

生活習慣病のひとつ

がんのことを もっと知ろう



「がんのことをもっと知ろう」

編集委員会

はじめに

みなさんは、「がん」について、どんなイメージをもっていますか？

「テレビで見たことのある病気」とか、「とてもこわい病気」と思っている人が、多いかもしれませんね。

じつは、日本人の2人に1人が、一生のうちにがんになるといわれています。がんは、わたしたちにとって、とても身近な病気なのです。

がんについての研究は、どんどん進んでいて、いまではたくさんことがわかっています。多くのがんは、生活習慣に気をつけることで、予防することができます。もしがんになっても、早く見つけて、適切な治療をすることで、ふだんの生活にもどれる人がたくさんいます。

みなさんが、がんのことをよく知って、自分にどんなことができるかを考えて、みんなでがんという病気と向きあえるようになればと願っています。

「がんのことをもっと知ろう」編集委員会

もくじ

がんとは何か ①	がんはどんな病気？	4
②	がんはどのようにしてできるの？	6
がんの予防 ①	たばこのけむりはがんのもと	8
②	生活習慣でがんをふせごう	10
がんの検診	がんを早く見つけて早く治そう	12
がんの治療 ①	がんを治すには？	14
②	がんの痛みをおさえる緩和ケア	16
考えてみよう	もしも身近な人ががんになったら…	18

編集方針

- ・この資料は、成人のがんについての一般的な知識を、科学的根拠に基づいて、わかりやすく伝えることを目的に編集されています。
- ・この資料は小学校での健康教育用です。
- ・この資料は小児がんについて学ぶためのものではありません。
- ・この資料の内容は2009年6月時点での情報に基づいています。



こうたくん

先生、
たばこはからだによくないから
すってはいけないというけど、
大人はいいんですか？

たばこのけむりは
すべての人にとって
害なのよ。



担任の河村先生

子どもはもちろん、
大人になっても、
すわないほうがいいわね。

そうね。
たばこのけむりは、**がん**など
生活習慣病の原因なのよ。



養護の久保田先生

えーっ、**がん**!?
こわーい!!



ひろこちゃん

どうして**がん**がこわいのかな？
がんってどんな病気か
知ってる？

ちゃんと知れば、
こわくない。
みんなで、**がん**のことを
もっと知ろう。



研究者の築地博士

★あなたは、**がん**についてどんな
イメージをもっていますか？

がんとは何か ①

がんはどんな病気？



がんは、からだの中で、異常な細胞がふえてしまう
病気で、日本人の死亡原因の第1位です。

いま、日本人の2人に1人が、一生のうちにがんになる
といわれています。

●がんってなに？●

人間のからだは、皮ふや筋肉など、さまざまな部分からできていて、それぞれの部分
は、たくさんの細胞が集まってできています。からだの中にあるふつうの細胞が、異常
な細胞に変わり、ふえ続けたものが、がんです(くわしくは6ページを見てください)。

いま、日本人の2人に1人が、一生のうちにがんになるといわれています。

がんは、日本人にとって、だれでもなる可能性がある病気なのです。

日本人が一生のうちにがんになる確率(2003年)

10才の男の子が…

20才までに	30才までに	40才までに	50才までに	60才までに	70才までに	80才までに	一生では
0.1%	0.3%	0.7%	2%	7%	19%	37%	55%



55%ということは
およそ2人に1人
なんだね。



10才の女の子が…

20才までに	30才までに	40才までに	50才までに	60才までに	70才までに	80才までに	一生では
0.1%	0.4%	2%	5%	9%	15%	24%	41%



41%ということは
およそ2人に1人
なのね。



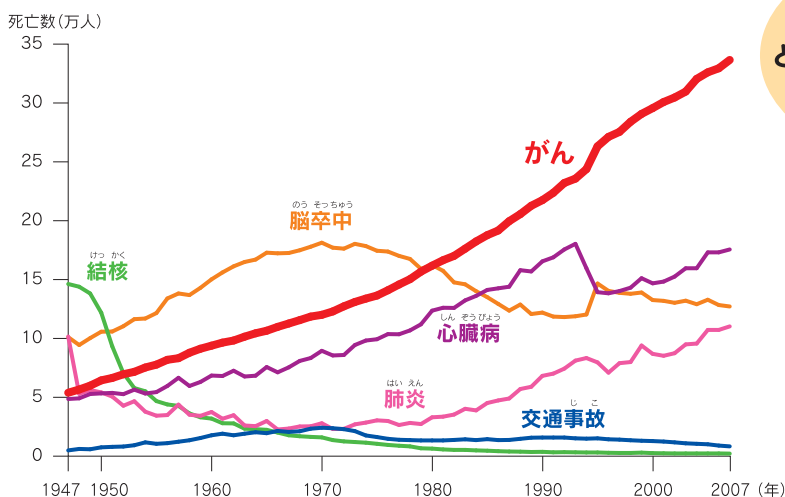
●がんは日本で多い病気●

4ページの図を見ると、年齢が高くなるほど、がんになる確率も高くなることがわかります。がんのもととなるがん細胞は、年をとるにつれて、できやすくなります。また、がん細胞がふえて病気のがんになるまでには、長い年月がかかるので、長生きすればするほど、がんになることが多くなります。

日本人では、40才代から80才代までのすべての年齢で、がんが死亡原因の第1位です*。しかも、日本ではこれらの年齢の人の数がどんどんふえています。そのため、がんになる人も、がんで亡くなる人も、ふえ続けているのです。

