を国より受けている。

「小児がん」の治療が受けられる



「小児がん」は「子どもに多いがん」の総称です。神奈川県には、小児がんの専門的治療が受けられる病院があります！



地方独立行政法人神奈川県立病院機構
神奈川県立こども医療センター



36



○スライドの解説

「緩和ケア」とは、がんと診断されたときの精神的なつらさ、治療に伴う痛み、就業や経済的な負担に対する不安や苦痛を、がんの状態や治療時期に関係なく、がん診断時から和らげる方法。その対象者には、がん患者のみならず、その家族や遺族も含まれる。

痛みを無理に我慢することなく、緩和ケアを積極的に受けることが、がんを治療する上で重要となる。

○語句の解説

語句	解説
手術（手術療法）	がんが出来た部分を切除する治療法。がん細胞が残らないように、周りの細胞も併せて切除することがある。なお、内視鏡や腹腔鏡などの器具を使って、大きな傷をつけずに、がん細胞を切除することもできる。
放射線治療（放射線治療法）	がんがある部分に放射線を当て、手術によって切除することなく、がんを治療する方法。がんの種類によって放射線治療の効果（効きやすさ、治りやすさ）は大きく異なり、治療の部位などによって副作用の起こり方もさまざまである。
抗がん剤（化学療法）	抗がん剤とは、がん細胞の増殖を妨げたり、がん細胞そのものを破壊する作用を持った薬のことで、より広い範囲に治療を行う必要があるときなどに用いられる。作用の仕方などにより、薬の種類は様々で、症状により数種類を組み合わせたり、手術や放射線治療と組み合わせて用いる場合がある。なお、抗がん剤は正常な細胞にもダメージを与えるため、使用に当たっては、効果と副作用のバランスを考慮する必要がある。
ゲノム医療	ゲノムとは、遺伝子と染色体から合成された言葉で、遺伝情報のことである。がんは遺伝子に異常を生じた細胞が増えて起こる病気であるため、がん細胞のゲノムを調べることで、それぞれのがんに適した治療薬をマッチングすることができる。 ※がんゲノム医療とは、治療を指すものではない。


○効果的な指導方法

がんはならない方がいいが、なってしまった時のために、治療法は1つでないことやがんを専門的に治療できる病院があること等を理解させる。

12条 正しいがん情報でがんを知ることから

今日学んだ「正しいがん情報」を、
これからの生活に活かそう！
家族や身近な人にも話してみよう！

科学的根拠に基づくがん情報を得て、
あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。



38

○効果的な指導方法

家族は、がんについて学校教育の中で体系的に学んでいないため、詳しく知らない場合が多い。家族をがんから守るためにも、生徒自身が今回学んだ内容を話すことで、家族の理解が深まり、がんの予防につながることを説明する。

◇スライドの趣旨
正しい情報で、がんを正しく知ることの大切さを知る。

- 指導のポイント
- ①がんに関する情報全てが正しい情報とは限らない。
 - ②正しい情報を家族間で共有する。
- =====

○スライドの解説
がんに関する情報は、ネットやテレビを通して、数多く入手することができるが、科学的根拠に基づく「正しいがん情報」を得て、自分自身にあった予防法や治療法を知ることが大切である。正しいがん情報については、国立がんセンターがん情報サービスや県ホームページより入手することができる。

がんを体験された方から話を聞いてみよう！



イメージ

※ 実際にお話しただくがん体験者の方のプロフィールを記入

39

◇スライドの趣旨
・がんになっても元気に暮らすことができるということを知る。
・身近な人が、がんになった場合に、自分に何ができるかを考える。

- 指導のポイント
がん体験者から直接、話を聞くことで、生徒にがんをより身近に感じてもらう。
- =====

○スライドの解説
がん体験者を紹介するためのスライド。適宜、写真の挿入やプロフィールを記載する。なお、がん体験者については、県がん・疾病対策課にて紹介することができる。

問合せ先
神奈川県保健福祉局保健医療部
がん・疾病対策課
電話：045-210-4780（直通）
FAX：045-210-8860

考えてみよう



がんを予防するため、
できることは何だろう？
グループで話してみよう！

1. 自分のためにできること どのようなことに
気を付けて
生活しますか？

2. 家族のためにできること どのようなことを
家族に伝えたい
ですか？


40

◇スライドの趣旨
これまで学んできたことを踏まえて、がんを予防するために自分ができることを考える。

○指導のポイント
1人で考える時間、グループでの意見交換の時間、発表の時間等を設け、それぞれが考えたことを他の人と共有できるようにする。

自分のためにできること

グループ 氏名



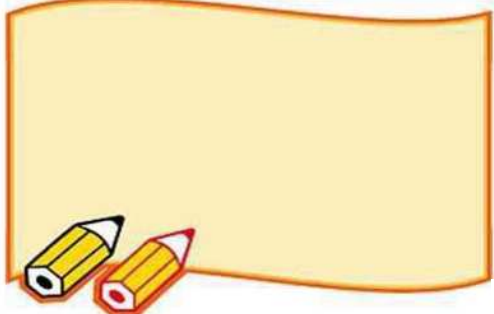
41

=====

○スライドの解説
自分のためにできることを考える。
(記載例)
【生活習慣予防】
大人になってもたばこは吸わない。
お菓子ばかり食わず、運動する。
【早期発見】
大人になったらがん検診を受ける。
体調が悪いときは病院に行く。
【正しい情報を知る】
インターネットやテレビなどのあいまいな情報に惑わされない。

家族のためにできること

グループ 氏名



42

=====

○スライドの解説
家族に伝えたいことを考える。
(記載例)
【生活習慣予防】
家族にたばこを吸わないよう言う。
お姉ちゃんにダイエットのしすぎはだめだよと伝える。
【早期発見】
家族に、がん検診を進める。
【正しい情報を知る】
今日学んだことを家族に伝える。

○ 効果的な指導方法

意見交換の前に、大切な人ががんになった姿を想像し、大切な人を守るために何ができるのかを心の中で考える時間を設ける。また、発表後も同様に、大切な人をがんから守れた姿を想像する時間を設け、考えたことを必ず実行するよう説明する。

おわりに

がんは、たばこを吸わない、お酒を飲み過ぎない、バランスの良い食事を心がけるなどの生活習慣の改善や、ウイルスの感染予防や治療など、様々な予防法があります。

また、検診により早期に発見、治療することができれば、その9割近くが治ります。がんになっても元気に働き、暮らしている人がたくさんいます。

今、約2人に1人ががんになり、亡くなる方の約3人に1人ががんで亡くなる時代となっています。がんは私たち全員が向き合わなければならない問題です。

一人ひとりが「がんを知り、がんと向き合い、がんの克服を目指す 神奈川」を作っていきましょう。

