

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います。こうした患者と共に、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

私にとってがんになったことは人生最悪の出来事であることには違いないけれど、それでも「がんになって悪いことばかりではなかった」と、心の底から素直に言うことができます。それは「自分がこれほど、周りから愛され、大切にされていた」ということがよくわかったからです。家族はもちろんですが、周りの友人が本当によくしてくれました。

いっぱい泣きました。でも、悲しい涙よりずっと多かったのが、周りの方へ感謝するうれしい涙でした。私はこんなにも愛され、大切に思われているのだということ、ひしひしと感じることができ、本当にありがたく、がんになったからといって悪いことばかりじゃなかったなと思います。

〈広島県、52歳、女性〉

国立がん研究センターがん情報サービス「患者必携 もしも、がんが再発したら」

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

●発行年月 平成29年6月
 ●東京都教育委員会印刷物登録 平成29年度 第30号
 ●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

あなたにもっと知ってほしい **がん** のこと

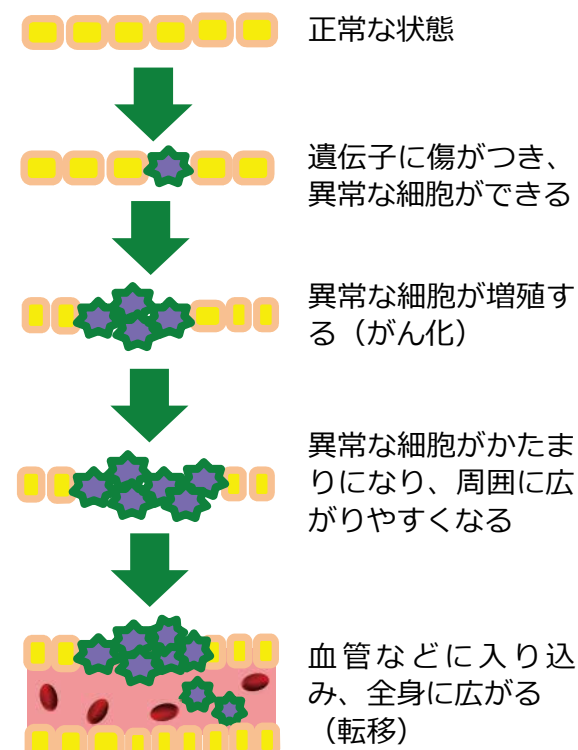
あなたは、がんという病気について、どんなことを知っていますか？がんについて正しく理解するとともに、健康と命の大切さについて考えましょう。



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つき、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）

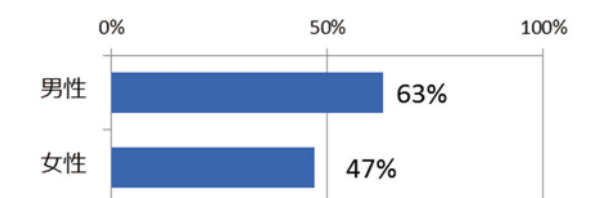
がんの現状

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ています。東京都においても、がんでの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

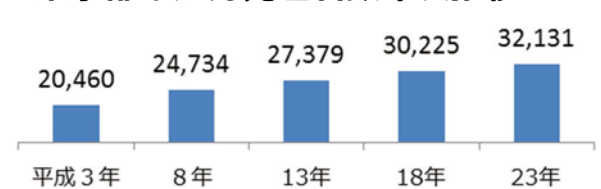
(%)

●がんの罹患率（平成24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」

●東京都のがん死亡者数年次推移（人）



平成23年人口動態統計（東京都福祉保健局）

東京都教育委員会

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
- 体質（遺伝素因）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（けい）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、原因がまだよく分かってい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。

