

## 愛知の中学生向け「がん教育リーフレット がんについて学ぼう！」 指導参考用解説書

### ～はじめに～

がんは、昭和 55 年から本県の死亡原因の第一位となっており、県民の健康にとって重大な問題となっています。そのため、子どもたちが、がんに関する正しい知識を学ぶことは、大変重要であり、本県では「がん教育」を推進しています。

愛知の中学生向け「がん教育リーフレット」は、中学校の保健体育の教科学習において「健康な生活と疾病の予防」を学ぶ際の補助教材として作成したものです。この解説書は、先生方が、授業においてリーフレットを活用する際に、参考となる情報を幅広く掲載し、がんに関する理解をより深めていただくために作成しました。

多くの先生方に活用していただき、子どもたちが、がん教育を通じて、命と健康の大切さに気づき、健康的な生活習慣への意欲を持ってくれることを期待しています。

### ～がん教育の定義・目標～

文部科学省においては、平成 26 年度に「がん教育の在り方に関する検討会」を設置し、平成 27 年 3 月に「学校におけるがん教育の在り方について報告」（以下、「報告書」という。）がまとめられました。報告書では、がん教育は以下のように定義され、2つの目標が掲げられています。

#### 【がん教育の定義】

がん教育は、健康教育の一環として、がんについての正しい理解と、がん患者や家族などの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る教育である。

#### 【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

がんが身近な病気であることや、がんの予防、早期発見・検診等について関心を持ち、正しい知識を身に付け、適切に対処できる実践力を育成する。また、がんを通じて様々な病気についても理解を深め、健康の保持増進に資する。

##### 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

がんについて学ぶことや、がんと向き合う人々と触れ合うことを通じて、自他の健康と命の大切さに気づき、自己の在り方や生き方を考え、共に生きる社会づくりを目指す態度を育成する。

※愛知の中学生向け「がん教育リーフレット」は、報告書で示されたがん教育の具体的な内容を踏まえ、授業で活用しやすいよう、重要な情報をコンパクトにまとめて掲載しています。

## ～がん教育で配慮が必要なこと～

報告書では、がん教育の実施に当たって、以下のような事例に該当する児童生徒等の存在が把握できる場合はもとより、把握できない場合についても授業を展開する上で配慮を求めています。

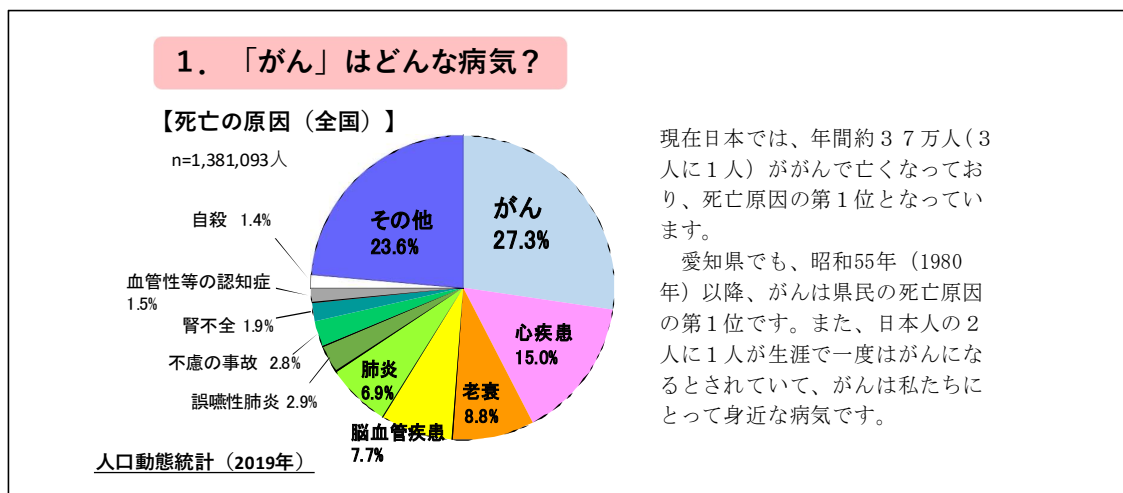
- ・小児がんの当事者、小児がんにかかったことのある児童生徒等がいる場合。
- ・家族にがん患者がいる児童生徒等や、家族をがんで亡くした児童生徒等がいる場合。
- ・生活習慣が主な原因とならないがんもあることから、特に、これらのがん患者が身近にいる場合。
- ・がんに限らず、重病・難病等にかかったことのある児童生徒等や、家族に該当患者がいたり家族を亡くしたりした児童生徒等がいる場合。

## ～がん教育リーフレットの解説～

### 1 「がん」はどんな病気？

【がんによる死亡数・死亡率】

☑学びのポイント：統計データから「がん」が身近な病気であることを理解する。

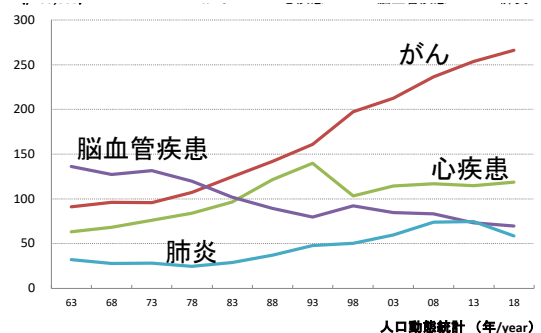


がんの死亡については、厚生労働省が実施する「人口動態統計」の統計データが用いられる。2019年の日本人の死亡者数は、約138万人であり、このうち、がんによる死亡者数は約37万人である。約3人に1人ががんで亡くなっている。

