

がんとその予防

突然ですが、クイズ！！

色々な割合を知っていますか？

Twitterを使用している人

3人に1人

左利きの人

10人に1人

花粉症の人

6人に1人

A型の人

5人に2人

日本における岐阜県の人口の割合

63人に1人

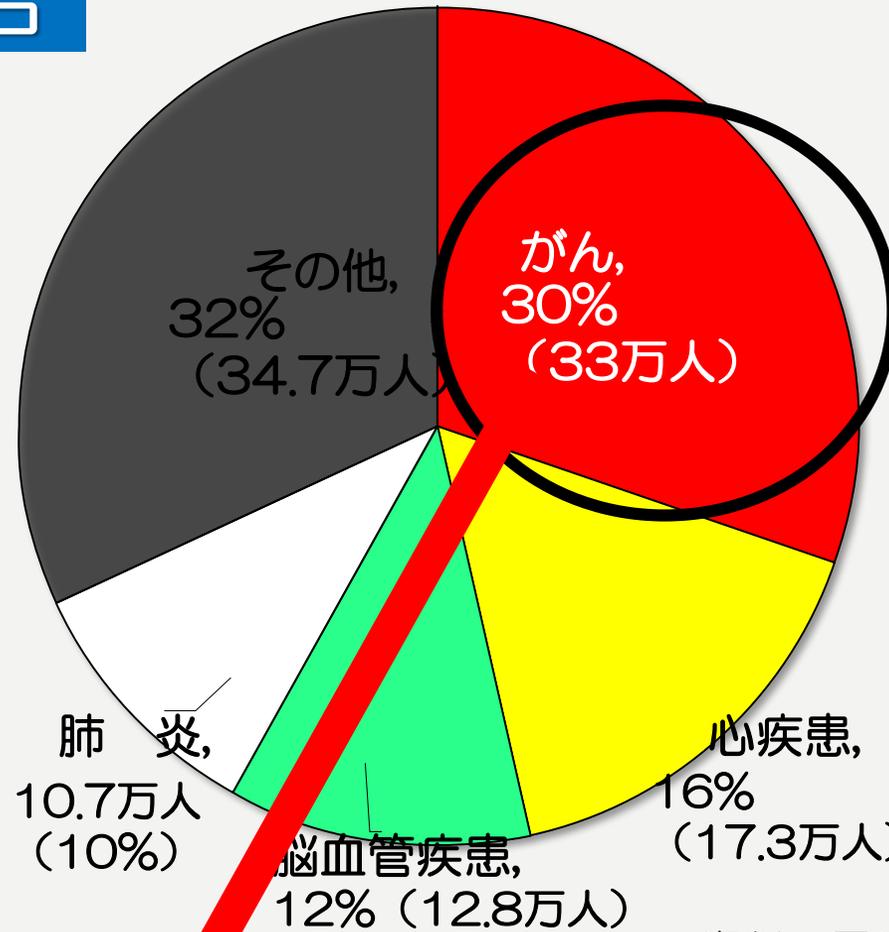
朝ご飯にご飯を食べる人

5人に2人

がんにかかる人

2人に1人！

原因別死亡割合



資料：厚生労働省「人口動態統計」（2006年）

国民の3人に1人ががんで死亡する。

がんについて皆の印象

どれだけのことを知ってますか？

なぜ発生するのか？

発生の原因で多いのは何か？ 治療法はあるのか？

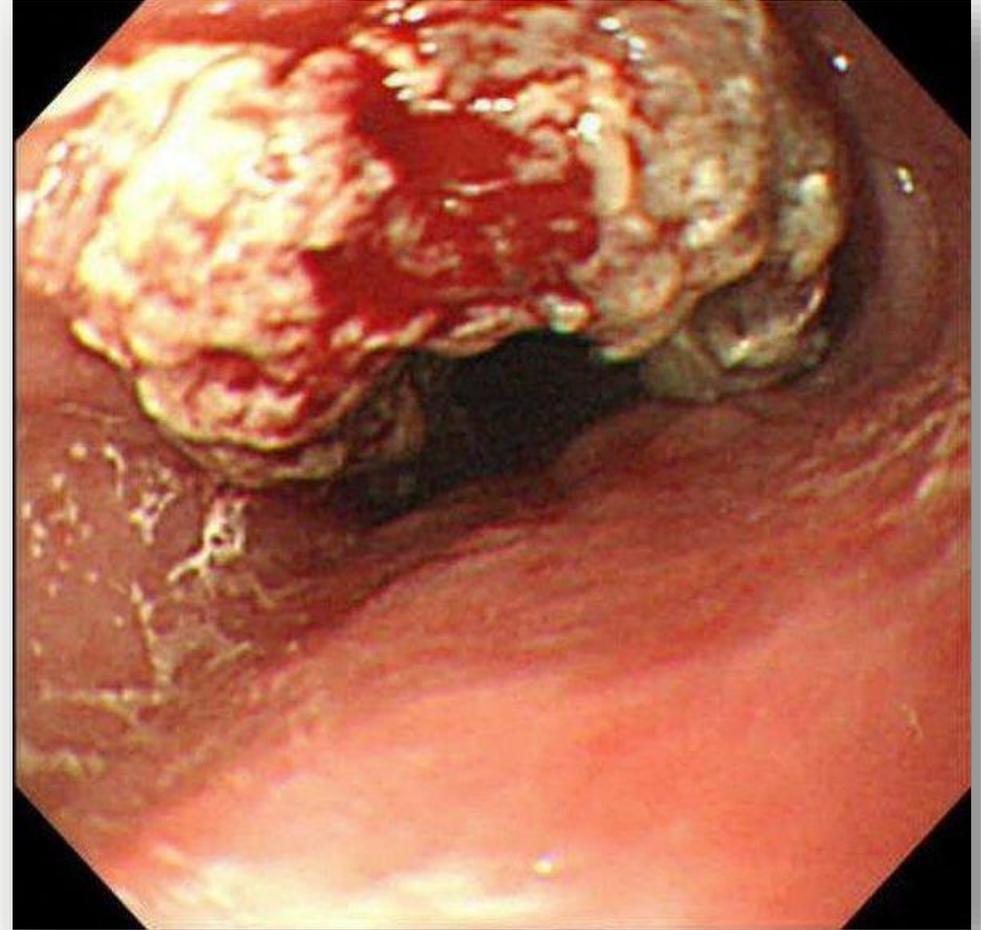
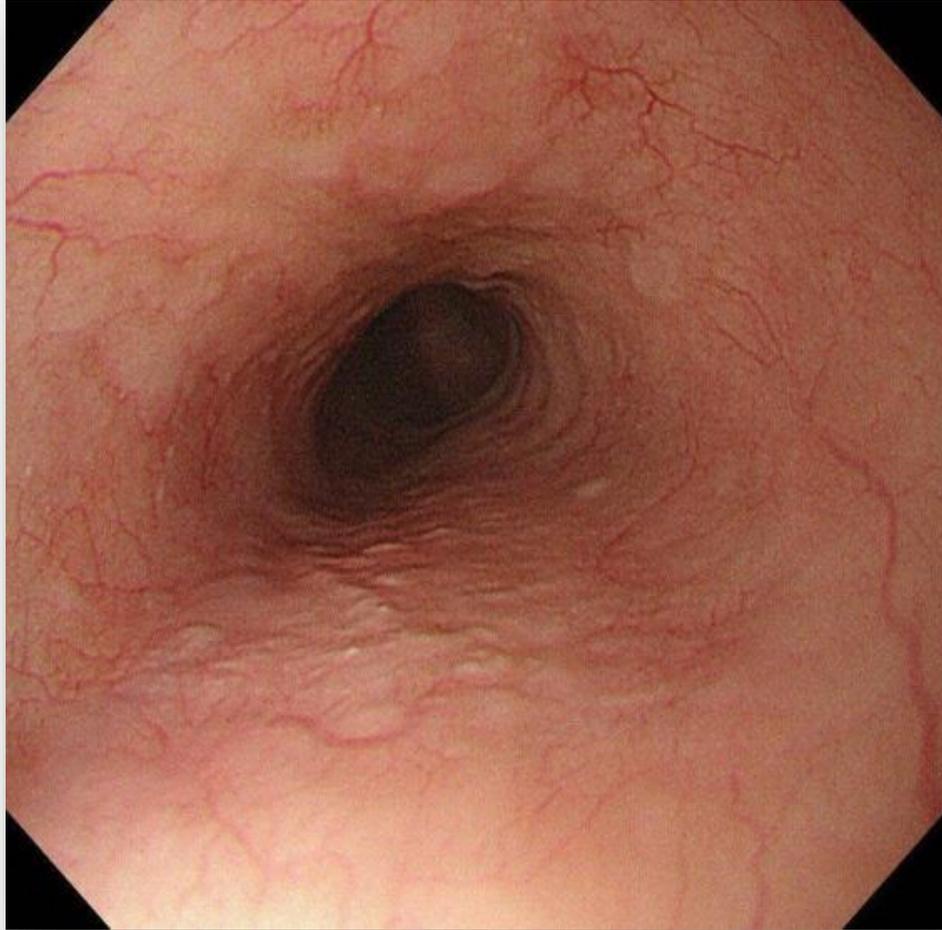
先入観を持っていませんか？