厚生労働省「平成19年人口動態調査」

日本人の死亡原因の変化



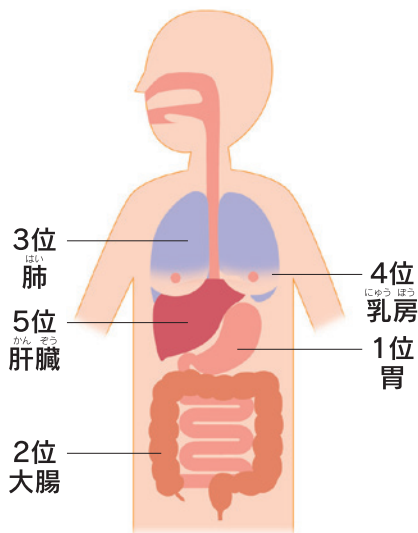
がんで亡くなる人が、
どんどんふえているのね。
どうしてだろう？



現在、日本人の死亡原因は、がんが第1位で、1年間に約34万人が亡くなっています(2007年)。

出典：厚生労働省「平成19年人口動態調査」

日本人に多いがんの種類



現在、日本人がかかるがんの種類で多いものは、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん(女性)、肝臓がんです。

なかでも、大腸がん、乳がんなど、欧米に多かったがんの割合が、最近ふえています。これは、日本人の食事などの生活習慣が、変化したからだと考えられています。

がんのクイズ

○か×で答えてね。
(答えは20ページ)

ホント？

第1問
がんはお年寄りだけ
なる病気？

第2問
健康な人のからだの中
でもがん細胞が
できていることが
ある？

出典：国立がんセンターがん対策情報センター「部位別がん罹患数」(2003年)

がんはどのようにしてできるの？



がん細胞は、細胞の設計図である**遺伝子**の**ミス**でできます。設計図のミスは、毎日からだのどこかで起きるたびに**修理**されていますが、ミスが見のがされてしまうと、がん細胞になります。がん細胞が**長い年月**をかけてふえ続けると、病気のがんになります。

● がんの発生のしくみ ●

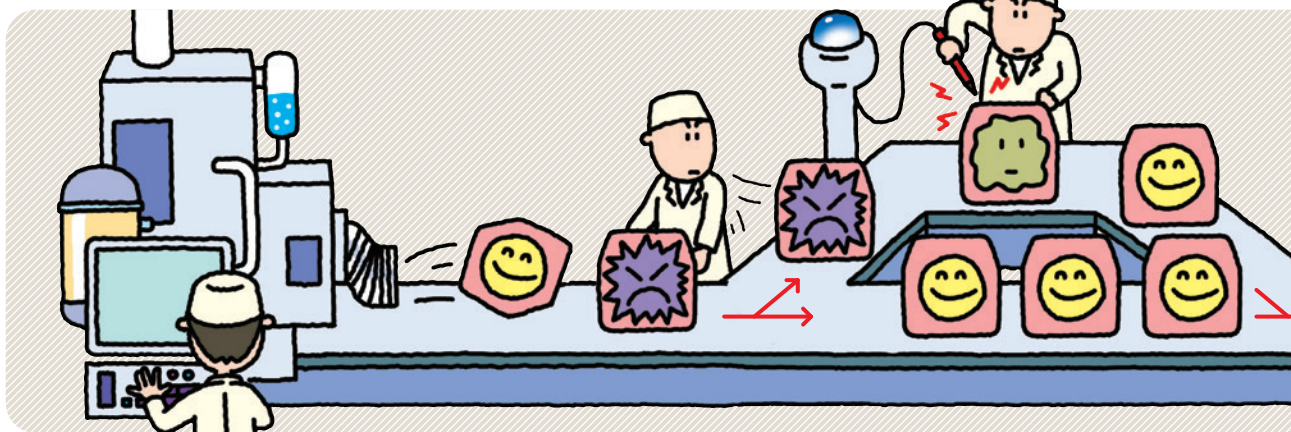
人間のからだをつくる細胞は、古くなると死んで、新しくうまれたものと入れかわっています。お風呂でからだをあらうとき、皮ふをこするとあかがでますが、これは皮ふの表面の細胞が、古くなってはがれたものです。

細胞のひとつずつには、**遺伝子**とよばれる、細胞を作るための設計図のようなものが入っています。新しい細胞は、**遺伝子**が正確にコピーされてうまれていきます。ところが、**遺伝子**をコピーするときに**ミス**が起きることがあります。このミスは、**がん**をおさえる**遺伝子**が、**修理屋さん**のように毎日**修理**していますが、見のがされることがあります。

見のがされたミスがいくつもたまると、がん細胞ができてしまいます。

がん細胞ができた後でも、人間のからだには**免疫**というしくみがそなわっていて、がん細胞をやっつけていることもわかっています。

修理屋さんが毎日ミスを直している



● がん細胞がふえるしくみ ●

遺伝子のミスの修理や、免疫でも退治できないと、がん細胞は、自然に死ぬことはなくなって、勝手にどんどんふえていきます。そして、数十年という長い年月をかけて、かたまりになります。これが、病気のがんです。