がんで死亡する確率は男性24%（4人に1人）、女性15%（7人に1人）といわれている。（2018年データ「最新がん統計」国立がん研究センター）

愛知県の人口10万人当たりの死因別死亡率を経年で見ると、昭和55年（1980年）にがんが死亡原因の1位となり、その後、がんの死亡率は年々上昇している。

【愛知県の死因別死亡率の推移】



## 【日本人の2人に1人ががんになる】

がんの罹患については、都道府県が医療機関から収集した「がん登録」のデータを国立がん研究センターが集約した統計データが用いられる。なお、「がん登録」は、これまで「地域がん登録」として各都道府県が任意で実施してきたが、平成25年12月に「全国がん登録等の推進に関する法律」が公布され、平成28年1月から、「全国がん登録」として厚生労働省により一元的に実施されている。「日本人の2人に1人ががんになる」とは、国立がん研究センターが平成23年（2011年）の地域がん登録データから推計したもので、生涯でがんにかかる確率は、男性62%（2人に1人）、女性47%（2人に1人）といわれている。がんの部位別の罹患状況については、後述する。

☆より詳細なデータはこちらから…

国立がん研究センター最新がん統計

⇒ [http://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/stat/summary.html](http://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)

## 【がんができる仕組み】

☑学びのポイント：「がん」は誰でも罹る可能性がある病気であることを理解する。

### 【がんができる仕組みを知ろう！】

私たちの体は、多くの細胞からできています。細胞は毎日細胞分裂をして、細胞の設計図であるDNAを毎日数千億回コピーしています。しかしコピーミスを起こすことがあります。これが遺伝子の突然変異です。

突然変異を起こした細胞は、多くの場合生きてはいけません。ある遺伝子に突然変異が起こると細胞は死ぬことができなくなり、際限なく分裂を繰り返すこととなります。この「死なない細胞」が、がん細胞です。

がん細胞ができて、免疫細胞ががん細胞を取り除いてくれますが、免疫細胞に見過ごされたがん細胞が増え続けると「がん」になります。

「がん」は、できた部位にとどまらず、体の正常な部分や血管の中に入り込み、広がっていきます（転移）。

**細胞のコピーミスは誰の体でもおこるので、誰でもがんになる可能性があるのです。**



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

人間の体は、約37兆個の細胞からなっているといわれ、毎日、細胞分裂を繰り返している。がん細胞は、遺伝子に傷がつき、細胞のコピーミスが起こることにより発生する。最近の研究では、がん細胞は、健康な人の体でも1日に5000個もできていることが分かっている。しかし、細胞は傷ついた遺伝子を修復する手立てを持っており、また、免疫細胞ががん細胞を排除するため、がん細胞が発生しても、がんになることはない。

しかし、がん細胞が、免疫細胞により見過ごされてしまうことがある。がん細胞には、自律的に勝手に増殖を続け、止まることがなく（自律性増殖）、周囲にしみ出るように広がる（浸潤）とともに、体のあちこちに飛び火（転移）するといった特徴がある。免疫細胞によって見過ごされたがん細胞は、長い年月をかけて増え続け、がんになる。

遺伝子の損傷と細胞のコピーミスは誰の体でも起こることであるため、誰でもがんにかかる可能性がある。

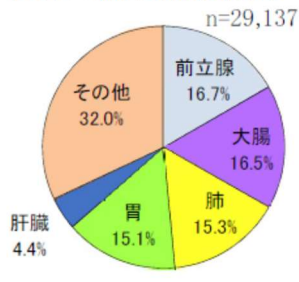
【主ながんと、男女別のがん罹患割合】

☑学びのポイント：日本人に多いがんを理解するとともに、男性と女性で罹る人が多いがんが異なることを理解する。

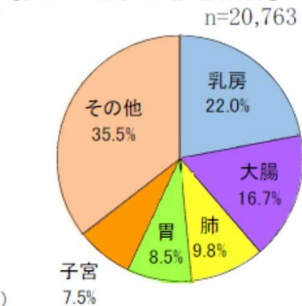
【主ながんについて知ろう！】

- がんは細胞が分裂するときの変異によりできます。そのため、細胞が分裂する全ての臓器にがんができる可能性があります。
- 日本人に多いがんは右の絵のとおりです。また、男女でかかる人が多いがんは異なります。

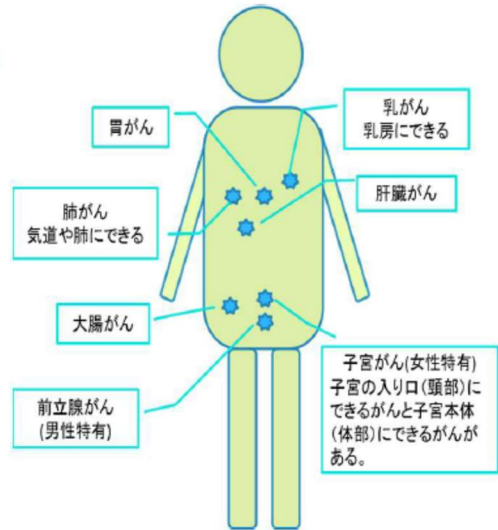
【男性の部位別罹患割合】



【女性の部位別罹患割合】



出典：愛知県がん登録（2017）



がんの罹患割合は、男女別で異なる。平成 29 年の愛知県での罹患数では、男性が前立腺、大腸、肺の順で多く、女性は、乳房、大腸、肺の順が多かった。

また、がんは、部位によって、罹患と死亡の順位が異なる。男性の前立腺、女性の乳房は、罹患数の順位に比べ、死亡数の順位が低くなっており、早期発見が可能で、治る可能性が高いがんといわれている。

