

あなたにもっと知ってほしい がんのこと

- 1 目標
がんという病気について理解することを通して、自他の健康と命の大切さに気付き、病気を予防することや、病気と共に生きる人の気持ちに寄り添うことができるようにする。

2 指導計画（3時間）

時	教科等	学習内容
1	保健体育（保健分野） ※単元「健康な生活と疾病の予防」を20時間計画で指導する中の2時間	・がんの疾病概念や予防等について、正しい基礎知識を身に付ける。
2		・がんの早期発見や治療法について知り、今の自分にできることと大人になってから氣を付けたいことについて考える。
3	特別活動（学校行事） ※学年単位で実施	・外部講師を活用し、がん患者やその家族に対する理解を深め、望ましい関わり方を考える。 ・自他の健康や命を大切にしようとする意識を高め、病気と共に生きる人に思いやりをもって接することができるようにする。

3 展開例

時	主な学習内容・学習活動	指導上の留意点
1	1 本時では、病気の中でも「がん」について学ぶことを確認する。 2 がんに関する基礎的な知識を理解する。 ・がんは、日本人の死因第1位であることを知る。 ・がんという病気について、今もっているイメージや、その理由を話し合う。 3 がんの仕組みについて理解する。 4 がんの原因や、がんにかかる危険性が低くなる生活習慣の在り方について知る。 5 自分の生活を振り返り、改善したいことや、これから継続したいことを考える。	○配慮を要する生徒の情報等を事前に把握しておく。 ○授業中にも悲しくなったりつらくなったりした場合にはいつでも申し出るよう言葉を掛ける。 ○死因の内訳をグラフで示す（リーフレットP.1）。 ○どのようなイメージも否定せず、ありのままを受けとめる。
2	1 前時の学習内容を確認する。 2 がんの早期発見の重要性を理解する。 ・がん検診を受けるのはどのようなときか考える。 ・早期発見したがんは治ることを知り、元気なときから積極的に検診を受けることの重要性を理解する。 3 がん治療の三つの柱（手術療法、放射線療法、化学療法）と、緩和ケアの概要について理解する。 4 グループで話し合い、自他の健康を守るために今できることや、将来氣を付けたいことを考える。 ・家族にがん検診を受けるよう勧める。 ・運動習慣を身に付け、大人になっても継続する。	○がん細胞の変化の過程を説明し、早期発見できる時期に積極的に検診を受ける必要があることに気付かせる（リーフレットP.3）。 ○がんの治療では三つの治療法が推奨されていることや、体と心の痛みを和らげる緩和ケアを併せて行うことについて説明する（リーフレットP.3）。 ○自他の健康を視野に入れて話し合うよう言葉を掛け、具体的な対処法を考えさせる。
3	1 保健体育の学習内容を確認する。 2 医師による講話を聴く。 ・がんという疾病について、医学的見地から科学的根拠に基づく理解を深める。 ・がん患者やがん経験者及び家族にまつわるエピソードを聴き、その思いに触れる。 3 がん患者やがん経験者と接するときに心掛けたいと思うことをリーフレットに記入するとともに、グループで話し合って自己の考えを深める。また、外部講師に感謝の気持ちを伝える。	○外部講師（学校医もしくはがん専門医）を紹介する。講話の内容について、事前に打ち合わせておく。 ○健康や命の大切さについて考えたり、がん患者やがん経験者の思いに寄り添った対応について考えを深めたりできるよう助言する（リーフレットP.4）。

※評価計画等は略

●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 活用の手引（教師用）

生涯のうち、国民の2人に1人がかかると推測されるがんは重要な課題であり、健康に関する国民の基礎的素養として身に付けておくべきものとなっています。

文部科学省では、平成29年度からがん教育の全国展開を目指しており、平成28年4月に「がん教育推進のための教材」及び「外部講師を用いたがん教育ガイドライン」を発行しました。東京都教育委員会では、これらの資料に基づいて、がん教育のリーフレットを作成しました。各学校でがん教育を実施する際、活用してください。

●がん教育とは

健康教育の一環として、がんについての正しい知識と、がんと向き合う人々に対する共感的な理解を深めることを通して、自他の健康と命の大切さについて学び、共に生きる社会づくりに寄与する資質や能力の育成を図ります。

がん教育の目標

- 1 がんについて正しく理解することができるようにする。
- 2 健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする。

●学習指導要領における位置付け

現行の学習指導要領（平成20年3月告示）では、保健体育（保健分野）において、がん教育に関連する内容が以下のように示されています。

中学校学習指導要領保健体育（抜粋）

- （4）健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。
- イ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となること。
- ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。
- カ 個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接なかわりがあること。

なお、総則における教育課程編成の一般方針として、体育・健康に関する指導は、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとされています。学校の実態に応じて、特別活動や道徳、他の教科等と関連付けた授業計画を立てて取り組むことも考えられます。

また、平成29年3月に告示された次期中学校学習指導要領では、保健体育（保健分野）の「内容の取扱い」において、「がんについても取り扱うものとする。」とされています。30～32年度を移行期間とし、33年度から全面実施となります。

がんについて正しく理解し、健康と命の大切さを考えるリーフレット【中学生用】

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）。

正常な状態

遺伝子に傷がつき、異常な細胞ができる

異常な細胞が増殖する（がん化）

異常な細胞がたまりになり、周囲に広がりやすくなる

血管などに入り込み、全身に広がる（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ます。東京都においても、がんで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