がん細胞は、とどまることなくふえ続けて、人間のからだのはたらきをじゃましたり、必要な栄養をうばったりします。

またがん細胞は、からだの正常な部分にも、どんどんひろがっていきます。そして、血管などに入りこむと、血液の流れにのって全身にひろがっていき、新たにがんのかたまりを作ります。そうすると、からだ全体が、弱ってしまうのです。

がんができるしくみ

正常な状態



ひとつめの異常をもった細胞ができる



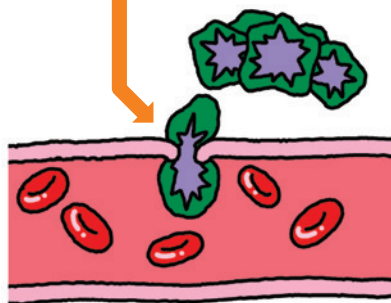
異常をもった細胞がふえる



異常な細胞がさらにふえてかたまり(がん)になる
がん細胞の性質が悪いと、
周囲にひろがる



血管などに入りこみ、全身にひろがる



からだの中の修理屋さんが、
がん細胞ができるのを
ふさいでいるんだね。すごい！



ことばの解説

- **細胞**
生物を形づくる、最も基本となるもの。小さな部屋のようになっていて、分裂によってふえていく。
- **遺伝子**
生物の形や、性質を決めるものになるもの。細胞分裂のとき、複製される。
- **免疫**
からだの中の病原体などの異物を攻撃、破壊して、からだを守るはたらき。

がんのクイズ ウソ？

○か×で答えてね。
(答えは20ページ)

ホント？

第3問
がんは遺伝するものが多い？

第4問
がんは伝染する(うつる)？

たばこのけむりはがんのもと



たばこのけむりには、約60種類もの、**発がん物質**がふくまれています。

喫煙は、肺がんのほか、胃、肝臓など、さまざまながんになる危険性を高めます。

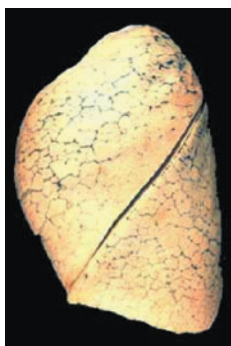
● がん と たばこ ●

たばこのけむりには、約4000種類の化学物質がふくまれています。それらの中には、遺伝子のミスを起こしてがんができる原因となる物質（発がん物質）が、約60種類もふくまれています。**喫煙は、肺がんをはじめとする、さまざまながんの原因である**ことが、研究によってはっきりとわかっています。

からだの中で、たばこのけむりの影響を受けるのは、通り道となる、のど、気管支、肺などの部分だけではありません。発がん物質のいくつかは、血液によって運ばれて、全身に影響をあたえます。

また、自分ではたばこをすわなくても、他人がすうたばこのけむりをすってしまう「**受動喫煙**」で、肺がんになる**危険性が高まる**こともわかっています。つまり、たばこのけむりは、がんのもとなのです。

たばこのけむりの影響



ふつうの人の肺



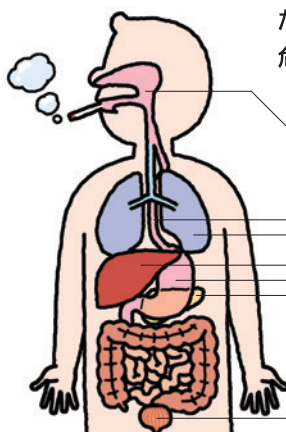
たばこでよごれた肺

(写真提供: 日本禁煙推進医師歯科医師連盟)

たばこをすうとがんになりやすい

たばこをすう男性ががんで死亡する危険性は、すわない人とくらべると…

がん全体で 2.0倍



口腔・咽頭がん	2.7倍
喉頭がん	5.5倍
食道がん	3.4倍
肺がん	4.8倍
肝臓がん	1.8倍
胃がん	1.5倍
すい臓がん	1.6倍
ぼうこうなどのがん	5.4倍
骨髄性白血病	1.5倍

出典: 国立がんセンターがん対策情報センター

● がんのおもな原因 ●

がんは、生活習慣とかかわりが深い病気です。

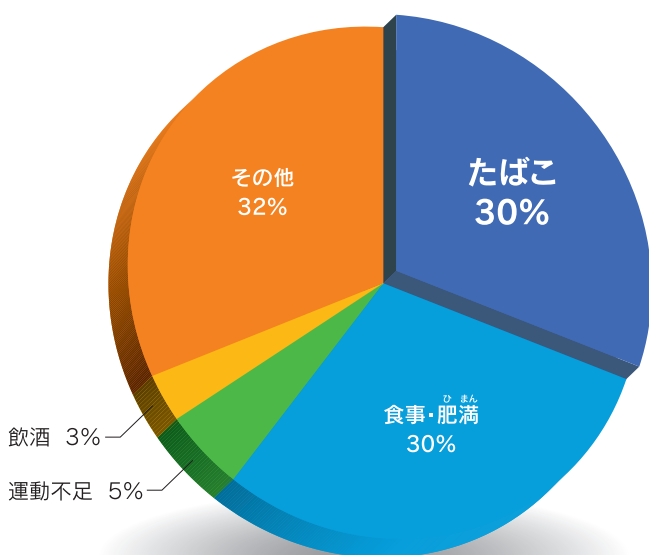
これまでの研究から、がんの原因には、たばこやお酒、食事など、日常の生活習慣が関係していることが、明らかになっています。

下のグラフを見ると、アメリカ人のがんによる死亡の原因は、たばこ(30%)、食事・肥満(30%)、運動不足(5%)、飲酒(3%)の合計で、全体の約7割になることがわかります。日本人の場合は、アメリカ人より肥満の影響が小さく、飲酒の影響が大きいことが、最近の研究でわかっています。

多くのがんは、生活習慣を改善することで、予防できると考えられます。

アメリカ人のがん死亡の原因

(1996年ハーバード大学がん予防センター資料による)



がんのクイズ ウソ?