☆男女別罹患数と死亡数（愛知県のがん登録：2017年）

順位	男性				女性			
	罹患数		死亡数		罹患数		死亡数	
	部位	人数	部位	人数	部位	人数	部位	人数
1位	前立腺	4,852	肺	2,817	乳房	4,564	大腸	1,203
2位	大腸	4,786	胃	1,672	大腸	3,467	肺	1,027
3位	肺	4,449	大腸	1,470	肺	2,029	膵臓	849
4位	胃	4,389	膵臓	932	胃	1,769	胃	814
5位	肝臓	1,284	肝臓	885	子宮	1,552	乳房	745

## 【がんの原因】

☑学びのポイント：主ながんの原因を学び、特に生活習慣との関係を理解する。

### 【がんの原因を知ろう！】

○がんになりやすい年齢  
人間は老化すると、突然変異が積み重なってがん細胞の発生が増える一方で、免疫細胞の機能が低下してきます。そのため多くのがんは、40歳代から多くなり、年齢が上がるにつれて増えていきます。ただし、若い世代が全くがんにならないわけではありません。

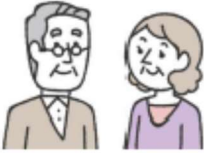
○がんになるリスクを高める原因  
がんの研究が進み、がんになるリスクを高める原因が科学的に証明されるようになっていきます。でも、がんが発生する原因はひとつではなく、さまざまな原因が長い年月にわたって関係していると考えられています。

①生活習慣  
喫煙、多量の飲酒、運動不足(大腸がん・乳がん)、塩分の多量摂取(胃がん)など  
※喫煙と多量の飲酒は、多くのがんの原因となります。  
特に、たばこの「肺がん」への影響は大きく、たばこを吸う人のがんになる確率は、吸わない人に比べ、男性で約4.5倍、女性で約4.2倍高まります。

②細菌・ウイルスの感染  
ヘリコバクターピロリ菌(胃がん)  
ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん)  
B型、C型肝炎ウイルス(肝臓がん)

③発がん性の物質  
放射線、アスベストなど

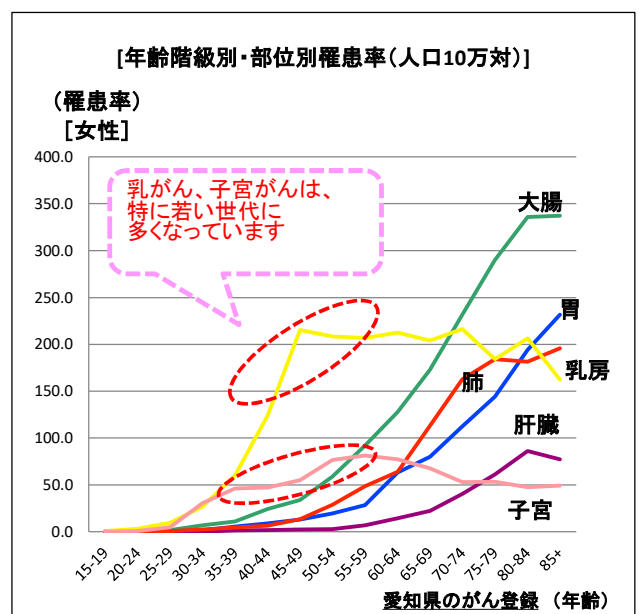
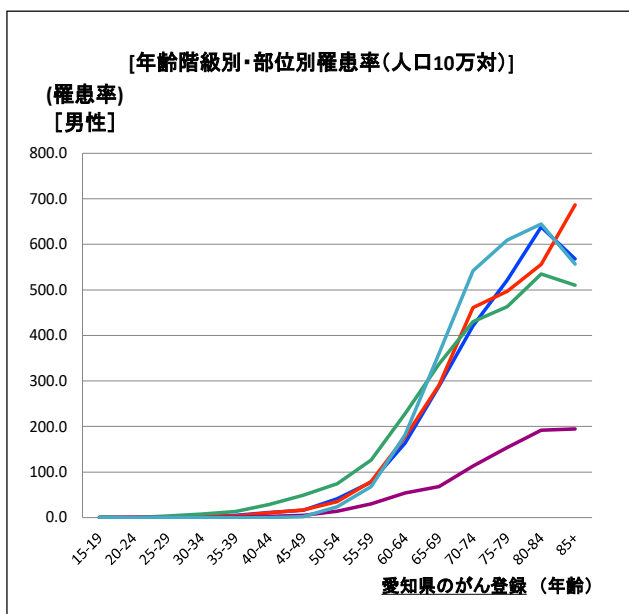
④遺伝性のがん  
部位によって異なりますが、全体のがんの1%～5%程度、遺伝性のがんがあることが分かっています。



## ○がんになりやすい年齢

がんが日本人の死亡原因の1位となった理由には、日本人が長寿になったことが大きく関わっている。老化すると遺伝子の損傷が蓄積して細胞のコピーミスが起こりやすくなり、また、がん細胞が検査で発見できる大きさのがんになるまでには、長い年月がかかるからである。そのため、多くのがんは、40歳代から罹患率が高くなる。しかし、若い世代がならない訳ではなく、乳がんや子宮頸がんは、若い世代に多くなっている