死因	割合（%）
がん	28.7
その他	26.5
心臓病	15.2
事故	3.0
老害	6.5
脳卒中	8.7
肺炎	9.4

平成27年人口動態統計（厚生労働省）

●がんの罹患率（平成24年）

性別	罹患率（%）
男性	63%
女性	47%

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）

年次	死亡者数（人）
平成3年	20,460
8年	24,734
13年	27,379
18年	30,225
23年	32,131

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

1

- 中学校では、がんについて科学的根拠に基づいた理解をすることが主なねらいです。
- 細胞分裂の際、遺伝子が傷ついてできた「がん細胞」は、健康な人でも毎日1000個以上発生していると言われます。通常は、免疫が働いてこれらのがん細胞を死滅させています。しかし、年を取るなどにより免疫が低下すると、発生したがん細胞を死滅させることが難しくなります。

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、いくつか重なり合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。

酒を大量に飲むと、発がん性物質が体内に取り込まれやすくなり、アルコールが通過する口腔、咽喉、食道や、アルコールを処理する肝臓のがんにかかる危険性が高まります。未成年の飲酒は法律で禁じられています。

運動不足は、大腸がんや乳がんなどにかかる危険性を高めます。生涯を通じて、適度な運動を日常生活に取り入れることで、がんの予防が期待できます。

肥満は、がんの原因になる場合があります。日本では、やせすぎもがんの原因になると言われています。体重を適正な範囲に保つことは、がんを予防するためにも重要です。

塩分の多い食べ物、のとり過ぎは、胃がんにかかる危険性を高めます。逆に、野菜や果物の摂取は、食道がんや胃がんにかかる危険性を低くする可能性があります。

喫煙は、がんの原因になる場合があります。日本では、やせすぎもがんの原因になると言われています。体重を適正な範囲に保つことは、がんを予防するためにも重要です。

（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「科学的根拠に基づいた発がん性・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）

2

- 男性のがんの約50%、女性のがんの約30%は、喫煙や大量の飲酒、偏った食事、運動不足といった生活習慣や、細菌・ウイルス感染が要因と考えられています。
- 小児がんは多くが原因不明です。今回のがん教育では、主として大人のがんを対象としています。
- がんの怖さのみを印象付けるのではなく、望ましい生活習慣を実践することによって、がんにかかるリスクを軽減できることを強調します。

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。

正常な細胞 → がん細胞に変化 → 検診で発見できる時期 → 悪化 → 最悪の場合、がんで死亡

がんが小さいため発見できない時期

自覚症状が出るまでに見付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。元氣なときにこそ、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で行うことが、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。

化学療法

放射線療法

手術療法

3

- 国は、がん検診の受診率 50%を目標としています。が、まだ目標を達成できていないのが現状です。
- がんの治療法は、医師と相談しながら、患者の意思に基づいて決定することが大切です。
- 緩和ケアにおいては、モルヒネに代表される医療用の麻薬が、がんの痛みを取る切り札とされています。日本ではこの医療用の麻薬の使用量が欧米に比べて圧倒的に少ないことが指摘されています。

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、周りの人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を、ひしひしと感じることができ、本当にありがたい、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に、心掛けたいと思うことをグループで話し合しましょう。

● 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

4

- 増え続けているがん患者や、その家族の気持ちに寄り添い、思いやりをもった対応ができるようにすることは、がん教育のねらいの一つでもあります。実際にがん患者・経験者を外部講師に招いたり、体験談をもとに考えさせたりする際には、「自他の健康と命の大切さを主体的に考えることが、充実した人生につながる」という積極的なメッセージが含まれることを念頭に置いて指導しましょう。

外部講師の活用

がんに関する科学的根拠に基づいた理解をねらいとした場合は、専門性の高い内容が含まれるため、学校医、がん専門医など、医療従事者による指導が効果的と考えられます。また、健康や命の大切さをねらいとした場合は、がん患者やがん経験者による指導も効果的です。

<留意点>

- 例えば、教員が実施する授業と、外部講師の協力を得て実施する学校行事等に関連させて指導することで、教育効果が一層高まるように留意する。
- 対象となる生徒の発達段階を十分考慮した内容や指導を心掛けるなど、学習指導上の留意点を事前に外部講師と共有する。また、授業計画の作成に当たっては、教員が主体となって企画するよう留意する。
- 教員と外部講師は、授業の事前・事後に打合せを行い、授業のねらいを確認するとともに教育効果を高めるようにする。
- がん患者やがん経験者の体験談は貴重ではあるが、生徒の家族にがん患者やがん経験者がいる場合などには強い印象を与える可能性があることに留意する。

家族にがん患者やがん経験者がいる生徒への配慮

がん教育の実施に当たっては、事前に保護者から情報を得るなどして、以下のような事例に該当する生徒がいないかどうかを把握します。そのような生徒の存在が事前に把握できない場合においても、存在する可能性があることを想定して配慮する必要があります。

- 小児がんの当事者、もしくは小児がんにかかったことのある生徒がいる場合
- 家族にがん患者やがん経験者がいる児童や、家族をがんで亡くした生徒がいる場合
- 生活習慣が原因とならないがんの患者やがん経験者が生徒の身近にいる場合
- がんに限らず、重病・難病等にかかったことのある生徒や、家族に重病・難病等の患者がいたり、家族を亡くしたりした生徒がいる場合 など

<配慮の例>

- 生徒本人や家庭の状況等を鑑み、がん教育の内容や方法、実施時期を工夫する。
- 本人に限定されるような内容に特化せず、事例を一般化するなどの工夫をする。
- 授業の冒頭で「悲しくなったり、聞いているのがつらくなったりした場合は、先生に伝えてください」等の言葉掛けをする。など