○か×で答えてね。
(答えは20ページ)

ホント?

第5問

たばこをすって危険性が高くなる病気は肺がんだけ?

第6問

他人のたばこのけむりをすうと肺がんの危険性が高くなる?

第7問

塩からいものを食べすぎるとがんになりやすい?

第8問

運動不足になるとがんになりやすい?

第9問

お酒をたくさん飲むとがんになりやすい?

がんの予防 ②

生活習慣でがんをふせよう



がんは、たばこやお酒、食事など、日常の生活習慣とかわかりが深い病気です。生活習慣を改善することによって、将来がんになる危険性を、低くすることができます。バランスのとれた食事や、定期的な運動などを生活に取り入れて、がんを予防しましょう。

おぼえて
おこう!

大人の がん予防法

参考資料：国立がんセンターがん予防・検診研究センター
「日本人のためのがん予防法」
http://epi.ncc.go.jp/can_prev/preventive_measures.html

1 たばこはすわない

子どもはもちろん、大人になってもたばこをすってはいけません。他の人がすうたばこのけむりも、すわないようにしましょう。

たばこは
だめ!!



2 食事はかたよらず、バランスよく

- 塩辛などの塩蔵食品*や塩分をとりすぎない
塩分の摂取量は、1日10g未満をめやすにしましょう。とくに、塩分を多くふくむ食品を食べるのは、週1回以内にしましょう。

* 塩蔵食品…塩づけにして、保存がきくようにした食品。

■塩分を多くふくむ食品の例

	食 品	塩分の量(g)
漬物	うめぼし 1こ(10g)	2.2
	たくあん(30g)	1.2
調味料	しょうゆ(大さじ1ばい)	2.6
	みそ(大さじ1ばい)	2.2
	ウスターソース(大さじ1ばい)	1.5
	ピザ(小1まい)	3.3
家庭のおかずなど	ミートソースパゲティ(1人分)	3.4
	五目ちらし(1人分)	3.2
	親子丼(1人分)	3.8
	ぎつねうどん(1人分)	5.4
	カップラーメン 1こ	5.1
	カップ焼きそば 1こ	5.6

- 野菜・果物不足にならないようにする

1日に野菜、果物を400gをめやすに食べましょう(例えば小さいお皿で野菜を5皿と果物1皿くらい)。子どもの場合、給食にでたものは残さないようにしましょう。

- 熱い飲食物、ハム・ソーセージなどの加工肉、牛・ぶたなどの赤い肉はひかえめにとる

■野菜の重さのめやす

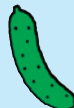
ブロッコリー1切れ(75g)

トマト1こ(125g)



きゅうり1本(100g)

キャベツ葉1まい(70g)



出典：五訂増補食品成分表、毎日の食事のカロリーガイド五訂増補-外食編/ファストフード・コンビニ編/市販食品編/家庭のおかず編(女子栄養大学出版部)

● 生活習慣でがん予防 ●

がんとかかわりがある生活習慣には、たばこをはじめとして、お酒、食事、運動などがあります(9ページを見てください)。これらの生活習慣に気をつけることで、多くのがんを予防することができます。

大人のがんを予防する方法として、下の6項目のような行動がすすめられています。わたしたちも、いつまでも健康でいるために、正しい生活習慣を心がけましょう。



おうちの人にも
おしえてあげよう!

★食生活について考えてみよう

どなくふうをすれば、食事のバランスがよくなるかな?

3 運動不足にならないように

子どものころから運動の習慣を身につけて、大人になっても、運動を続けることが大切です。次のような目標をもって、日常生活を活動的に過ごしましょう。

● ほぼ毎日の適度な運動

例・合計60分歩く、
合計30分自転車に乗る
など

● 週1回の汗をかくような運動

例・30分のランニング、30分のテニス、
30分のエアロビクス、30分の水泳
など



5 太りすぎない、やせすぎない

大人になってからは、太りすぎも、やせすぎもよくありません。そうならないよう、適正な体重を保ちましょう。中高年の場合、男性では、BMI21~27、女性では、BMI19~25が適正です。



※築地博士の場合

身長170cm(=1.7m)、体重65kgなので、
BMI=体重65(kg)÷(身長1.7(m)×身長1.7(m))
=22.5

4 飲酒は適度に(成人の場合)

お酒は1日あたりの適量をまもり、飲みすぎないようにしましょう。飲まない人、飲めない人は無理に飲んではいけません。

■ 1日あたりの飲酒の適量

種 類	適量(めやす)
日本酒	1合(180ml)
ビール	大びん1本(633ml)
焼酎や泡盛	1合の2/3(120ml)
ウイスキーやブランデー	ダブル1杯(60ml)
ワイン	ボトル1/3程度(240ml)