☆男女別年齢階級別・部位別罹患率（愛知県のがん登録：2017年）



## ○がんになるリスクを高める原因

がんは、複合的な要因によって、長い年月をかけて発生すると考えられており、がんになった原因を単純にひとつの原因に結びつけることは困難である。ここでは、がんの予防について学ぶ前段として、がんになるリスクを高める原因を列記している。特に生活習慣ががんの発生に深く関わっていることを伝えたい。

### ①生活習慣

これまでの研究から、がんの原因の多くは、喫煙や飲酒、食事などの生活習慣にかかわるものだとわかっている。そのため、がんは生活習慣病のひとつに掲げられる。

1996年、ハーバード大学のがん予防センターが発表したアメリカ人のがん死亡の原因では、喫煙（30%）、食事（30%）、運動不足（5%）、飲酒（3%）と、全体の68%が生活習慣要因であった。多くのがんは生活習慣を改善することで予防できるといえる。特に喫煙と過度の飲酒は、多くのがんのリスクを高めることが分かっており、大人になってもたばこは吸わない、節度ある飲酒をする（飲めない場合は無理に飲まない）ことを強調しておきたい。詳細は、後述の「日本人のためのがん予防法」において、解説する。

### ②細菌・ウイルスの感染

胃がんは細菌、子宮頸がん・肝臓がんはウイルスががんの発生に関わっていることが分かっている。詳細は、後述の「日本人のためのがん予防法」において、解説する。

### ③発がん性の物質

発がん性の物質とは、正常な細胞をがんに変化させる性質を持つ化学物質等のことである。例として、放射線とアスベストを挙げている。放射線は浴びる量、アスベストは吸い込む量が多くなるとがんになる確率が高くなることが分かっている。アスベストは、丈夫で変化しにくいという特性から、建材（吹き付け材、断熱材等）等の様々な工業製品に使用されてきたが、発がん性が問題となり、現在では、製造・使用等が禁止されている。

### ④遺伝性のがん

遺伝子の研究が進み、細胞ががんになるのを抑制する特定の遺伝子に生まれつき異常がある人に、発生しやすくなるがんがあることが分かっている。全体のがんに占める割合は、部位によって異なるが、1%～5%程度といわれており、多くはない。

## 2 「がん」を予防しよう！

☑学びのポイント：がんの予防に関連する生活習慣を理解し、健康的な生活習慣への意欲を持つ。

### 2. 「がん」を予防しよう！

生活習慣を改善することで多くのがんを予防できると考えられています。将来がんになりにくくするために健康的な生活習慣を身につけましょう。

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります

項目	がん予防法
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこを吸わない。</li> <li>・他人のたばこの煙を避ける。</li> </ul>
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲むなら、節度ある飲酒をする。 (1日日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度まで)</li> </ul>
食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・偏らず、バランスのよい食事をする。 (塩分は控えめに、野菜や果物不足にならない、熱い飲み物はとらないようにする。)</li> </ul>
身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活を活動的に。 (歩行などの身体活動を1日60分。息がはずみ、汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行う。)</li> </ul>
体形	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成人期での体重を適正な範囲にしましょう。 中高年期男性：BMI21～27 中高年期女性：BMI21～25</li> </ul>

※国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究グループ  
科学的根拠に基づくがん予防・がん早期発見の啓発とがん予防ガイドライン策定に関する研究  
[http://eci.ncc.go.jp/can\\_prev/](http://eci.ncc.go.jp/can_prev/)

**注意！** 原因がよく分からないがんもあり、がんになった人の全てが、生活習慣がよくないわけではありません。

前述のがんの原因で学んだように、生活習慣はがんの発生と深く関わっている。がんの原因はひとつではないため、がんの予防は、がんのリスクをできるだけ低く抑えることが目標となり、これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はない。偏りのない、科学的根拠に基づくがん予防を実践することが重要である。

なお、がんの原因は複合的であることを忘れずに、「がん患者は全て生活習慣が悪くなかった人」というような偏った見方とならないような配慮も必要である。

### 【日本人のためのがん予防法】

現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法として、国立がん研究センターが発表している健康な成人向けのがん予防法である。

#### ○喫煙

たばこの煙には、数十種類の発がん性物質が含まれており、喫煙は、肺がんをはじめとする様々ながんの原因となることがわかっている。また、喫煙はがんだけでなく、呼吸器疾患や循環器疾患などの様々な疾患のリスクを高めるため、喫煙をしないことは、生活習慣病予防にとって、とても有効である。

#### ○飲酒

未成年者の飲酒は、身体の発達に影響を与えることから法律で禁止されているが、大人になっても、節度ある飲酒をすることが大切である。飲めない場合は無理に飲まない、飲めない人には飲酒を勧めないことも伝えたい。飲む場合は1日あたりアルコール量（純エタノール量）に換算して約23g程度（日本酒なら1合、ビールな

ら大瓶 1 本、焼酎や泡盛なら 1 合の 2/3、ウイスキーやブランデーならダブル 1 杯、ワインならボトル 1/3 程度) の量にとどめるのがよいといわれている。

### ○食事

これを食べていれば確実にがんを予防できるという単一の食品、栄養素は、現在のところわかっていない。また、とりすぎるとがんのリスクを上げる可能性がある食品中の成分などがあることがわかっている。そのため、バランスのよい食事をすることが原則になる。