本時の目標

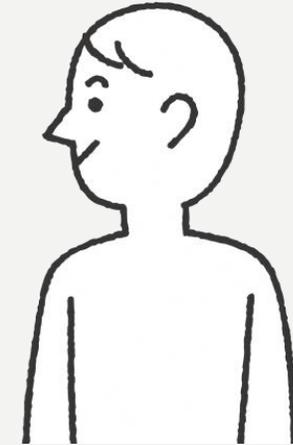
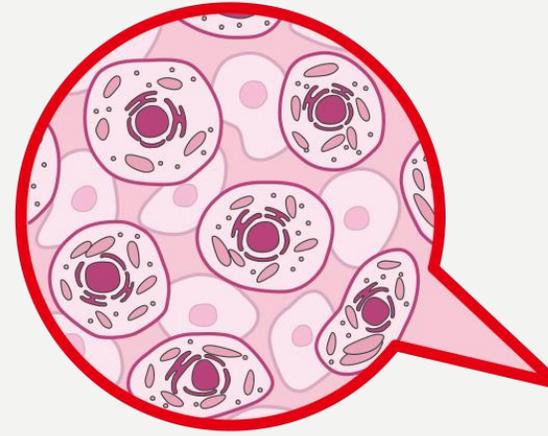
- がんについて正しい知識を身につける。
- 健康で明るい未来のため、自分たちにできることを考える。