※泡盛…沖縄特産の焼酎



6 肝炎ウイルスに感染しているかを知り、感染している場合は治療する

肝炎ウイルスに感染して肝炎となり、やがて肝臓がんになることがあります。大人の場合、知らないうちに感染している場合がありますので、住んでいる地域の保健所や病院で、一度は検査を受けることが大切です。



がんを早く見つけて早く治そう



生活習慣などに気をつけていても、がんになる危険性はゼロではありません。多くのがんは、**早く見つけて、早く治す**ことができます。でも、がんは早い段階では、からだに症状が出ないことがほとんどです。そこで、症状がなくてもがんを早く見つけられる方法、それが**がん検診**です。

がん検診について

多くのがんは、早く見つけて、早く治療をすることで、治すことができます。でも、がんは、早い段階では発熱や痛みなど症状が何もないことがほとんどです。そこで、**症状が出る前にがんを早く見つける方法が、がん検診**です。

がんをそのような早い段階で見つけることで、治療によって治せる可能性が、確実に高くなります。

効果があるがん検診

がんを早く見つけて、死亡率を低くすることができるがん検診として、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん(子宮頸がん)の検診が行われています。これらのがん検診は、からだに症状がない健康な人が受ける必要があります。

■受診がすすめられている検診

がんの種類	すすめられている検診の方法	すすめられる人・時期
胃がん	胃のX線(レントゲン)	40才以上の男女毎年
大腸がん	便に血液がまじっているか調べる	40才以上の男女毎年
肺がん	胸のX線 喫煙者は痰も調べる	40才以上の男女毎年
乳がん	医師が乳房の状態を目と指で確認したうえで、マンモグラフィ(X線)で調べる	40才以上の女性 2年に1回
子宮がん (子宮頸がん)	子宮の細胞をとって調べる	20才以上の女性 2年に1回

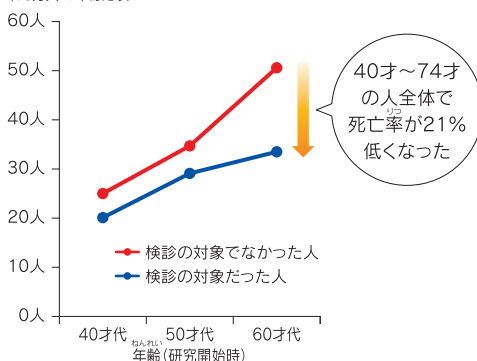
出典：国立がんセンターがん予防・検診研究センター

お父さんや
お母さんも、
がん検診を受けて
いるのかしら？



■スウェーデンでの乳がん検診の効果

乳がん死亡数
(10万人・1年あたり)



出典：医学雑誌ランセット359号(2002年)

● 調べてみよう、がん検診 ●

がん検診は、はたらいっている人の場合、勤務先で実施していることが多いので、そちらを受診します。それができない場合は、住んでいる地域の、保健センターなどで行われているがん検診を受診します。このようながん検診は、少ない費用で受けることができます。あなたの住む地域では、どんなところでがん検診が受けられるか、調べてみましょう。

いろいろながん検診

がん検診は、ふつうは建物の中で行われますが、より多くの人が受けられるように、検診設備をそなえた車や船も活躍しています。



集団検診用の、乳がん検診車。
(写真提供:財団法人広島県集団検診協会)



瀬戸内海には、医師のいない島が多いので、病院のような設備をそなえた船が巡回して、検診や診療を行っています。



◀ 船の中での検診

(写真提供:社会福祉法人 恩賜財団 済生会)

症状がなくても
検診を受けることが
大切なんだね。



がん検診を受けた人のお話

職場のお知らせに、「40才以上の方はがん検診を受けてください」と書いてありました。自分は健康なので、がんなんて関係ないと思いましたが、それまで受けたことがなかったので、申しこんでみました。検診の前に、大腸がん検診用の容器をわたされて、自分の便をとるようにいわれました。検診当日は、その容器を提出して、胸のレントゲン写真をとって、バリウムという白い液体を飲んだ後で、おなかのレントゲン写真もとりました。2週間くらいしたら結果がとどいて、どこにも異常がなかったのでほっとしました。自分もがんになる危険性が高い年齢になったので、家族に心配をかけないように、これからは毎年受けようと思います。



ピンクリボンって？

世界中で、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さをうたえる活動が行われています。「ピンクリボン」は、そのシンボルマークです。

日本人女性で一生のうちに乳がんになる人の割合は、約20人に1人。乳がんで亡くなる女性は、1年間で約1万人います。検診で早期発見すれば、治療で治すことができますが、乳がん検診を受ける人の数は、日本ではまだ多くありません。

そこで、女性たちに乳がん検診の受診をよびかけようと、朝日新聞社が中心となって、いろいろな企業・団体が協力しあって、日本でのピンクリボン活動がひろがっています。この活動では、ビルのライトアップや、ウォーキングなどのイベントをとおして、乳がん検診の大切さを伝えていきます。



ピンクリボン活動で、ライトアップされたビル(写真提供:東京都)

がんのクイズ ウソ？

○か×で答えてね。
(答えは20ページ)