塩分を控えることは、日本人で最も多い胃がん予防に有効であるのみならず、高血圧を予防し、循環器疾患のリスクの減少にもつながる。1 日あたりの食塩摂取量について、厚生労働省は、男性は 8.0 g 未満、女性は 7.0 g 未満を目標値として設定している。

野菜・果物の摂取については、野菜・果物をたくさん食べれば食べるほど、がんの予防効果があるというデータはなく、がん予防には、野菜や果物不足にならないことが大切である。厚生労働省が国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めた「健康日本 2 1」では、1 日あたり野菜を 350 g とることを目標としている。野菜の小鉢(小皿) 1 皿が約 70 g であるので、1 日 5 皿分を目標とするとよい。なお、野菜・果物の摂取は、脳卒中や心筋梗塞等をはじめとする生活習慣病全体にも有効である。

飲食物を熱い状態でとることは、食道の炎症やがんを引き起こす可能性があるといわれている。

### ○身体活動

身体活動が高いと、がんのみならず心疾患の死亡のリスクも低くなることから、死亡全体のリスクも低くなることが知られている。特に大腸がんは、適度な身体活動によりがんのリスクが減少することが分かっている。

### ○体形

**【BMI 値の計算方法】  $BMI 値 = 体重(kg) \div (身長(m) \times 身長(m))$**

肥満とがん全体との関係は、欧米とは異なり、日本人においてはそれほど強い関連がないことが示されている。やせによる栄養不足は免疫力を弱めて感染症を引き起こしたり、血管を構成する壁がもろくなり、脳出血を起こしやすくなったりすることも知られている。適正な体重を維持することが大切である。

### ○感染

B 型・C 型肝炎ウイルスは、主に血液や体液を介して感染する。出産時の母子感染、輸血や血液製剤の使用、まだ感染リスクが明らかでなかった時代の医療行為による感染ルートが考えられている。現在の中高齢者は、輸血や血液製剤の使用などに思い当たることなく、昔受けた医療行為などによって、知らないうちに感染している可能性もあるので、地域の保健所や医療機関で、1 度は肝炎ウイルスの検査を受けることが重要である。肝炎ウイルス感染の治療法の進歩は目覚ましく、さらに有効な新薬の開発が進められている。

ヘリコバクター・ピロリ菌は、日本人中高年者の感染率が非常に高く、除菌療法で将来の胃がんリスクが低くなるのかどうか検討されている段階である。機会があれば、一度、検査を受け、感染している場合は、禁煙する、塩や高塩分食品のとりすぎ



に注意する、野菜・果物が不足しないようにするなどの胃がんに関係の深い生活習慣に注意し、定期的に胃の検診を受けるとともに、症状や胃の詳しい検査を基に主治医に相談することが勧められている。なお、中高年者の多くは幼少期に感染しており、近年は、上水道の普及など衛生環境が改善したため、感染者は減ってきており、最近の中学生の感染率は極めて低い。

その他に、がんとの関連が示唆されているウイルスにヒトパピローマウイルスがある。子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスは、性交渉により感染する。なるべく感染を避けるには、性病予防と同様な心掛けが必要である。ただし、それで完全に感染を予防できるわけではないので、感染や症状の有無に関わらず定期的ながん検診を受ける、禁煙するなどの配慮が必要である。子宮頸がんは他ののがんと異なり、若い世代に多くみられる。ワクチンを接種するとともに子宮頸がん検診を定期的に受診することが、その予防と早期治療のために有効と考えられる。ただし、副反応の発生頻度等がより明らかになり、国民に適切な情報提供ができるまでの間、定期接種の積極的推奨差し控えの措置がとられている。

### 3 がん検診で早期発見を！

☑学びのポイント：がん検診による早期発見の重要性とがん検診の種類を理解する。

#### 3. がん検診で早期発見を！

どんなに生活習慣に気をつけていても100%「がん」を防ぐことはできません。

がんは早い段階では体に症状が出ないことがほとんどですが、がん検診は、症状のないがんを見つけることを目的に実施します。

日本では、現在、5つのがんについて、定期的な検診がすすめられています。

がんの種類	検診方法	対象年齢	受診間隔
胃がん	※胃部X線検査又は胃内視鏡検査	※50歳以上	2年に1回
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	毎年1回
肺がん	胸部X線検査、喀痰（かくたん）細胞診	40歳以上	毎年1回
乳がん	マンモグラフィ	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部の細胞診、視診・内診	20歳以上	2年に1回

※当分の間、胃部X線検査については、40歳以上に対し、年1回の実施でも可

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることである。がん検診の対象は、自覚症状のない人であり、症状のないうちに「がん」を早期に発見し治療することが大切である。症状のない人には進行がんが少なく、早期のうちにがんを発見することができる。そのがんを治療することにより、がんによる死亡のリスクを軽減することができる。