がんの疾病概念

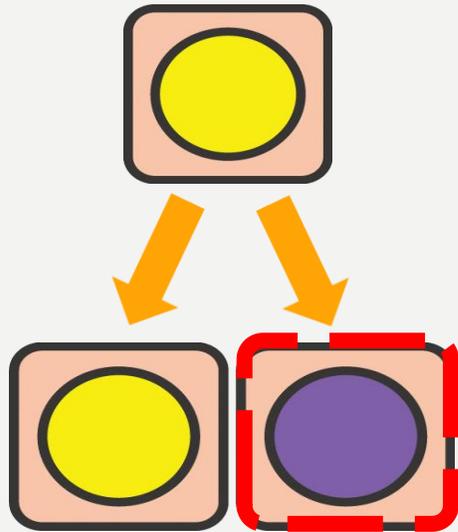


がんの疾病概念

わたしたちの
体の細胞は
毎日分裂し
新しくなっている



約37兆個

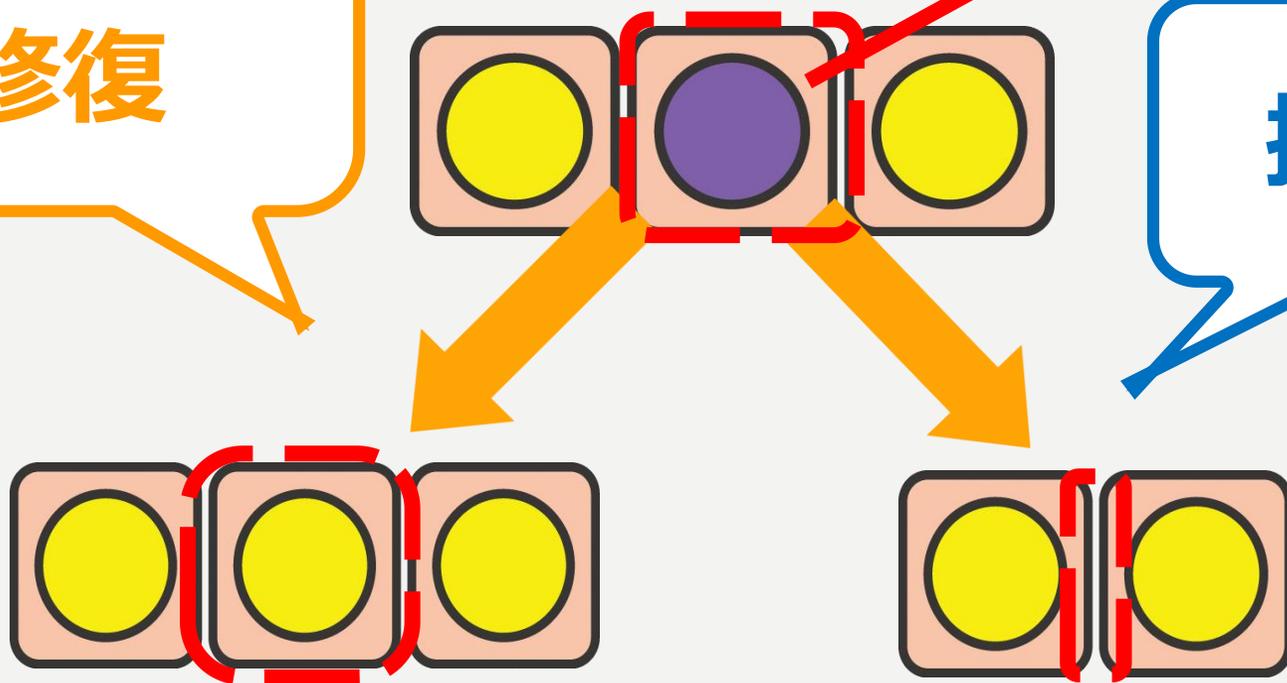


細胞分裂するとき
変異
が起こることがある

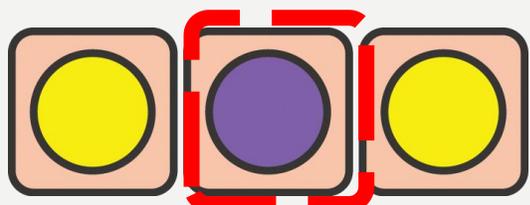
正常に
修復

変異した細胞

排除



