

中 中学校保健体育(保体702)拡大版【18P】(全3分冊)

中学校 保健体育

①拡大版【18P】



大日本図書

2

がんの予防

学習のねらい

- がんの^{とくちょう}特徴や実態，原因について理解する。
- がんにかかりにくくするためには，どのようにすればよいか考える。

つかもう

「がん」について，あなたが知っていることはどのようなことですか。

● がんとは

資料 1

資料 2

がんは，日本人の死因の上位で，一生のうちに2人に1人がかかるといわれています。

がんは，^{さいぼう}細胞が^{ぶんれつ}分裂する際に異常な細胞であるがん細胞が^{ぞうしょく}増殖する病気です。^{ねんれい}年齢が上がるにつれて異常な細胞分裂が起こる確率が高くなり，細胞を正常に保つはたらきが落ちていくことから，^{こうれい}高齢になるほどがんにかかりやすくなります。

74-1

がんは、一部の組織・臓器を除くさまざまな部位に発生し、放置すると転移^{★1}していきます。がん細胞ができてから自覚^{しょうじょう}症状^{しょうじょう}が出るまでに長い年月がかかりますが、なるべく早く見つけることが悪化を防ぐには有効です。

● **がんを予防するためには** 資料 3 資料 4

がんの原因は、がんの種類によって異なります。特に男性では喫煙^{きつえん}、女性では感染^{かんせん}が主な原因となっています。その他、多量の飲酒や運動不足、食塩のとり過ぎ、野菜・果物の摂取^{せつしゅ}不足も挙げられます。

がんには遺伝的な要因があることも知られていますが、生活習慣を整え、ワクチン接種などによって感染のリスクを減らすことで、**がんを予防**することはある程度可能です。また、感染の検査やがん^{けんしん}検診^{けんしん}を受け、早期に発見することによって、治る可

74-2

137

能性が高くなります。

がんにはいろいろな治療法があり，それぞれの長所・短所を考えて治療法を選択することになります。治療中や回復後には，本人や家族の心身の苦痛を和らげるとともに，再発^{★2}や仕事，日常生活，経済面などに関する不安に対処して生活の質を上げるため，専門家の支援^{しえん}や周りの人の協力が必要です。

- ★1 がん細胞が最初に発生した場所から，血管やリンパに入り込み，血液やリンパの流れに乗って別の臓器や器官に移動し，そこで増えること。
- ★2 手術で取り切れていなかったがんが再び現れたり，縮小したがんが再び大きくなったり，別の場所に同じがんが出現したりすること。