厚生労働省は、がんによる死亡を確実に減少させる科学的根拠があり、安全で、ある程度精度が高い検査が実施できる5つのがんについて、定期的な検診の受診を推奨している。

## ☆検診と健診

検診は特定の病気を発見し、早期に治療を行うことが目的である。具体的には、がん検診や糖尿病検診等がある。

健診は健康かどうかを確認し、健康上の問題がなく、社会生活が正常に行えるかどうかを判断する。学校健診や就職時の健診がこれに当たる。

## ☆検診結果と精密検査

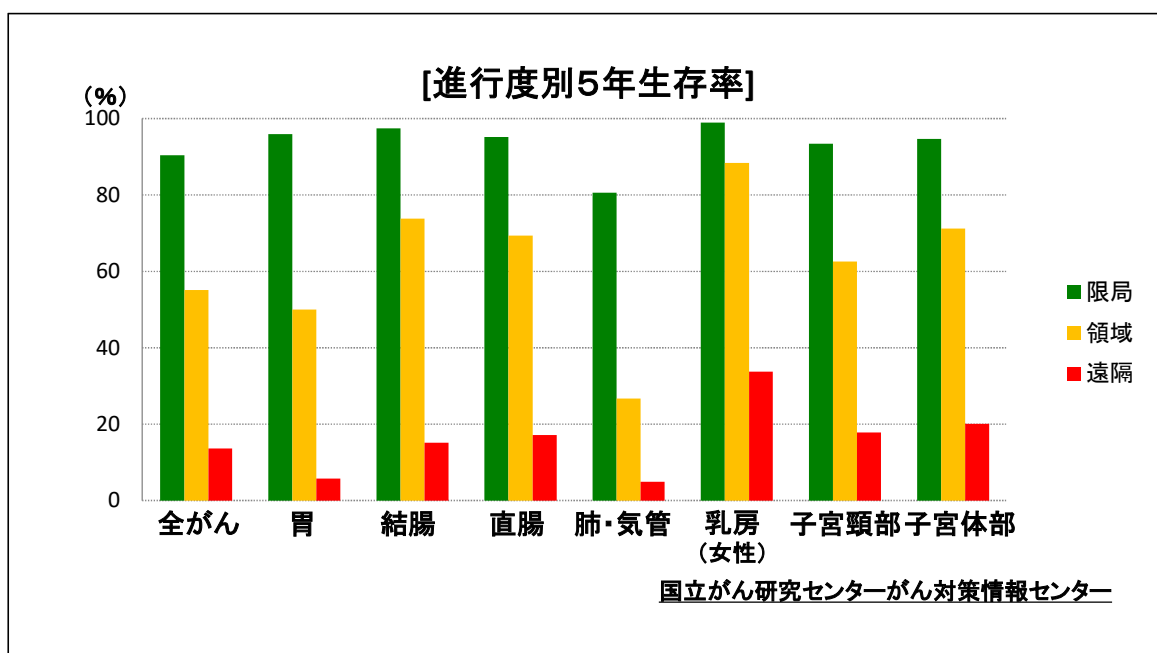
がん検診は、一見健康な人に対して、「がんがありそう（異常あり）」、「がんがなさそう（異常なし）」ということを判定し、「ありそう」とされる人を精密検査で診断し、救命できる「がん」を発見することを目的としている。がん検診を受けて「異常がない」場合は、定期的に次回の検診を受診することになるが、「精密検査が必要」と判断された場合には、必ず精密検査を受診することが重要である。

## ☆がん検診でがんが100%見つかるわけではない

どのように優れた検査でも、100%の精度ではない。がんが発生した時点から、一定の大きさになるまで検査で発見することはできないし、がんそのものが見つけにくい形であったり、見つけにくい場所に出たりする場合もある。このため、ある程度の見逃しは、どのような検診であっても起こりうる。

## ☆5年生存率

5年生存率は、がんと診断されてから5年後に生存している人の割合のことをいう。がんが早期に発見された場合は、治せる可能性も高くなる。



## 【検診の内容】

部位	検診方法	検診の内容
胃	X線検査	バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、胃の中の粘膜を観察する検査。
	内視鏡検査	胃の中を内視鏡で直接観察する検査。内視鏡を口から挿入するため、検査の準備として鎮痙剤（ちんけいざい：胃の動きを抑える注射）やのどの麻酔が必要。
大腸	便潜血検査	がんやポリープなどの大腸疾患があると、大腸内に出血することがある。その血液を検出する検査。
肺	X線検査	肺全体のX線撮影。
	喀痰細胞診	主に喫煙者を対象として「胸部X線検査」に併用して行う。喀痰を採取して、気管支等のがんから痰に混じって出てくるがん細胞の有無を、顕微鏡で観察する。
乳房	マンモグラフィ	乳房X線撮影。
子宮頸部	細胞診	婦人科の専門医によって、子宮頸部の粘膜を採取し、がん細胞の有無やがん細胞の種類（組織型）を調べる検査。

がん対策基本法（平成 18 年）に基づき、政府が策定した「がん対策推進基本計画（第 3 期）」では、「受診率 50%」の目標が掲げられた。愛知県では、平成 30 年 3 月に「愛知県がん対策推進計画（第 3 期）」を策定し、国と同様の受診率を目標として掲げた。

しかし、目標に対する現状の受診率は低くなっており、受診率向上のための取組を継続して行っていく必要がある。


## 4 がんの治療について知ろう！

☑**学びのポイント**：がんの治療と緩和ケアについて理解する。緩和ケアについては、**がんと診断された時から提供されるものであることを理解する。**


**4. がんの治療について知ろう！**

がんの治療には、主に3つの方法があり、それぞれ単独で、あるいはいくつかを組み合わせで行われます。また、体や心の痛みやつらさがある患者さんには、「緩和ケア」も行います。