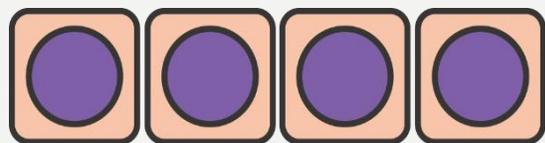
修復や排除により
正常に保たれるしくみがある



異常な細胞ができる



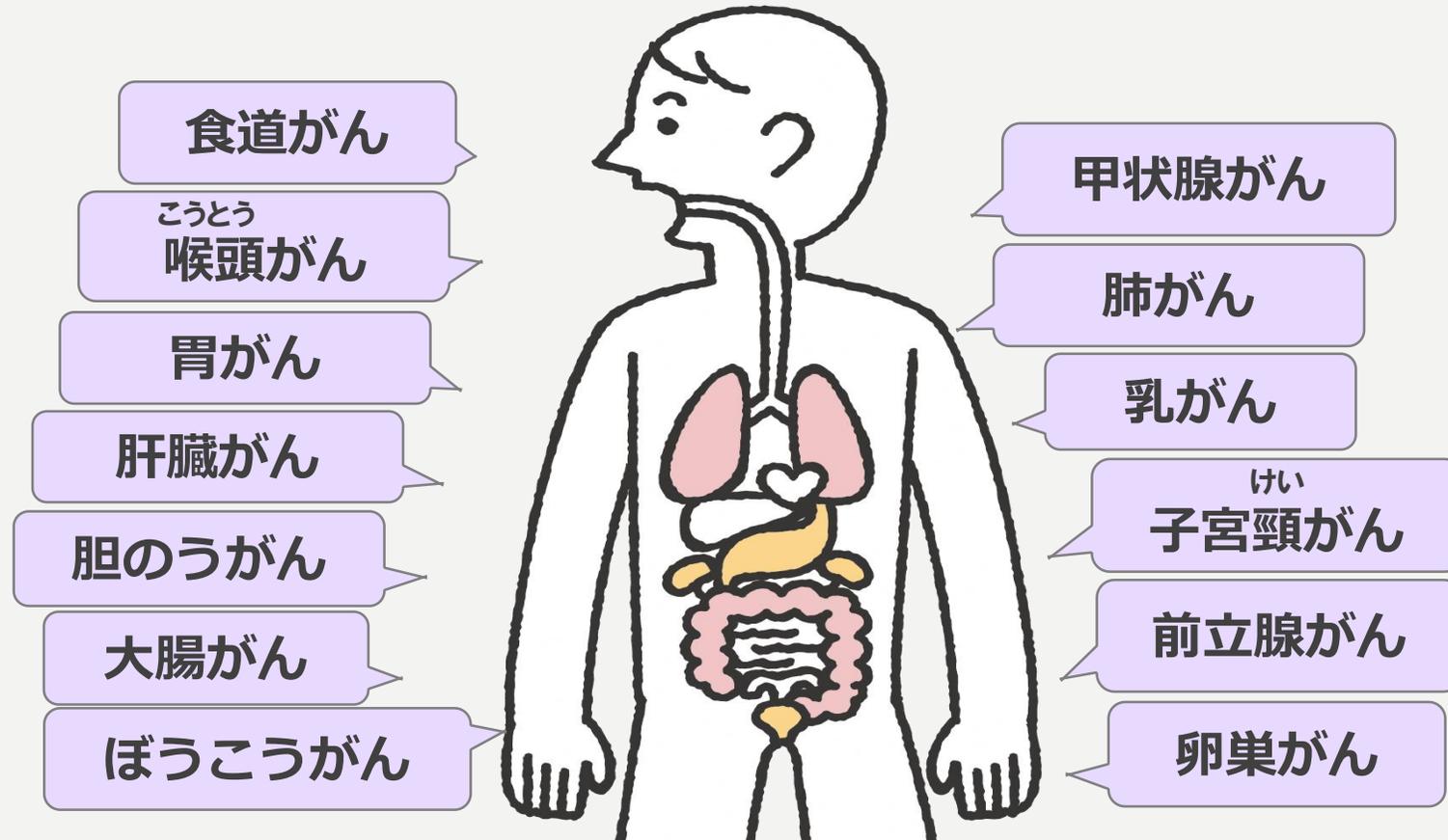
異常な細胞が増えて
かたまりになる



悪性のものをがんという

周りに広がりやすくなり
血管などに入り込んで全身に広がる

体のどんなところにがんができると思いますか？



細胞が分裂するすべての臓器に
がんができる可能性がある

