

中 中学校保健体育(保体702)拡大版【22P】(全3分冊)

# 中学校 保健体育

①拡大版【22P】



大日本図書

# 2

## がんの予防

### 学習のねらい

- がんの特<sup>とくちょう</sup>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，細<sup>さいぼう</sup>胞<sup>ぶんれつ</sup>が分裂する際に異常な細胞であるがん細胞が増<sup>ぞうしょく</sup>殖する病気です。年<sup>ねんれい</sup>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，高<sup>こうれい</sup>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<sup>★1</sup>していきます。がん細胞ができてから自覚<sup>しょうじょう</sup>症状<sup>しょうじょう</sup>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<sup>きつえん</sup>、女性では感染<sup>かんせん</sup>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<sup>せっしゅ</sup>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、感染の検査やがん検診<sup>けんしん</sup>を受け、早期に発見することによって、治る可

能性が高くなります。

がんにはいろいろな治<sup>ちりょう</sup>療法があり，それぞれの長所・短所を考えて治療法を<sup>せんたく</sup>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<sup>やわ</sup>らげるとともに，再<sup>★2</sup>発や仕事，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<sup>しえん</sup>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<sup>こ</sup>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





## 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

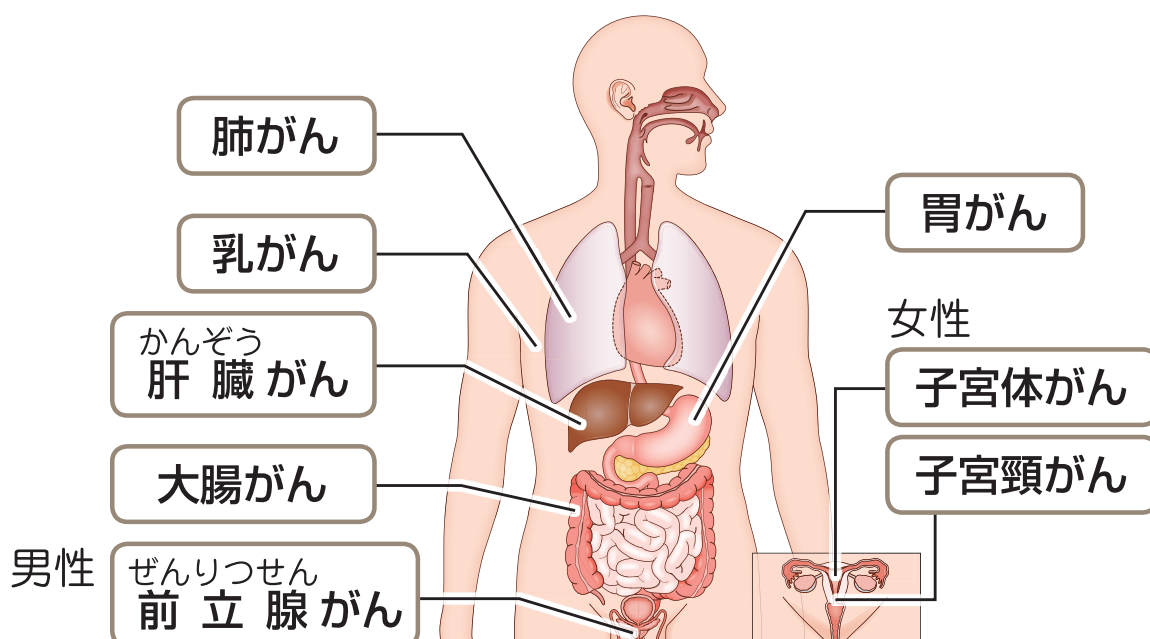
74-4

## 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。

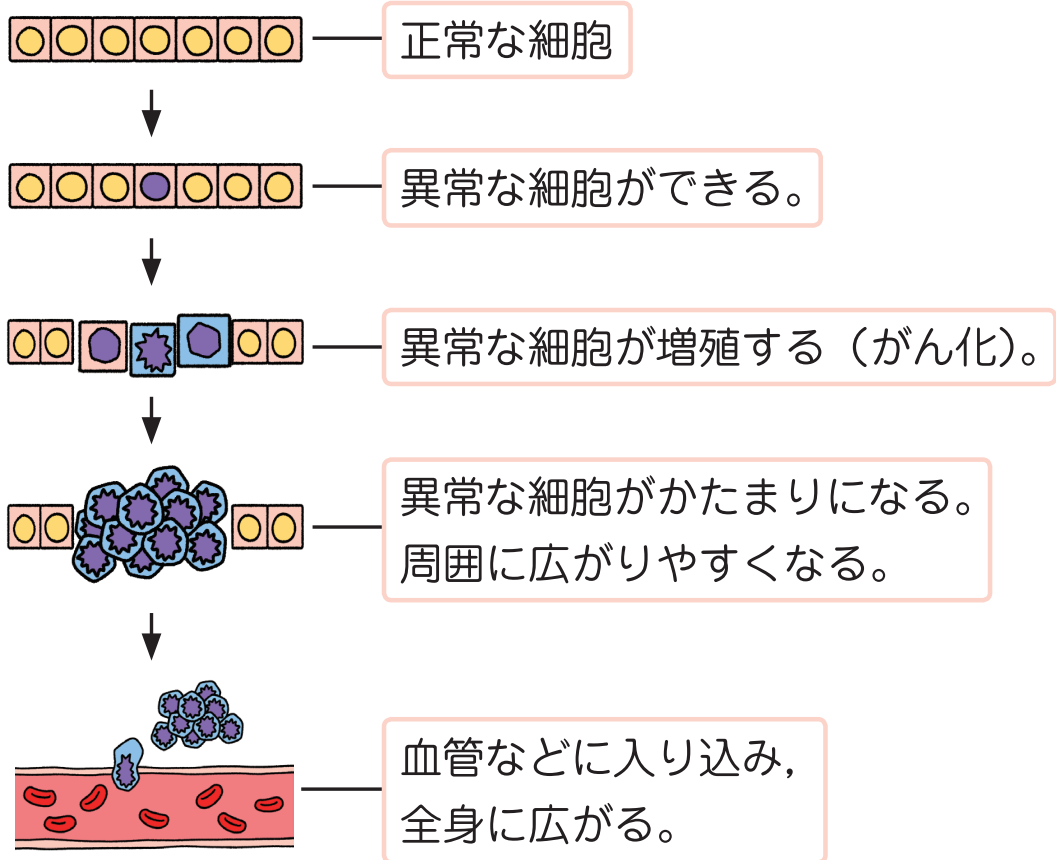


### 資料 1 主ながんの種類



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。



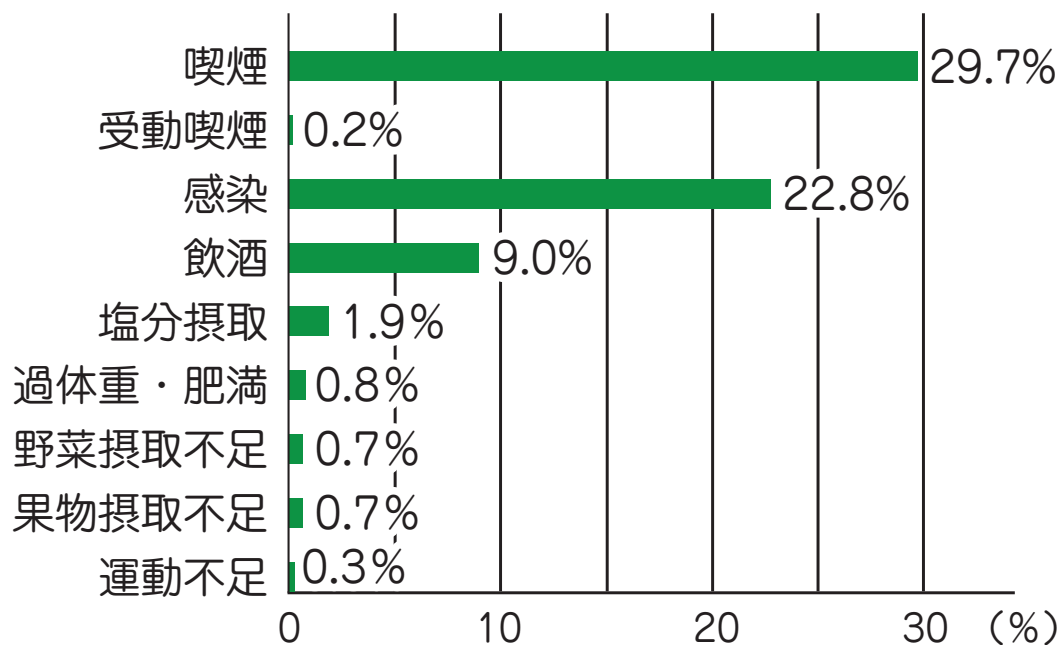
キーワード

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

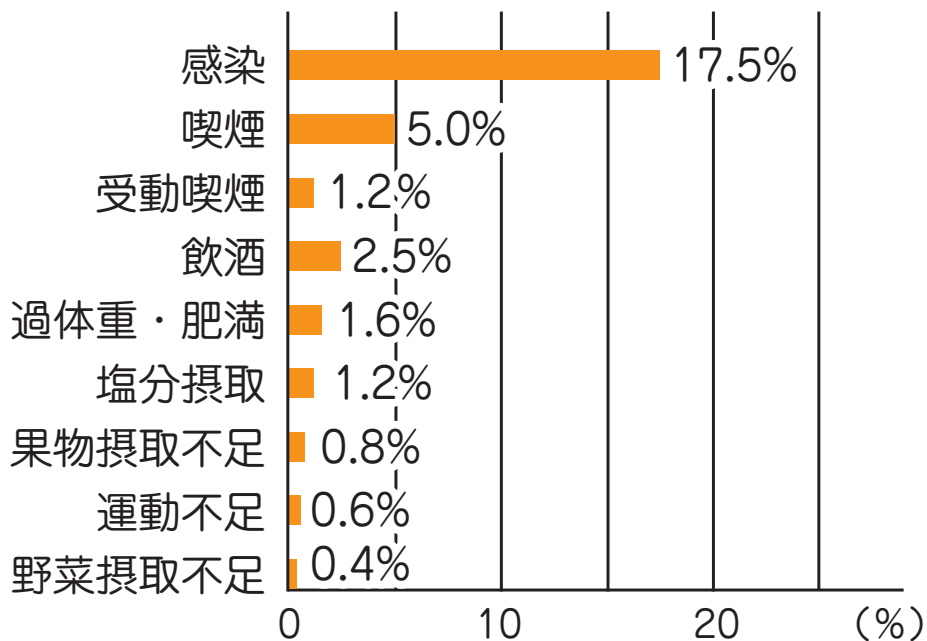
75-2

### 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<sup>けむり</sup>煙<sup>さ</sup>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<sup>から</sup>辛い食品は<sup>ひか</sup>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<sup>いじ</sup>維持
- ウイルスや<sup>さいきん</sup>細菌の感染予防と治療
- 定期的ながん検診を
- 身体の異常に気がついたら、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<sup>すいぞう</sup>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