手術  
がんを取り除く



放射線  
放射線でがんの細胞を死滅させる




化学  
抗がん剤などの薬によりがん細胞の増殖を抑える



+

緩和ケア  
患者とその家族に対し病気に伴う体と心の痛みを和らげるための支援



## 【がんの治療】

がんの治療は主に3つの方法があり、それぞれ単独で、あるいはいくつかを組み合わせられて行われる。

治療方法	内容
外科療法（手術）	がん組織や周りのリンパ節を取り除く。また、取り除いた臓器や器官の再建（臓器などを取り除くことによって、損なわれた体の機能や外観を元の状態に近づけるための手術）などの処置が行われる。
化学療法	細胞の増殖を防ぐ抗がん剤等を用いた治療法で、がんが増えるのを抑えたり、成長を遅らせたり、転移や再発を防いだり、小さながんで転移しているかもしれないところを治療するためなどに用いられる。手術治療や放射線治療が、がんに対しての局所的な治療であるのに対し、抗がん剤は、より広い範囲に治療の効果が及ぶことを期待できる。このため、転移のあるとき、転移の可能性があるとき、転移を予防するとき、血液・リンパのがんのように広い範囲に治療を行う必要のあるときなどに行われる。
放射線治療	放射線は、細胞が分裂してふえるときに必要な遺伝子に作用して、細胞がふえないようにしたり、細胞が新しい細胞に置き換わるときに脱落する仕組みを促すことで、がん細胞を消滅させたり、少なくしたりする。放射線治療に用いられる放射線の種類には、X線、γ（ガンマ）線、電子線などがある。このほか、陽子線や重粒子線による治療が一部の施設で行われている。 放射線には発がん性があるため、治療による発がんリスクはゼロではないが、放射線治療は、がん細胞のみを消滅させる最適な量の放射線を照射する。もし、放射線治療を行わずに放っておいた場合、ほぼ確実にがん細胞が増殖するため、放射線治療を行った方が患者さんにとって有意義であると判断した場合にのみ放射線治療が行われる。

## 【緩和ケア】

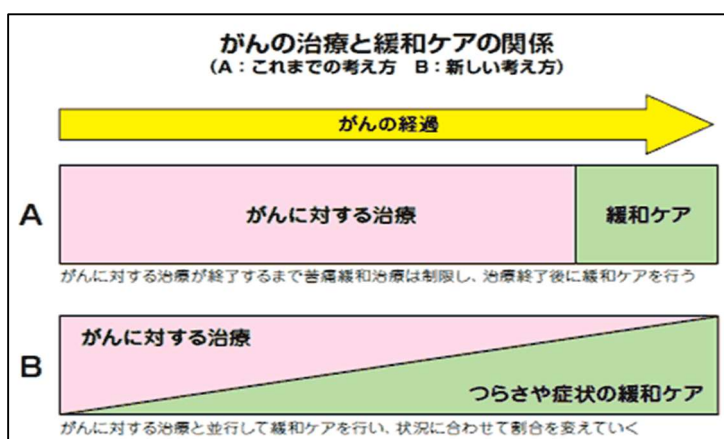
「緩和ケア」を一言でいうと「病気に伴う心と体の痛みを和らげること」（厚生労働省緩和ケア推進検討会）である。がんの療養中は、痛みや吐き気、食欲低下、息苦しさ、だるさなどの体の不調、気分の落ち込みや絶望感などの心の問題が患者さんの日常生活を妨げることがある。従前のがん医療の考え方では、「がんを治す」ということに関心が向けられ、医療機関でも患者さんの「つらさ」に対して十分な対応ができていなかったが、最近では、患者さんがどのように生活していくのかという「療養生活の質」も「がんを治す」ことと同じように大切に考えられるようになってきている。

## ☆WHO(世界保健機関)による緩和ケアの定義 (2002年)

緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して痛みやその他の身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題を早期に発見し、的確なアセスメントと対処(治療・処置)を行うことによって、苦しみを予防し、和らげることで、クオリティ・オブ・ライフ(QOL:生活の質)を改善するアプローチである。

## ☆緩和ケアを受ける時期

従前のがんの治療では、緩和ケアは、がんに対する治療が終わってから行うものだったが、現在では、がんが進行してからだけではなく、がんが診断されたときから必要に応じて行われるものとなっている。



出典: 国立がん研究センターがん対策情報センター

## 5 がん患者さんへの理解を深めよう!

- ☑**学びのポイント:** がん患者が、がんになっても生きがいを持って、自分らしく暮らすために、がん患者や家族へのサポートが必要であることを理解する。

### 5. がん患者さんへの理解を深めよう!

- がん患者さんは、治療している間は生活が変わり、体や心に負担がかかります。そのため、**家族や周りの人々の支えが大切**になります。
- がん治療の拠点として地域ごとに指定された病院(がん診療連携拠点病院等)には、治療や療養などについて、無料で相談に応じる「**がん相談支援センター**」が設置されています。愛知県内には、27か所のがん相談支援センターがあります。
- がんの経験者がピア(仲間)として、がんの悩みや不安について、相談や支援を行う活動(**ピア・サポート**)や、がん患者さんやその家族が集まり、交流する場(**患者サロン**)なども広がっています。

がんになっても、治療をしながら、生きがいを持って自分らしく暮らせるよう社会全体でサポートを!