ホント？

第10問

やせている人は、ふつうの体型の人よりがんになりにくい？

第11問

がんは、からだに異常が出る前に見つけて治すことができる？

第12問

「がん検診」は健康な人が受けるもの？

がんを治すには？



がんのおもな治療方法には「手術」「放射線療法」「薬物療法」があります。

これらを組み合わせて、患者さんそれぞれに合った治療が行われています。

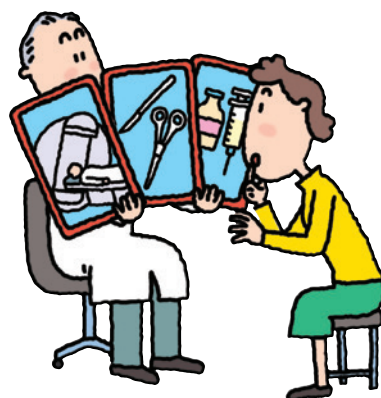
がんの治療

検査によってがんであることがわかった場合、病院などで治療することになります。
がんの治療方法には、手術、放射線療法、薬物療法の3つがあります。

がんの種類や、患者さんのからだの状態などに合わせて、いちばんよい治療方法が選ばれます。また治療は、いくつかの方法を組み合わせて行うこともあります。

どのような治療方法がいちばんよいかは、患者さんひとりひとりちがいます。治療方法を選ぶときは、医師と患者さんとの間で、よく話し合うことが大切です。

がんの3つの治療方法



がんの治療は、おもに上の3つの方法で行います。
さらに、治療と同時に「緩和ケア」を行うことで、がんにもなう痛みやつらさをおさえ、患者さんの負担を軽くすることができます(くわしくは16ページをご覧ください)。



お医者さんとよく話し合って、治療方法を選ぶといいんだね。

● おもながんの治療方法 ●

手術

手術は、がんができた部分を切りとる治療方法です。がん細胞を残さずとりのぞくために、まわりの部分もいっしょに切りとることがあります。

内視鏡や腹腔鏡などの小さなカメラのような器具を使った、からだに大きな傷をつけない方法もあります。

最近では、できるだけからだに負担をかけずにがんを治せるように、手術で切る部分をなるべく小さくする方法が考えられています。

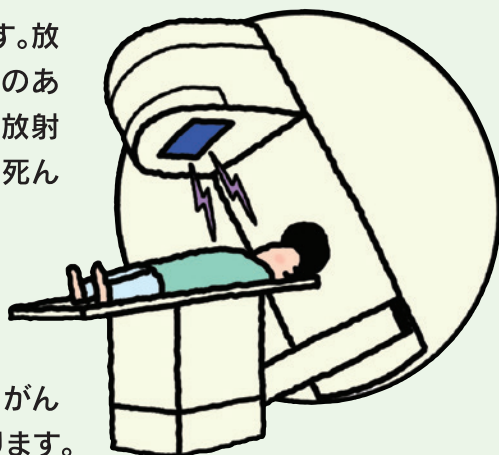


放射線療法

放射線で、がん細胞を攻撃する治療方法です。放射線を、機械で何回かにわけて、少しずつがんのある場所に正確にあてていきます。がん細胞は、放射線的作用によって、ふえるのが止まり、やがて死んでいきます。

正常な細胞も、放射線の影響を受けますが、がん細胞より回復力が強いので、元どおりに回復することがほとんどです。

手術や薬物療法と組み合わせることも多く、がんの痛みをやわらげるために行われることもあります。



薬物療法

抗がん剤などの薬を用いて、治療する方法です。抗がん剤は、がん細胞を攻撃して、細胞がふえるのを止め、死なせる薬です。血液とともに全身をめぐるので、からだ中にひろがったがんに対しても効果があります。いくつかの薬を組み合わせたり、手術と組み合わせたりすることもあります。

抗がん剤には、毛がぬけたり、はきけが出たりするなどの副作用が知られていますが、使う薬の種類や期間によって差があり、治療が終わると元にもどることがほとんどです。また、はきけをおさえる薬など、副作用の症状をやわらげる方法もあります。



がんの痛みをおさえる緩和ケア



がんには、さまざまな痛みやつらさがともなうことがあります。

患者さんが、そのような痛みやつらさをがまんしなくてすむように、治療と同時に「緩和ケア」が行われています。

※緩和…きびしい状態がやわらぐこと。また、ゆるめたり、やわらげたりすること。

がんの痛み

がんの患者さんは、病気そのものや治療によって、からだの痛みを感じたり、つらさを感じたりすることがあります。そのほかにも、がんになったことで不安を感じたり、なやんだりすることもあります。痛みやつらさをがまんしながら、がんの治療を行うのは、たいへん苦しいものです。そこで、からだと心の痛みやつらさをやわらげるために、治療と同時に「緩和ケア」が行われています。

痛みの影響



動けない



食欲がない



不安やイライラ



ねむれない

● 緩和ケアについて ●

がんによるからだの痛みは、いろいろな薬を使って、おさえることができます。モルヒネなどの医療用の麻薬が使われることもあります。このような方法は、世界中で広く行われています。しかし、日本では「麻薬中毒になるのではないか」などの誤解があり、なかなかひろまりませんでした。

また以前は、「緩和ケアとは、もうほかに治療ができなくなったとき、痛みをとるためだけに行うもの」という考え方がありました。そのため、無理に痛みをがまんしてしまう人も少なくありませんでした。でもいまは、**治療の最初の段階から、緩和ケアが行われています。**