74-3

138



トピックス



がんの治療法の選択

がんの場合、治療法に幾つかの選択肢があり、危険性や治る確率、治療中・治療後の生活の質などを考慮し、本人の希望も踏まえて治療法が選択されます。

なかには、治療効果が明確になっていない治療法（いわゆる民間療法）や健康食品が話題になることがあります。しかし、しっかりとした情報に基づいた判断が望まれます。

患者の家族を含め、治療や治療中の生活について不安がある場合は、専門家に相談し、支援を受けることができる施設・窓口があります。

ミニ知識



感染性の要因として、ヒトパピローマウイルス（子宮頸がん）、ヘリコバクター・ピロリ菌（胃がん）、肝炎ウイルス（肝がん）などがあります。

リンク がんの進行と自覚症状が出るまで



➡ 保健編 p. 84-3

がんの早期発見のために ➡ 保健編 p. 85-1

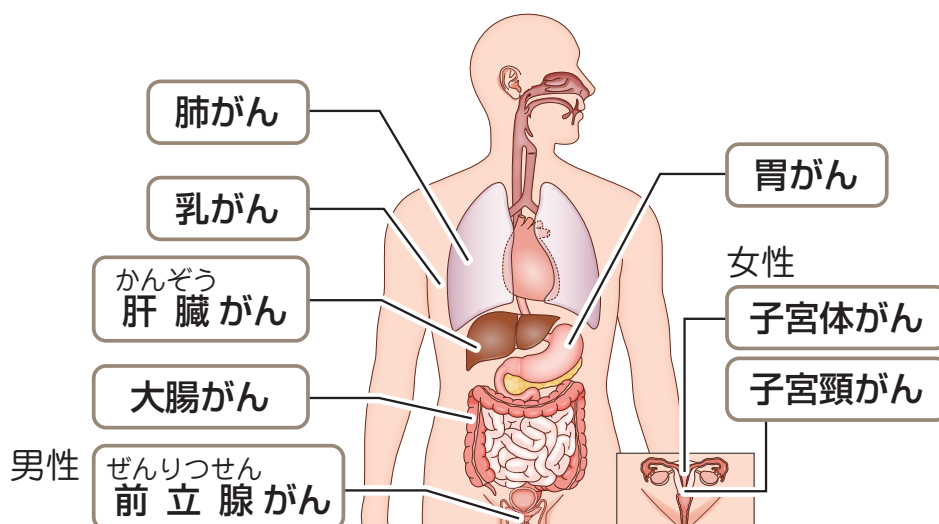
74-4

話し合ってみよう

資料 3 資料 4 を参考に、がんにかかりにくくするためには、どのようにすればよい
か話し合ってみましょう。

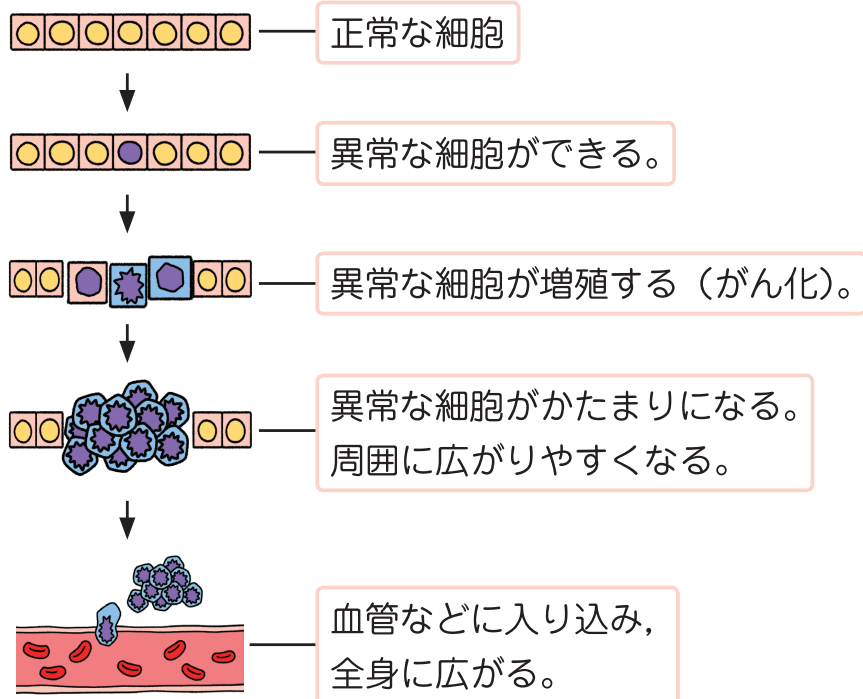


資料 1 主ながんの種類



75-1

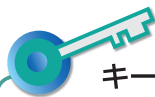
資料 2 がんができる仕組み



国立がん研究センターがん情報サービスの資料より作成

活用して深めよう

身近な大人に向けて，がんに対してどのように行動すれば
よいかアドバイスを考えてみましょう。



キーワード

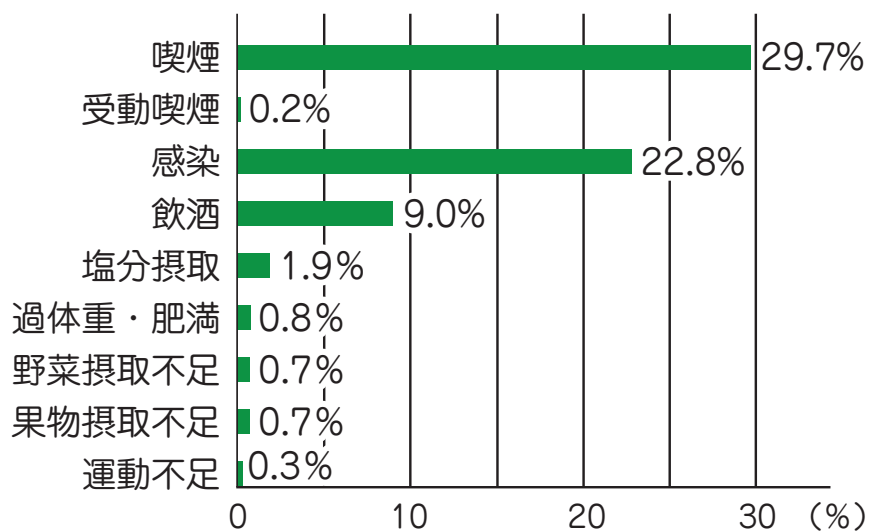
- ☐ がん
- ☐ がん細胞
- ☐ がんを予防
- ☐ がん検診
- ☐ 治療法を選択

75-2

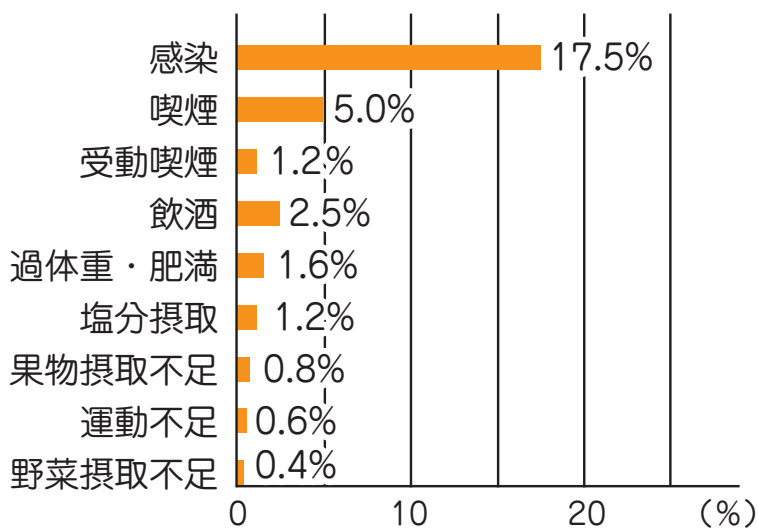
141

資料 3 日本人のがんの原因

男性



女性



75-3

国立がん研究センターがん情報サービスの
資料より作成

資料 4 がんを防ぐための新12か条

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの^{けむり}煙^さを避ける
- お酒はほどほどに
- バランスのとれた食生活を
- 塩^{から}辛い食品は^{ひか}控えめに
- 野菜や果物は不足にならないように
- 適度に運動
- 適切な体重^{いじ}維持
- ウイルスや^{さいきん}細菌の感染予防と治療
- 定期的ながん検診を
- 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 正しいがん情報でがんを知ることから

がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

注意 !

中学生は、喫煙も飲酒もしてはいけません。

ミニ知識



日本では、胃がんでの死亡率が減少している一方で、肺がんや^{すいぞう}膵臓がん、大腸がん、乳がんなどが増加しています。ただし、これは主に高齢化によるものです。

75-4

143