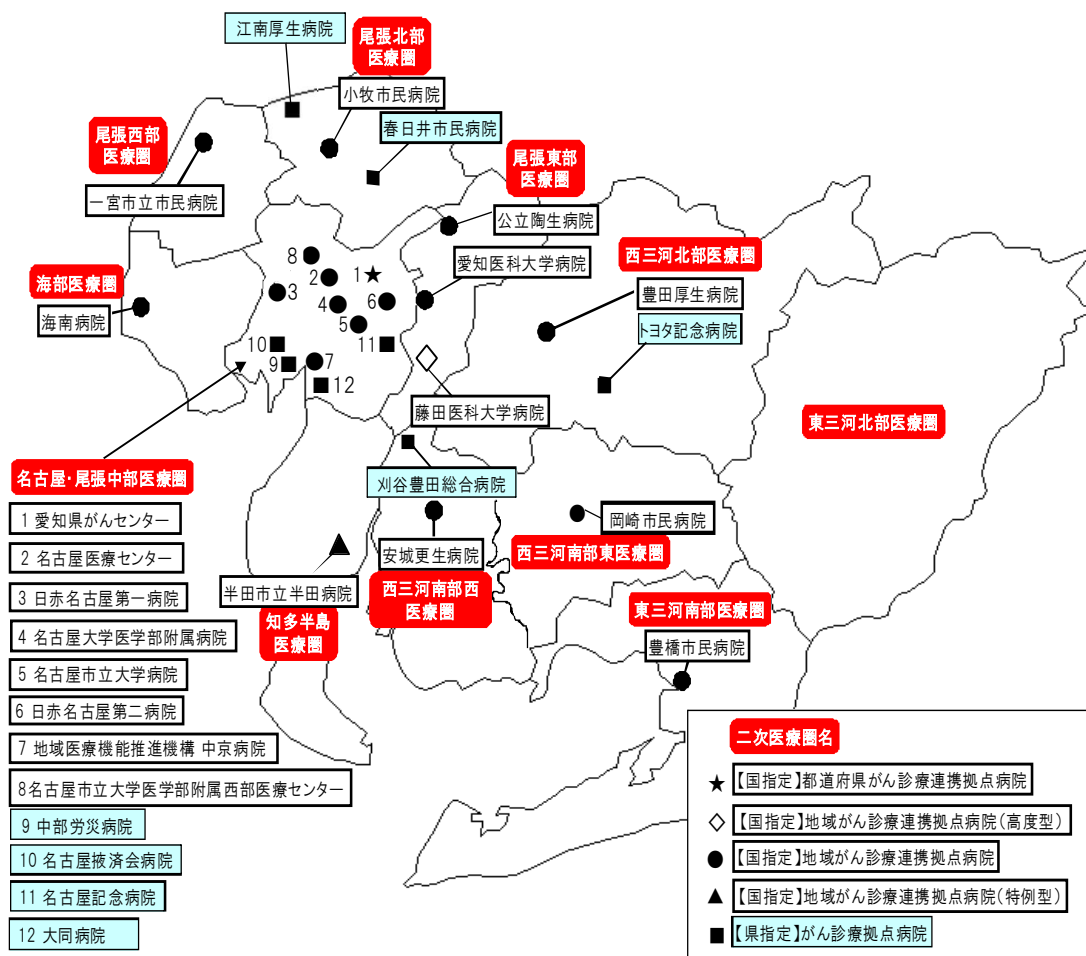


がんについて、もっと調べるには?  
「国立がん研究センターがん情報サービス」 <http://ganjoho.jp/public/index.html>

## 【がん相談支援センター】

愛知県内には、がん治療の拠点として地域ごとに厚生労働大臣が指定した「がん診療連携拠点病院」(19 病院) と、厚生労働大臣指定に準じる病院を愛知県知事が指定した「愛知県がん診療拠点病院」(8 病院) があり、その全てに、「がん相談支援センター」が設置されている。がん相談支援センターでは、がん患者さんやそのご家族の治療や療養生活等の様々な相談に応じている。その病院に通院していなくても無料で相談が受けられる。

## ☆県内のがん診療連携拠点病院等の配置図 (R3. 7. 1 現在)



## 【ピアサポートや患者サロン】

がん患者さんと同じような経験をした人が、ピア(仲間)としてがん患者の相談にのって、治療や療養生活への不安や悩みを軽減するための支援をすることをピアサポートという。県内には、ピアサポートを実施するがん患者支援団体がある。また、前述のがん診療連携拠点病院等では、がん患者さんがお互いに不安や悩みを自由に語り合い、交流できる「がんサロン」を開催している。

このように、がん患者や家族への多様な支援の場が広がってきているが、がん患者が生きがいを持って、自分らしく暮らせる社会を実現するためには、私たちひとりひとりが、がんに対する正しい知識を持ち、がん患者への理解を深めることが大切である。

### 【がんについて、もっと調べるには？】

国立がん研究センターがん情報サービスでは、がんについて信頼できる、最新の正しい情報が分かりやすく紹介されている。この解説書についても、がん情報サービスの掲載情報を参照し、作成している。

### ～おわりに～

学校におけるがん教育については、文部科学省による全国的な展開がされており、教材についても、文部科学省作成によるものが配布されています。

#### ☆文部科学省作成の教材はこちらから・・・

がん教育推進のための教材 指導参考資料

⇒[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/1385781.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1385781.htm)

今回、愛知県で作成したがん教育リーフレットは、授業で活用しやすいよう、重要な情報をコンパクトにまとめたものとしておりますが、今後も、文部科学省の動向を注視し、保健医療局と教育委員会で連携しながら、よりよい教材を作成していきたいと考えております。教材を活用されてみて、御意見等がございましたら、以下の担当までお知らせいただくと幸いです。

#### 【問い合わせ】

愛知県保健医療局健康医務部健康対策課  
がん対策グループ

電話：052-954-6326

FAX：052-954-6917

Eメール：kenkotaisaku@pref.aichi.lg.jp