がんの原因

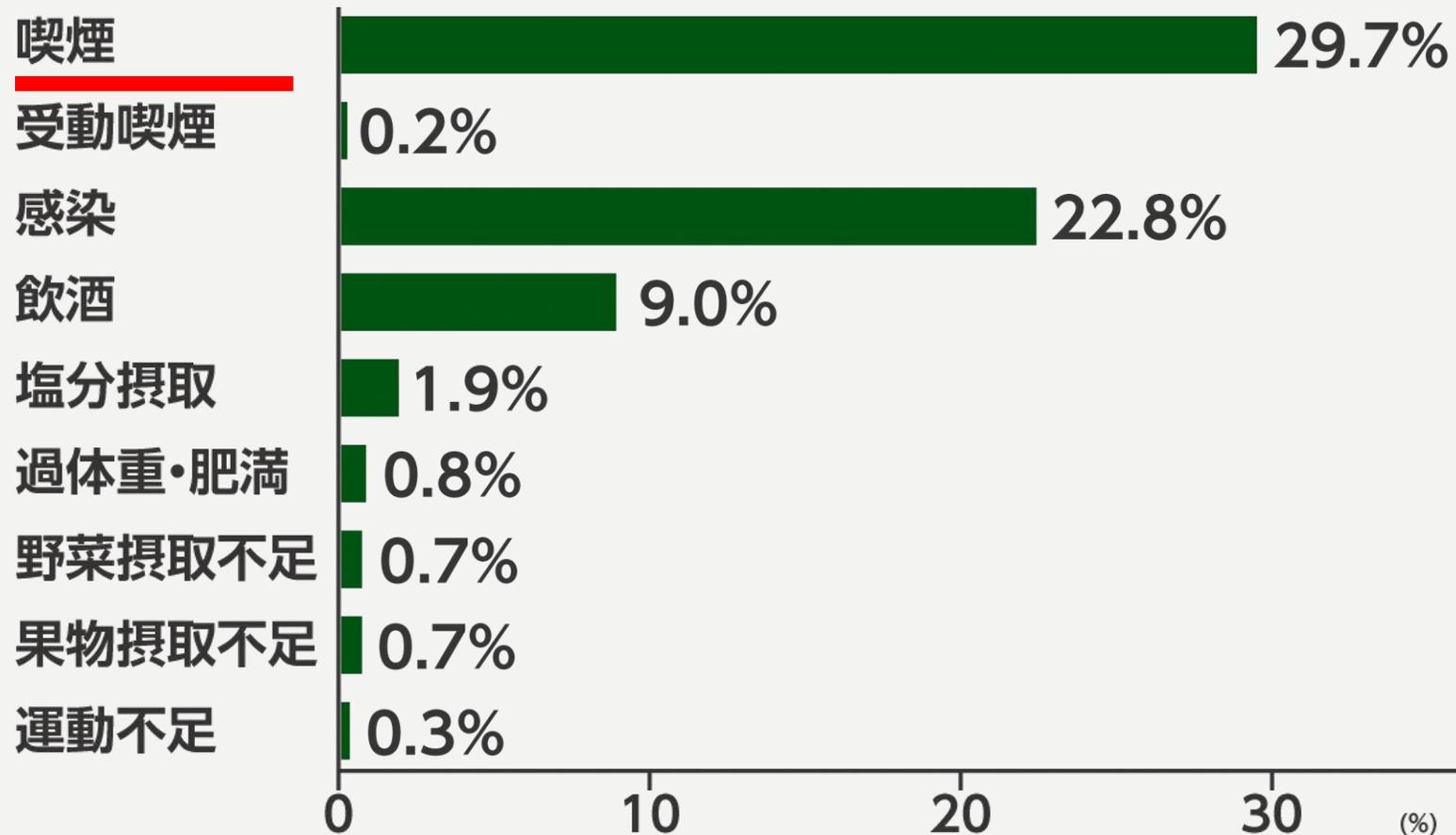
がんの原因と言われているものを知っていますか？

また、その中で何が割合で多いか知っていますか？



がんの原因

男性の場合

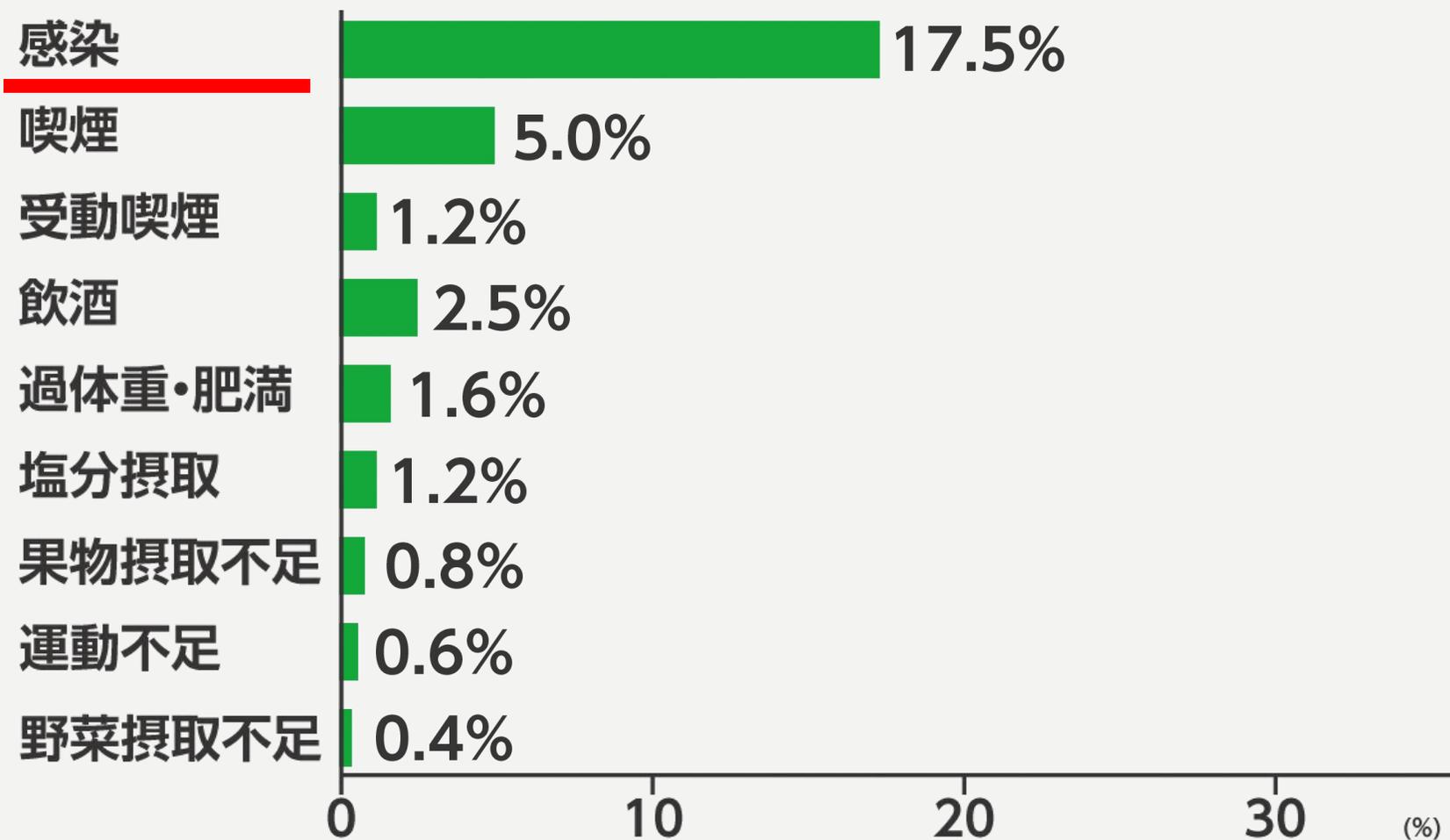


出典：国立がん研究センターがん情報サービス

※Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23(5): 