## がんを防ぐための 新 12か条

がんを防ぐための生活習慣のポイントです。小学生のみなさんにはまだ関わりのない項目もありますが、おうちの人と一緒に確認しましょう。

**1条　たばこは吸わない**
**2条　他人のたばこのけむりをできるだけさける**
**3条　お酒はほどほどに**
**4条　バランスのとれた食生活を**
**5条　塩からい食品はひかえめに**
**6条　野菜や果物は不足にならないように**
**7条　適度に運動**
**8条　適切な体重維持**
**9条　ウイルスや細菌の感染予防と治療**
**10条　定期的ながん検診を**
**11条　体の異常に気が付いたら、すぐに受診を**
**12条　正しいがん情報でがんを知ることから**

（公益財団法人　がん研究振興財団）

**あなたは、健康に過ごすためにどんなことに気を付けようと思いますか？**

---

---

### 保護者のみなさまへ

がんは日本人の死因の第１位であり、約２人に１人は一生の間に一度はかかるとされている身近な病気です。医学の進歩により、がんは、早期発見・早期治療によって治癒することもできるようになりました。「怖い病気」「死んでしまう病気」といったイメージにとらわれず、がんについて正しく理解することと、がんについて学ぶことを通して健康と命の大切さについて考えることが、がん教育の目標です。

是非この機会に、お子様と一緒にがんについて学び、話し合ってみてください。


●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




リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用しています



# がんについて学ぼう

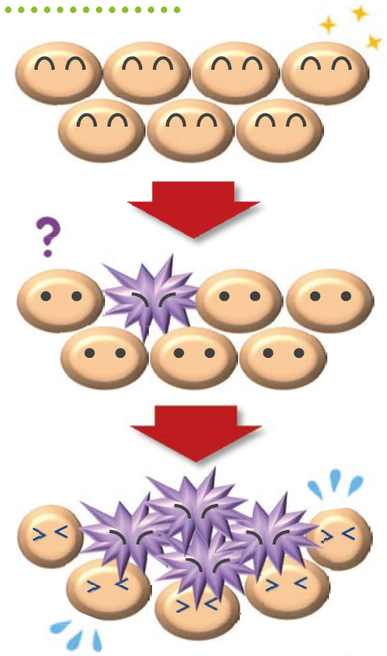
あなたは、がんがどんな病気か知っていますか？
がんは、治らない病気だと思っていませんか？
がんについて正しく理解するとともに、健康と命の大切さについて考えましょう。

## がんって、いったいどんな病気なの？

人間の体は、たくさんの細胞が集まってできています。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、時々遺伝子のコピーを間違えて、異常な細胞が生まれることがあります。ふだんは、異常な細胞は退治されますが、時々退治されずに生き残ってしまうことがあります。

このような異常な細胞が増えて、かたまりになったものが「がん」です。がんは、どんどん増え続けて周囲に広がり、他のところにも移動することがあります。

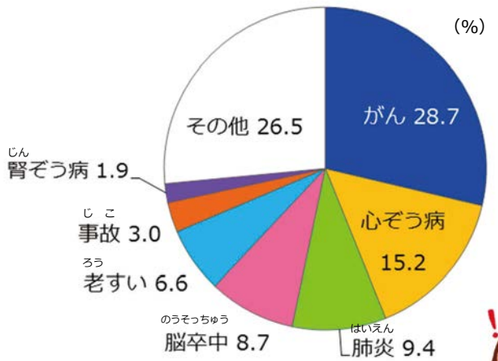


がんが大きくなると正常な細胞がうまく働けなくなるんだね。

東京都教育委員会

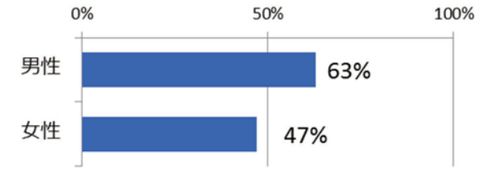
## がんにかかる人はどれくらいいるの？

●日本人の死因の内訳

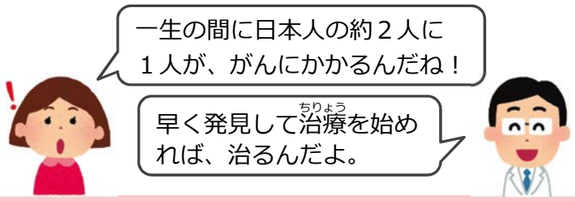



平成 27 年人口動態統計（厚生労働省）

●一生の間にがんにかかる人の割合（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」



## どうすればがんを防ぐことができるんだろう？

がんの原因は、私たちの生活習慣と大きな関わりがあります。次のようなことに気を付けて生活すると、がんになる危険性が低くなると言われています。日頃から健康的な生活習慣を心掛けましょう。

## がんにかかるとどうなるの？

### がんを経験した人に聞いてみよう

がんにかかっても、がんと向き合い、生き生きと日常生活を続け、治療を受けながら仕事をしている人もいます。がんを経験した人の気持ちを考えてみましょう。

友人といる時間は、病気とは何の関係もない自分でいられる時間です。何でもない話をして、一緒に笑って、共に過ごすことで、「患者」としてではない、これまで通りの「自分」を取り戻せるような気がします。

国立がん研究センターがん情報サービス「身近な人ががんになったとき」

がんの告知を受けたとき、入院や長期に及ぶ治療のことを子供たちにどう説明しようか、病名を知らせると不安になりはしないか、大変悩みました。病気のことを調べていたり本を探していると、いつの間にか隣に来てのぞこうとしたりしていました。私の様子がいつもと違うことを子供たちは敏感に察していたのです。隠さずに説明しなければ、と思い、その時点ではっきりしていることをありのままに話しました。話すことで、分かっていることと、これから準備しなければならないことが、頭の中で冷静に整理されたような気がしました。子供の不安はイコール私の不安でした。後に娘は言っていました、「知らされないことが不安だった」と。病名を知らせることで、家族が本音で話し合うことができ、安心感が増してゆきました。

国立がん研究センターがん情報サービス「患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版」

### お医者さんに聞いてみよう

**がんは、早く発見して適切な治療をすれば、健康な生活に戻ることができます。**

がんを早く発見するために、大人になったら定期的に検査を受けましょう。

**もし、家族や友達ががんにかかったら、どのように関わりたいですか？**