患者さんは、緩和ケアで治療が少しでも楽になって、前向きに治療に取り組むことができます。

チームでささえる緩和ケア

病院の緩和ケアでは、何人もの専門家がチームとなって、患者さんと家族をささえます。

- **医師**：からだの痛みや息苦しさ、はきけなど、からだのつらい症状をやわらげます。また、不安や、気持ちが落ちこむ、ねむれない、イライラするなど、心のつらさを担当してくれる医師も参加します。
- **看護師**：患者さんが、できるだけ快適に日々の生活をおくれるように、ケアを行います。
- **薬剤師**：患者さんに薬の飲み方などを説明して、医師や看護師に専門的なアドバイスをを行います。
- **ソーシャルワーカー（社会福祉士・精神保健福祉士）**：治療にかかるお金のこと、退院後の生活のことなど、患者さんと家族の生活全体について、アドバイスをを行います。
- **管理栄養士**：患者さんが快適に食事をとれるようにアドバイスをを行います。
- **理学療法士・作業療法士**：患者さんのリハビリを助けます。



医療用の麻薬は、
痛みの治療では中毒にならない



考えてみよう

もしも身近な人ががんになったら…



がんは、患者さんのからだだけでなく、心にも大きな負担となります。また患者さん自身のほか、その家族も、同じように負担をかかえることがあります。もしも身近な人ががんになった場合、その人や家族をささえるためにどのようなことができるか、考えてみましょう。

● みんなでがんに向きあう ●

患者さんは、がんを治療している間は、生活が変わり、病気のことやこれからのことなど、さまざまな不安を感じます。患者さんにとって、家族は、いちばん身近でたよりになるサポーターです。何でも話し合っ、気持ちを理解してあげることが、患者さんにとって力強い心のささえになるはずです。

また、患者さんだけでなく、ささえる家族の人たちも、生活が変わり、いろいろな不自由なことがあるかもしれません。まわりの人たちみんなでささえあうことで、ひとりの負担を軽くすることができるはずです。

もしも身近な人ががんになったら、自分はどんなことができるか、どんなことをしてあげたいか、考えてみましょう。



みんなで
ささえあって、
がんに向きあっ
ていこう。

★がんの治療や生活について、無料で相談できる施設が、全国にあります。がんの患者さんやその家族をはじめ、だれでも相談できます。

相談支援センター一覧

http://ganjoho.ncc.go.jp/pub/hosp_info/index_03.html

がんになったAさん(40代・女性)のお話



わたしは38才のとき、乳がんが見つかりました。
がんはテレビドラマなどの話だと思っていたので、まさか自分になるなんて……と大きなショックを受けました。当時10才と3才の娘がいて、仕事もしていましたので、この先どうなるのか不安でいっぱいでした。

乳がんとはどんな病気、どんな治療を受けるのか、自分はこれからどうなるのか……。いざ自分のことになると頭が混乱してしまって、友人にたのんで情報をさがしてもらったりしました。しばらくすると、がんも治る病気だとわかってきて、お医者さんからも「早期発見なので、手術をすれば治る」といわれて、治療に向かう勇気もてました。

子どもたちには、病気のことをどう説明したらよいかわからなくて、がんになったことは、話せませんでした。でも、子どもなりに何かを感じていた様子で、治療でつらいときには、2人ともやさしい心づかいをしてくれました。

入院中は、おじいちゃんとおばあちゃんが、子どもたち

の世話をしてくれました。わたしが家にいなくて、子どもたちは不安だったかもしれませんが、がまんしてくれました。

職場の上司には、がんのことをきちんと話して、入院のためにお休みをもらいました。退院して落ち着いてから、元の職場にもどって、いまでは月に1回通院しながら、以前と同じように仕事をしています。

退院してしばらくしてから、子どもたちにも、がん入院していたことを話しました。最初は、特に長女がショックを受けていましたが、いまでは2人とも、母親が乳がんになったことを受けとめてくれているようです。

がんという病気は、自分になるまでは他人ごとだと思います。でも、「いつか自分もそうなるかもしれない」という気持ちをどこかにもっていれば、実際にそうなったときに、きつと受けとめ方が変わると思います。

がんになったBさん(60代・女性)のお話



わたしは64才のとき、「悪性リンパ腫」という、がんの一種であることがわかりました。はじめはショックでどうしてよいかわかりませんでした。が、「きちんと治療をすればきっとよくなる」というお医者さんの言葉を信じて、病院で治療を受けることにしました。

がんだとわかって落ちこんでいたわたしに、成人した娘は、「だれでもなるふつうの病気だから、気にすることないよ」といってくれました。がんは特別な病気、たたかって治すものだ、というイメージをもっていたわたしは、この言葉で、ふっと肩の荷がおりた気がしました。

小学校6年生だった孫(男の子)にも、自分ががんであることを正直に伝えました。「おばあちゃん、死んじゃうの?」と不安そうに聞いてきたときは、「治る病気だから大丈夫だよ」とやさしく話しました。

治療中は、薬の副作用で髪がぬけました。かつらを着けるのをはずかしがっていると、娘が「かつらをいろいろかえて、ファッションとして楽しんだらいいじゃない?」といってく

れました。がんになっても、家族がふだんどおり明るく接してくれたので、心が温かくなりました。わたしも気持ちに余裕ができて、孫にかつらをはずして見せてあげたりしていました。薬の治療が終わると、髪の毛はふつうにはえてきて、いまでは以前と変わらずおしゃれを楽しんでいます。

がんだとわかったとき、職場の人にがんのことを話すと、「しばらく休んで、元気になったらまたもどってくればいいよ」といってくれました。おかげでわたしは、治療が落ち着いてから、元の仕事にもどることができました。

いまでは、月に1回病院に通うだけで、ふつうの人と変わらない生活を送っています。がんになってから、まわりのいろいろな人にささえられて、1日1日が、とても大事なものになりました。あたりまえだと思っていた「生きていること」の大切さを、改めて感じています。

★もし、身近な人ががんになったら、その人はどんなことを必要としているでしょうか？
その人のために、あなたはどんなことをしてあげられるでしょうか？

がんのクイズ ウソ? ホント? 答え

5ページのクイズ

第1問 ×

多くのがんは、中高年で危険性が高くなります。例えば平成19年の調査では、がんは、40才～89才のすべての年齢で死亡原因の第1位です。

がんについて、たくさん知ることができたかな?