1362-9を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成（より一部改変）

がんの原因

女性の場合



がんの原因

細菌・
ウイルス

生活習慣

遺伝的
原因

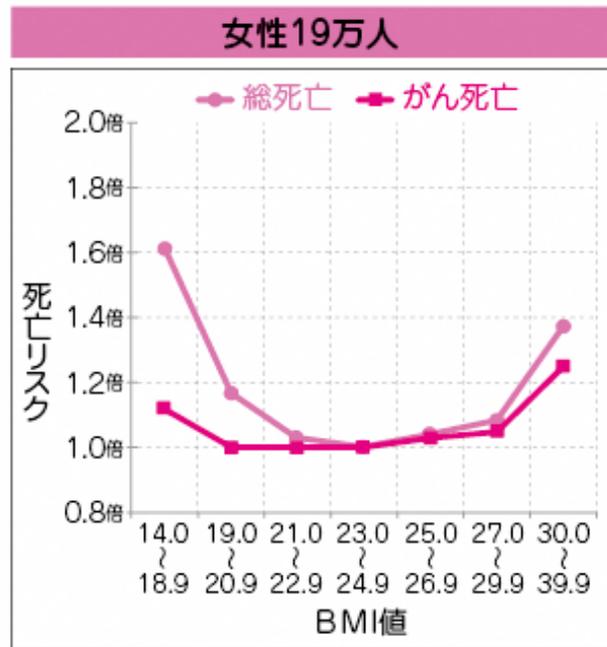
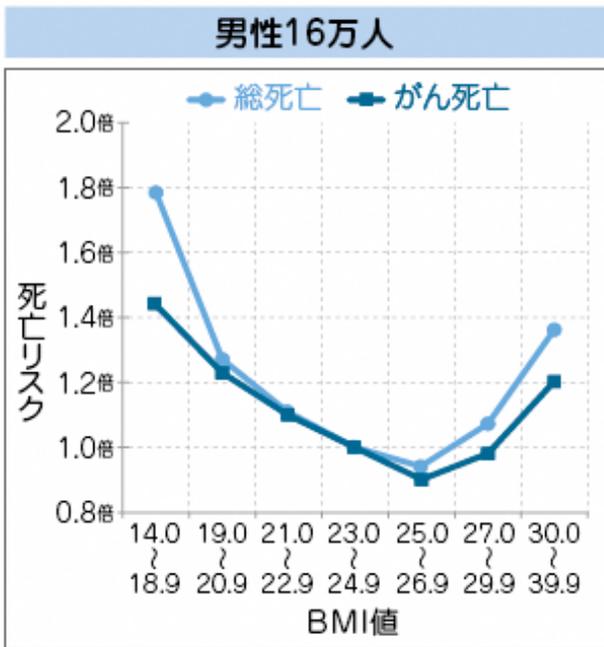
生活習慣は自分で
気をつけることができる