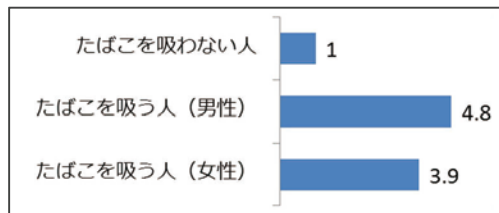


望ましい生活習慣

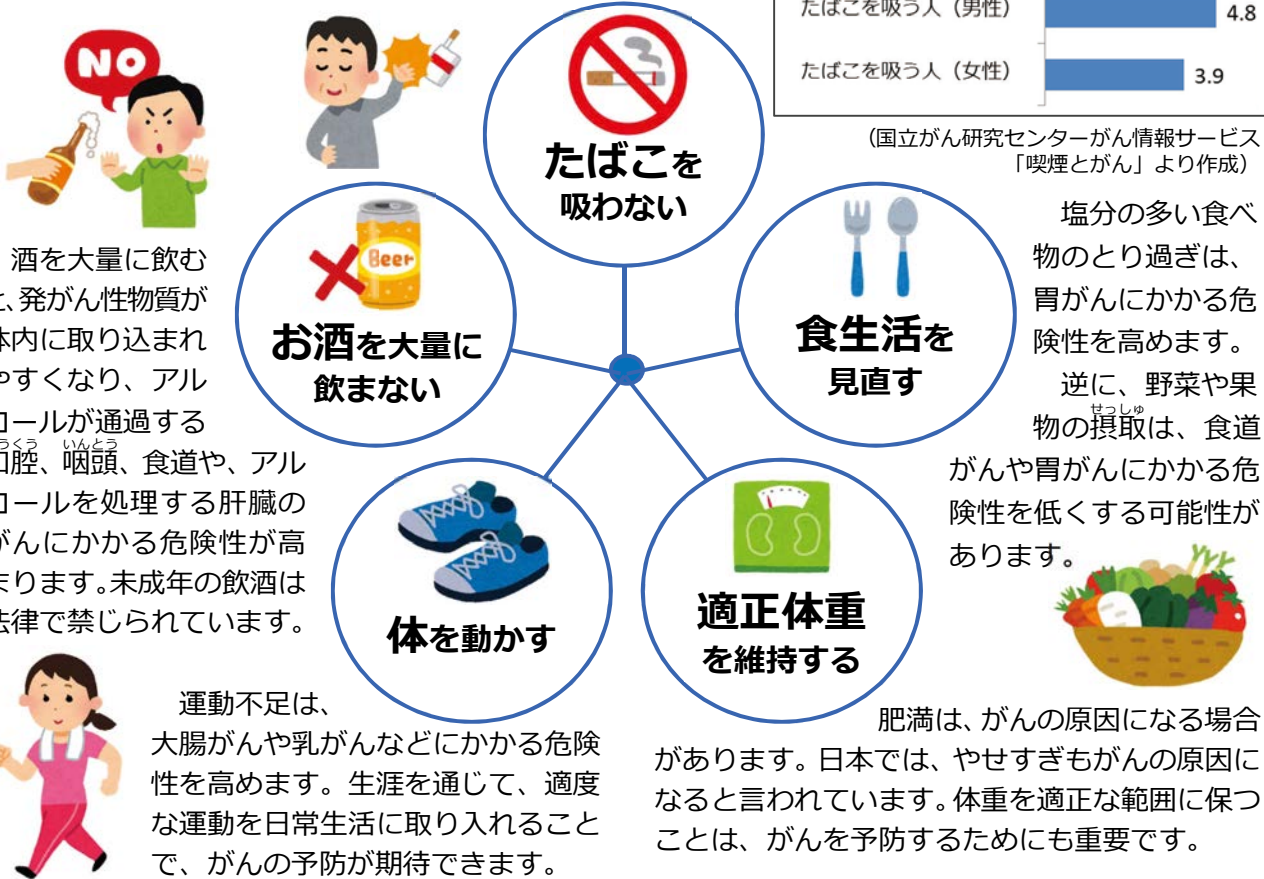
～5つの生活習慣を実践することで、がんになる危険性が低くなります～

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。

肺がんが死亡する危険性
(吸わない人を1としたとき)



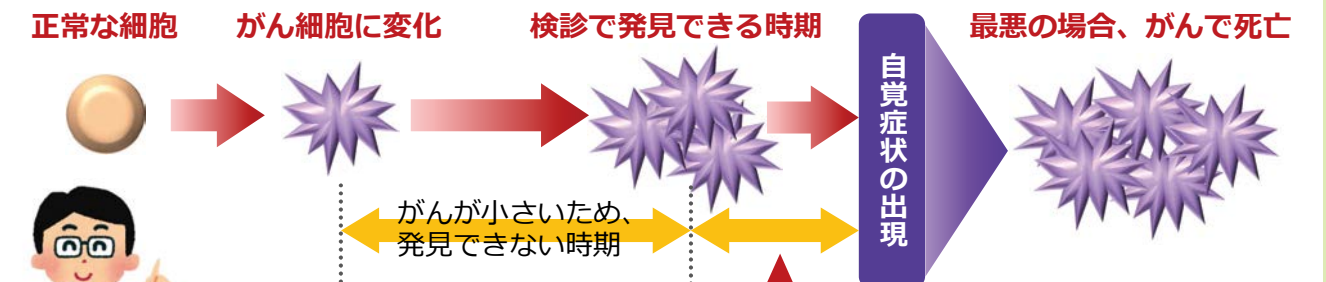
(国立がん研究センターがん情報サービス「喫煙とがん」より作成)



(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」を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成したものを一部改変)

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年位かけて、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、それ以降は進行がんとなり、症状が現れてきます。がんが進行すると、今まで通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。



自覚症状が出るまでに見つけた初期のがんの約9割は治すことができます

がんは **早期発見** が重要です。

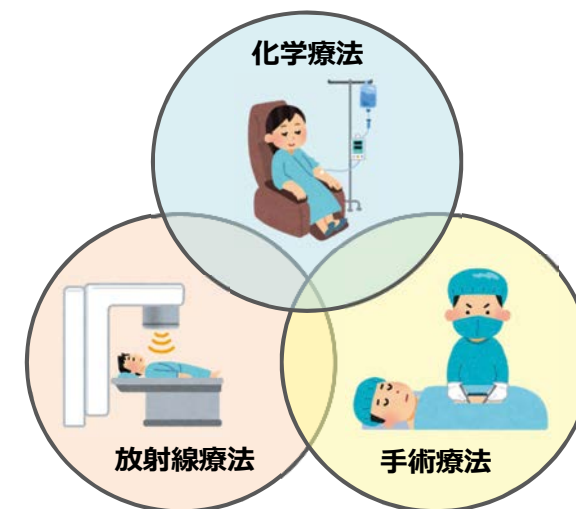
元気なときにこそ、国が推奨している **がん検診** を積極的に受診しましょう。

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。