第2問 ○

人間のからだには、毎日たくさんの新しい細胞がうまれたり死んだりしています。なかには、遺伝子のミスによって、がん細胞になるものもあります。でも、がんをおさえる遺伝子や免疫など、からだのしくみによって、毎日修理されています。

7ページのクイズ

第3問 ×

多くの場合、がんの原因となる遺伝子の異常は、親から子へ遺伝することはありません。遺伝するタイプのがんもありますが、がん全体に占める割合はわずかです。

第4問 ×

がんは、風邪やインフルエンザとちがいで、人から人へうつる病気ではありません。一部のがんでは、ウイルスという病気のもとが原因の場合がありますが、がんになるまでには、他のさまざまな原因が、長い年月にわたってかかっています。ですので、病気のがんが直接人にうつることはありません。

9ページのクイズ

第5問 ×

たばこをすうことで、肺がん以外にも、口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がん、胃がん、すい臓がん、ぼうこうがん、骨髄性白血病などの危険性が高まります。また、がん以外にも、心臓病、脳卒中、肺の病気などの危険性が高まります。

第6問 ○

他人がすすっているたばこのけむりをすすってしまうことを、「受動喫煙」とよびます。受動喫煙によって、肺がん、心臓病などの危険性が高まることがわかっています。

第7問 ○

塩分をとりすぎると、日本人に多い胃がんの危険性を高めることが知られています。また、塩分のとりすぎは高血圧の危険性も高めます。

第8問 ○

日常的な運動と、週に1回程度の活発な運動は、大腸がんなどのがんと心臓病の危険性を低くすることが知られています。

第9問 ○

多量の飲酒は、食道がん、大腸がん、肝臓がんなどの危険性を高めることが知られています。ただ、ある程度の量の飲酒は、心臓病や脳卒中の危険性を低くすることも知られていますので、節度のある飲酒が大切です。

13ページのクイズ

第10問 ×

やせている人は、ふつうの体型の人よりもがんの危険性が高いことが知られています。太っている人も、ふつうの体型の人よりもがんの危険性が高くなります。

第11問 ○

がんを早く見つけて早く治すために、からだに症状が出る前にがんを見つける方法が「がん検診」です。胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんは、がん検診で早く見つけて死亡率を低くすることができます。

第12問 ○

がんは早く見つければ治る可能性が確実に高くなりますが、早い段階ではなにも症状が出ないことがほとんどです。「がん検診」は、なにも症状がない、健康な人が定期的に受ける必要があります。

おうちの方へ

「がん」という病気に、みなさんはどのようなイメージをお持ちですか。ドラマや小説に出てくるこわい病気だと思われる方も多いのではないのでしょうか。

現在、日本人の2人に1人が一生のうちにがんになるといわれています。つまり、がんは誰でもなる可能性のある病気です。身近な人ががんになるなど、子どもたちが、がんという病気と接することも多いと思います。でも、子どもたちががんについて学ぶ機会は、ほとんどありません。

多くのがんは、生活習慣に気をつけることで予防することができます。また、もしがんになっても、早く発見して、きちんと治療をすることで、ふだんの生活に戻ることができます。

わたしたちは、がんについてのこれらの正しい情報を、子どもたちにわかりやすく伝えるために、この教材を作りました。

おうちの方も、ぜひこの教材をご覧になって、家族みんなでがんという病気と向きあえるようになればと願っています。

「がんのことをもっと知ろう」編集委員会

参考になるサイト

国立がんセンターがん対策情報センター がん情報サービス
<http://ganjoho.jp/public/index.html>

厚生労働省 がん対策情報
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/gan.html>

財団法人 日本対がん協会
<http://www.jcancer.jp/>

【編集】

「がんのことをもっと知ろう」編集委員会

国立がんセンターがん対策情報センターがん情報・統計部
片野田耕太 助友 裕子 河村 洋子

埼玉大学教育学部附属小学校養護教諭 久保田美穂
東京都大田区立久原小学校校長 清水 一豊
東京都北区立第三岩淵小学校教諭 中村 順子
東京都荒川区立原中学校養護士 宮島 則子

【企画・発行】

厚生労働省がん研究助成金「がん情報ネットワークを利用した総合的がん対策支援とその評価の具体的方法に関する研究」(研究代表者 石川ベンジャミン光一)
「教育機関および家庭におけるがんの知識の普及に関する研究」研究分担者 片野田耕太

〒104-0045 東京都中央区築地5-1-1
国立がんセンターがん対策情報センターがん情報・統計部
FAX 03-3546-0630
kkatanod@ncc.go.jp

【制作協力】

株式会社電通パブリックリレーションズ
株式会社全教図