現在の自分の生活習慣を振り返ってみよう！

	項目
食	野菜や果物は普段あまりとらない
	薄い味より濃い味が好き
事	外食やインスタント食品が好きでよく食べる
	ラーメンの汁は飲み干す
	熱い食べ物、飲み物が好きで冷まさずに食べる
運動 & 体重	運動が嫌いだ。あまり好きではない。
	1日に歩く程度の運動を60分もしていない。
	週に1度も汗をかく運動をしていない。
	自分のBMIは普通の範囲ではなかった。（やせor肥満）
喫煙	自分の周りに煙草を吸う人がいる。

○が少ないほど良い生活習慣で、○がついた習慣を気を付けよう！

つける項目



- ・ 塩分 (1日8g未満)
- ・ 野菜 (1日350g)
- ・ 刺激物 (熱いもの・辛いもの)



食生活

- ・ 1日で歩く程度の運動60分
- ・ 1週間で汗をかく運動60分
- ・ BMIは標準

運動

適正体重

自分にとってのがんを防ぐ 健康習慣を考えよう！

- ◆食事なのか運動なのか休養なのか
- ◆具体的にどんなこと行動をとるのか
- ◆今までの単元も踏まえて

がん検診の必要性

細菌・
ウイルス

生活習慣

遺伝的
原因

感染対策をする

感染している場合も早期治療で
治すことができる

がん検診の必要性

細菌・
ウイルス

生活習慣

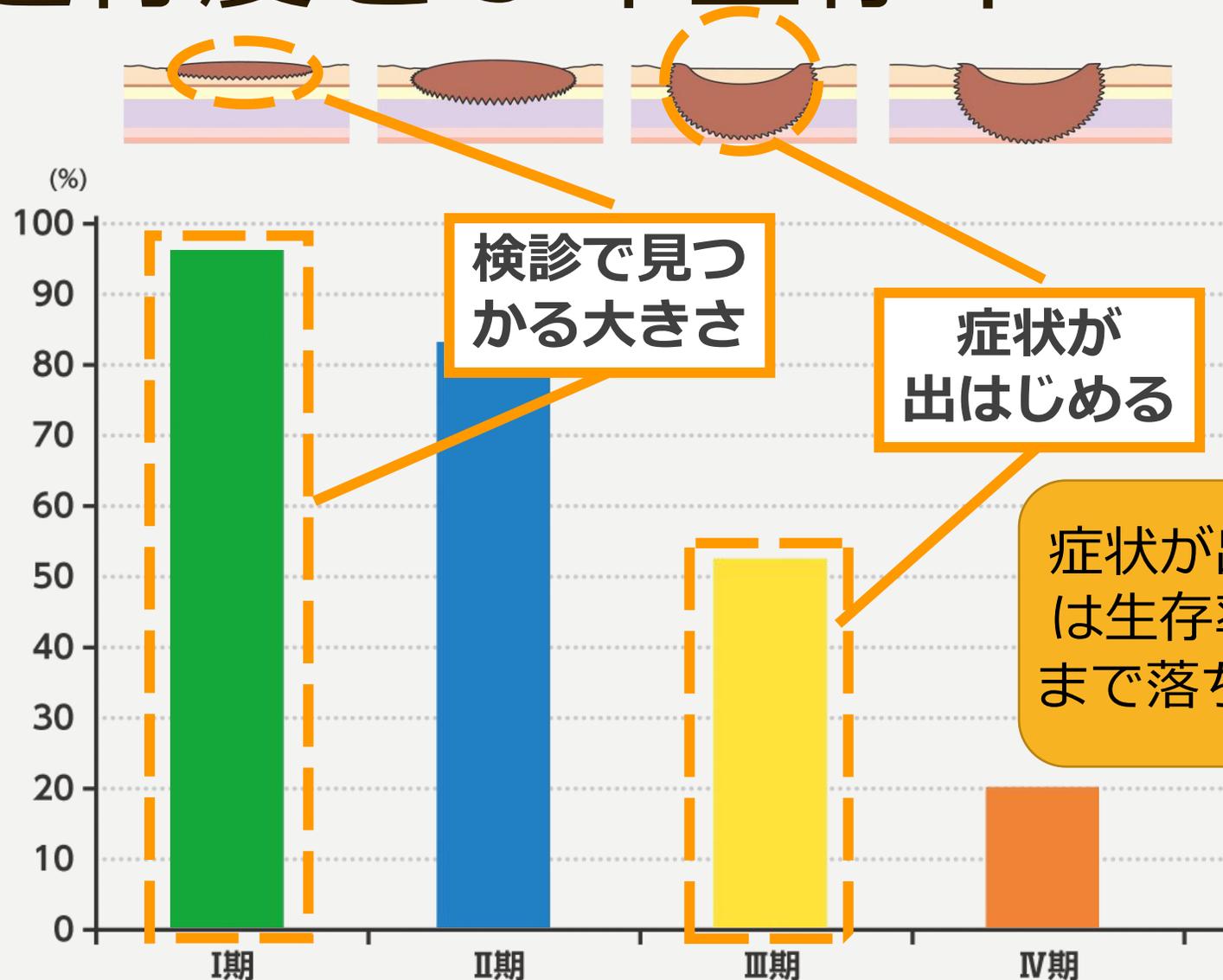
遺伝的
原因

がん検診を受ける

早期発見で治すことができる

がんの進行度と5年生存率

検診で見つかる状態では生存率は9割を超えている。



検診で見つかる大きさ

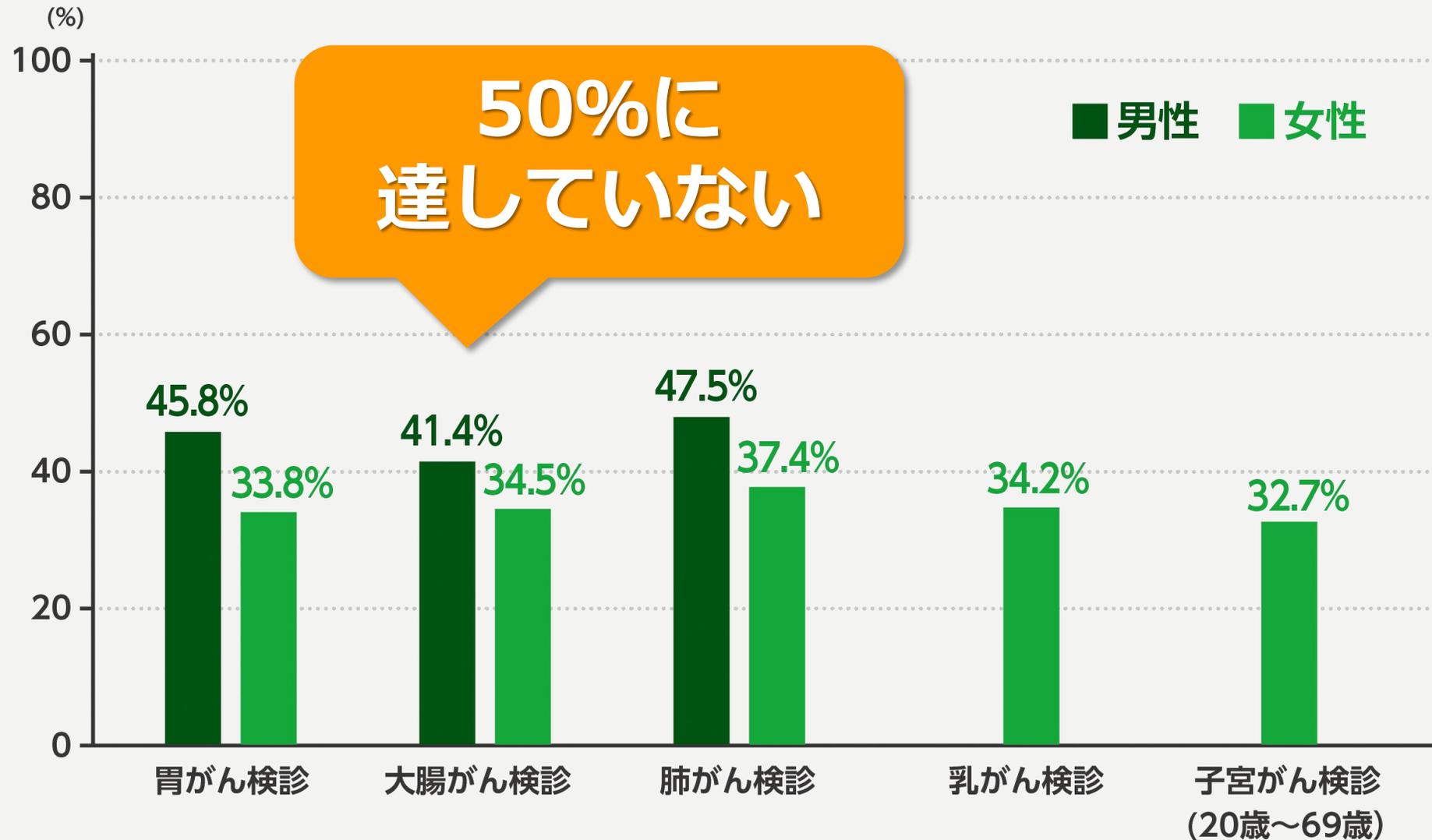
症状が出はじめる

症状が出てからでは生存率は半分にまで落ちてしまう。

全国がん(成人病)センター協議会 2004年-2007年診断例より作成

※がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表す。

がん検診の割合



まとめ

- 未来の自分に向けて「がん予防」に関して
気を付けるべきことをメッセージとして書こう！