

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 特徴 <sup>とくちょう</sup> 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、細胞 <sup>さいぼう</sup> が分裂 <sup>ぶんれつ</sup> する際に異常な細胞であるがん細胞 <sup>ぞうしょく</sup> が増殖 <sup>ねんれい</sup> する病気です。年齢 <sup>ねんれい</sup> 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、高齢 <sup>こうれい</sup> 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<sup>じょうじょう</sup>できてから自覚<sup>じょく</sup>症<sup>じょう</sup>状<sup>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

がんの原因是、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<sup>★2</sup>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、治療法にいく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



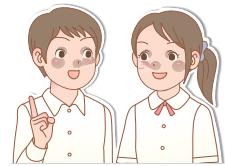
→ 保健編 p. 84-3

がんの早期発見のために → 保健編 p. 85-1

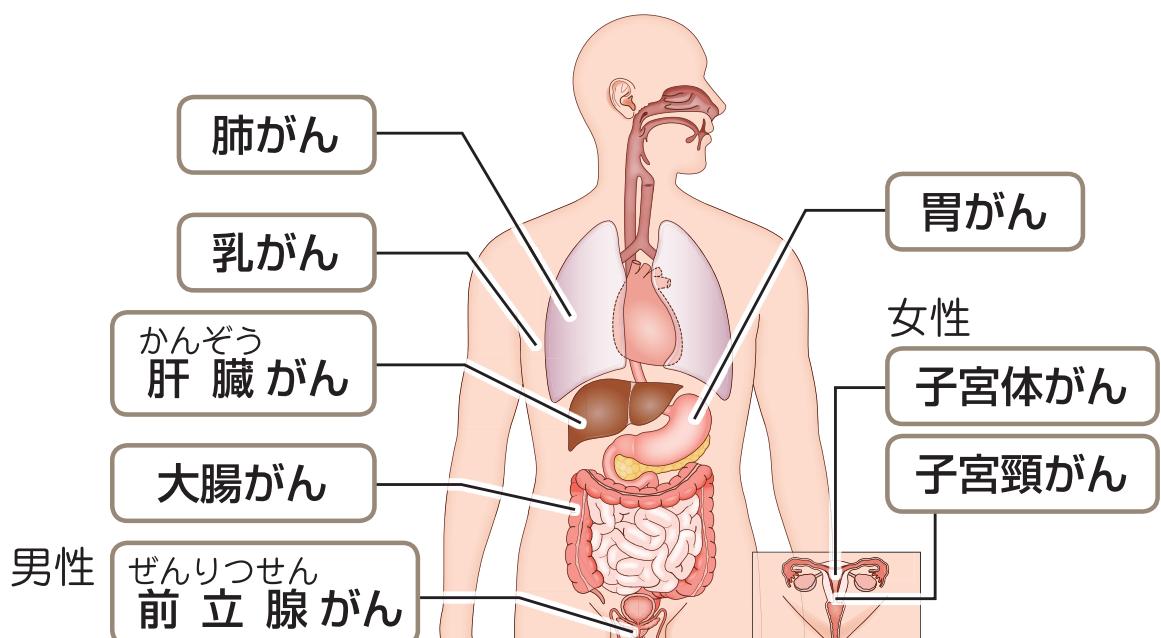
74-4

## 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。



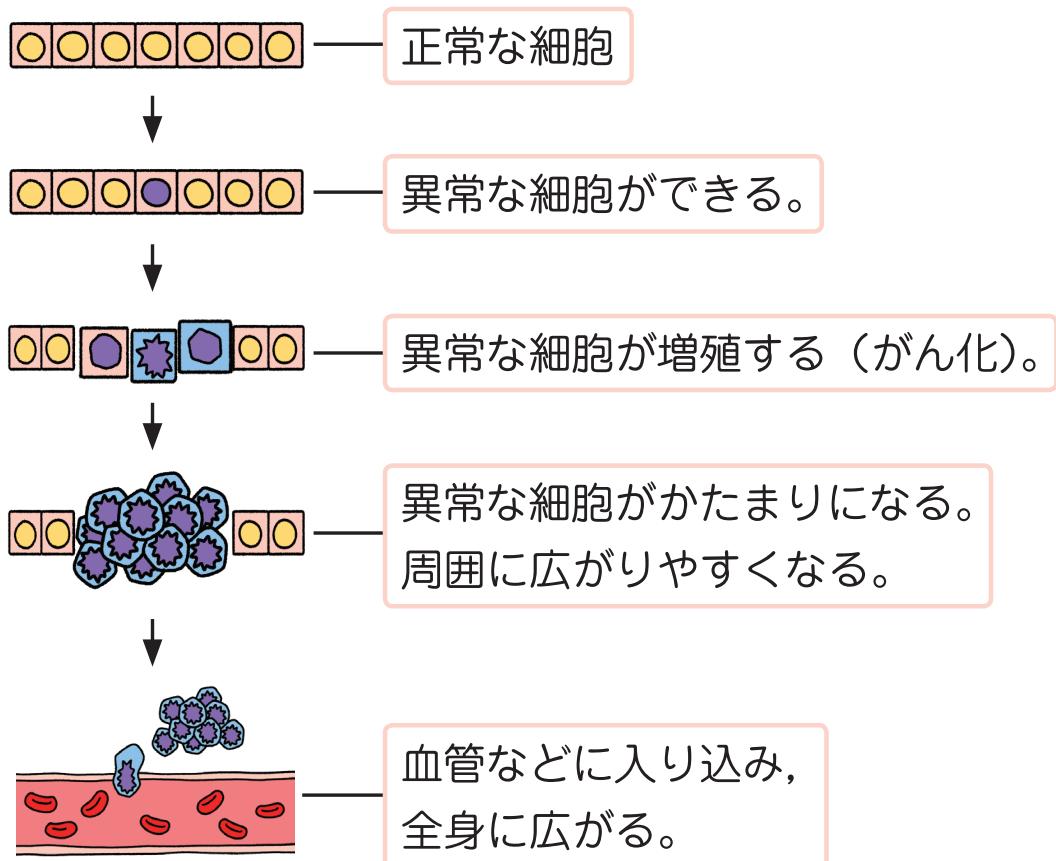
## 資料 1 主ながんの種類



75-1

140

## 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。



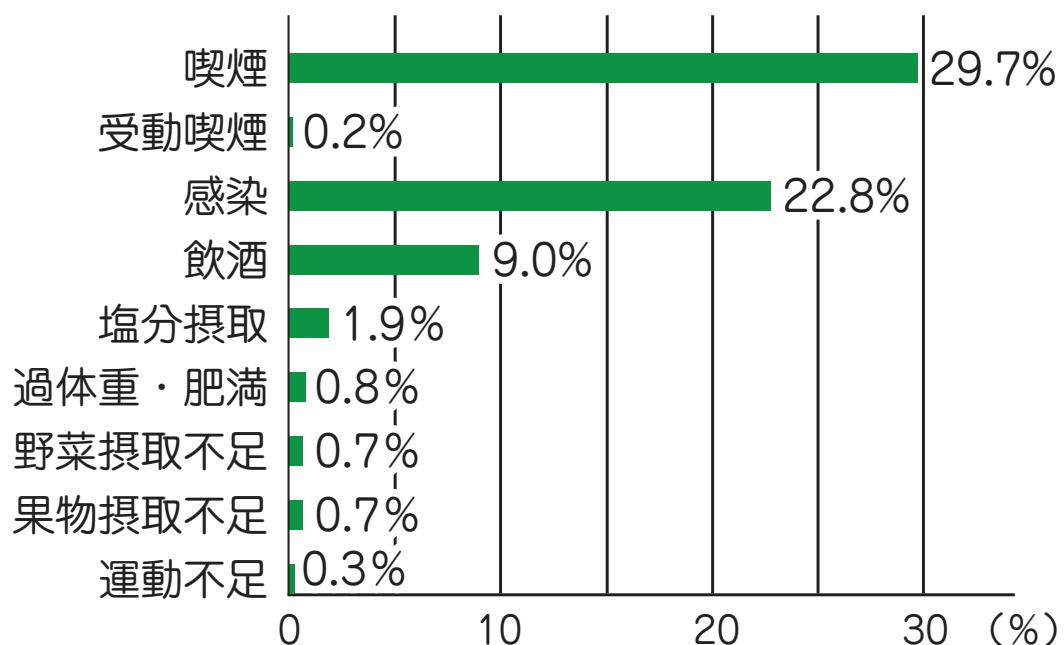
#### キーワード

- がん
- がん細胞
- がんを予防
- がん検診
- 治療法を選択

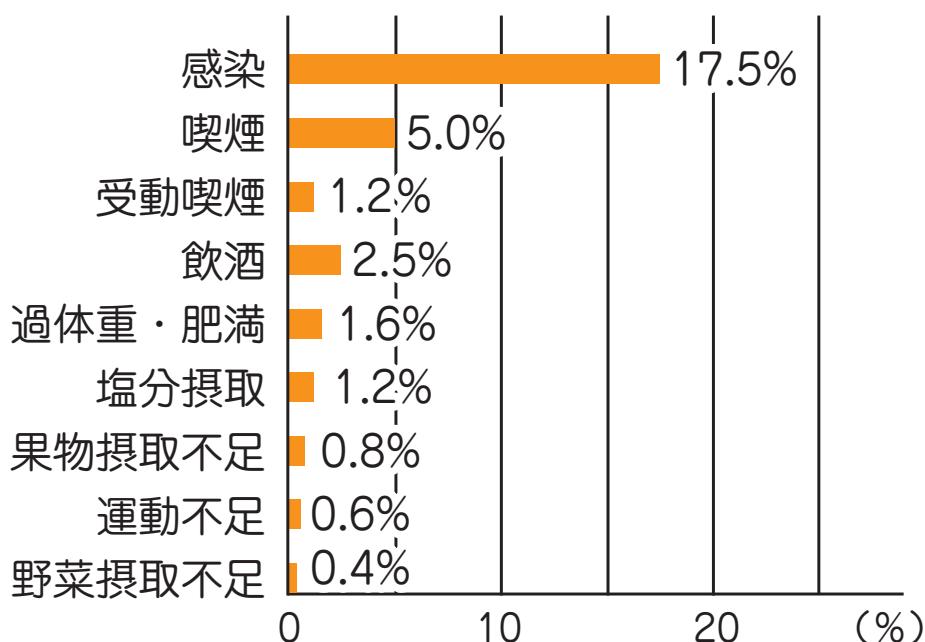
75-2

資料 3 日本人のがんの原因

男性



女性



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

75-3

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 煙 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 辛い食品は控えめに
- 野菜や果物は不足にならないように
- 適度に運動
- 適切な体重維持
- ウィルスや 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 脾 腸がん、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