

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^{とくちょう}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}検診を受け、早期に発見することによって、治る可

74-2

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せんたく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やわらげるとともに，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^こ，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



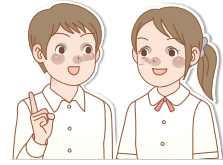
→ 保健編 p. 84-3

がんの早期発見のために → 保健編 p. 85-1

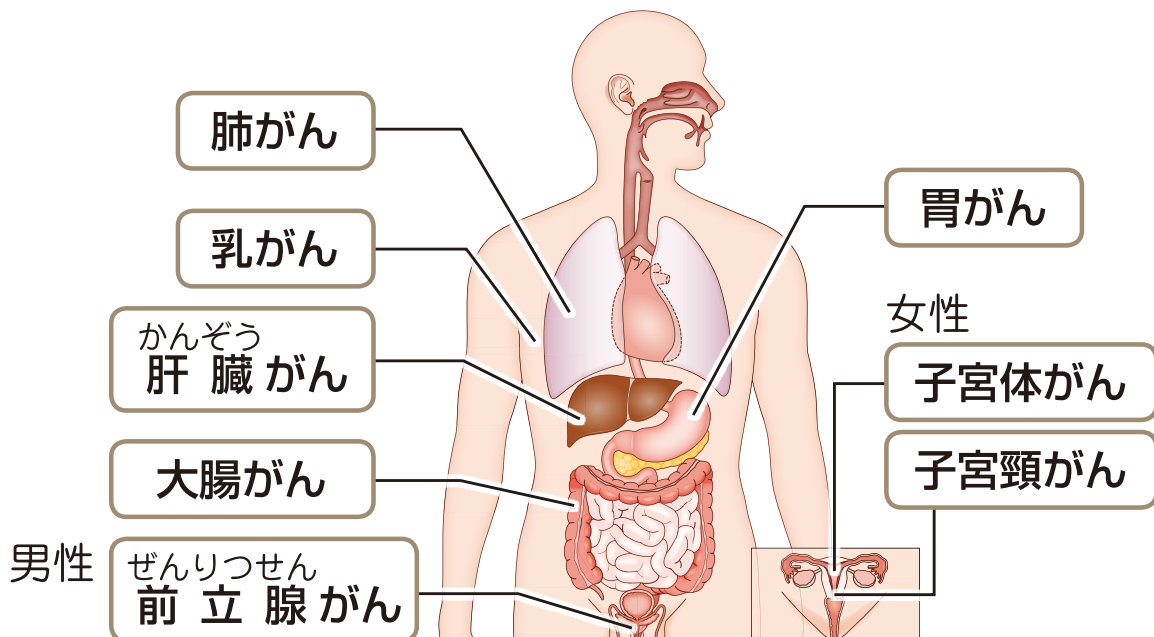
74-4

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。

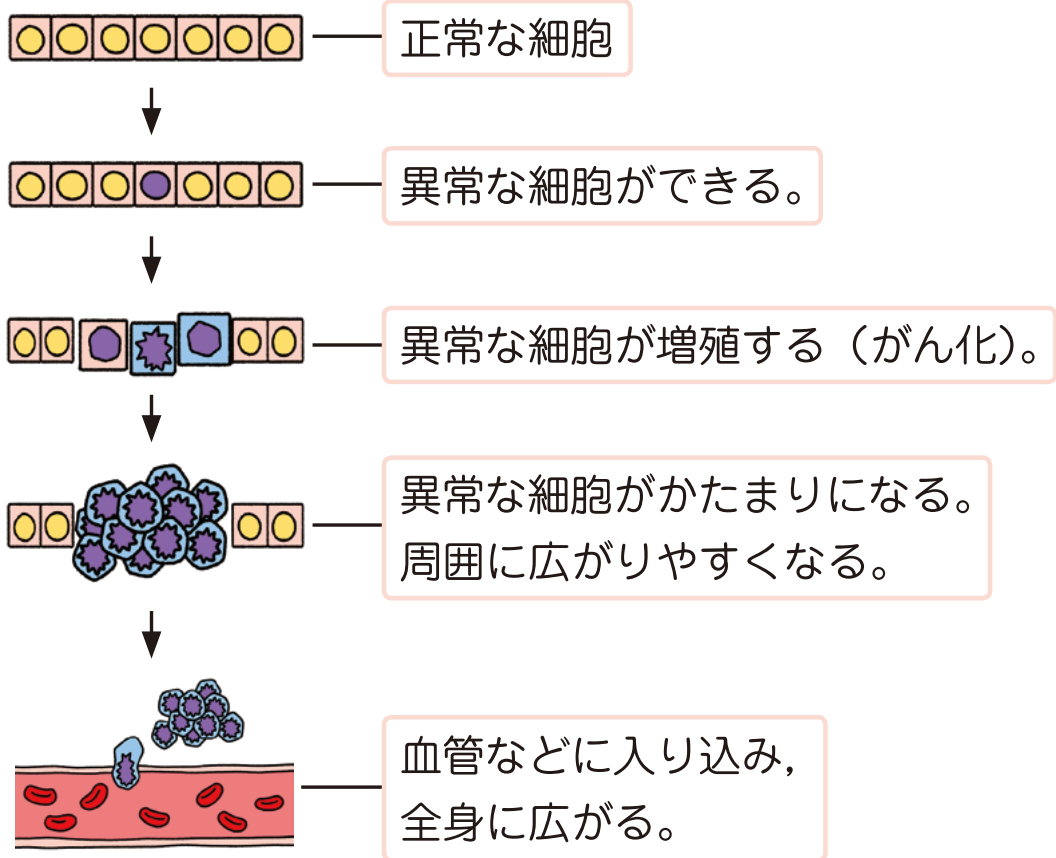


資料 1 主ながんの種類



75-1

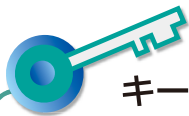
資料 2 がんができる仕組み



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。



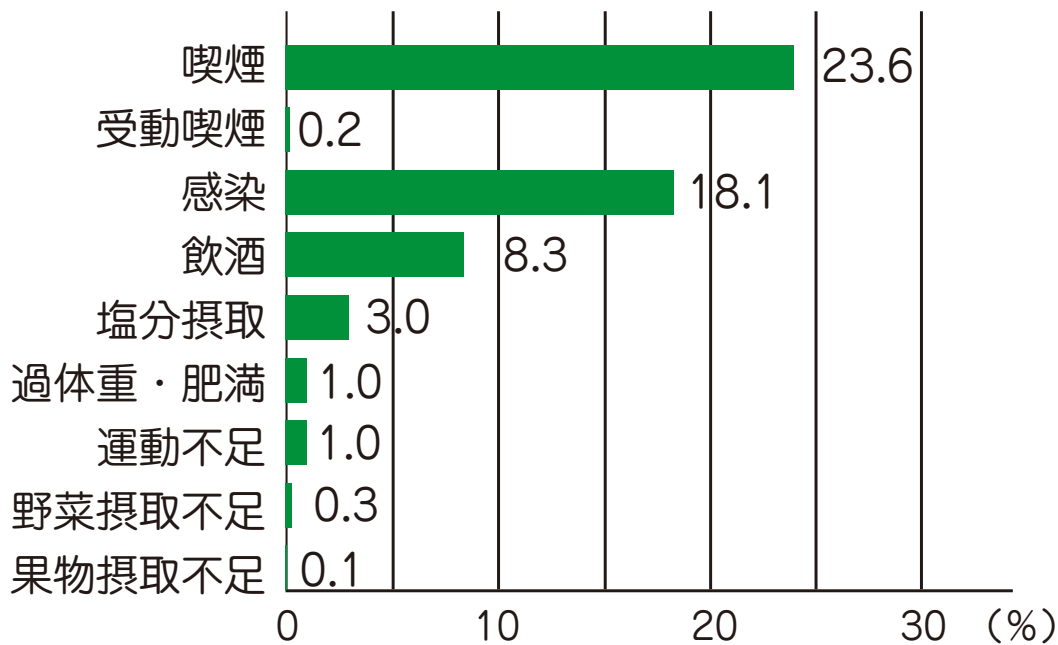
キーワード

- がん
- がん細胞
- がんを予防
- がん検診
- 治療法を選択

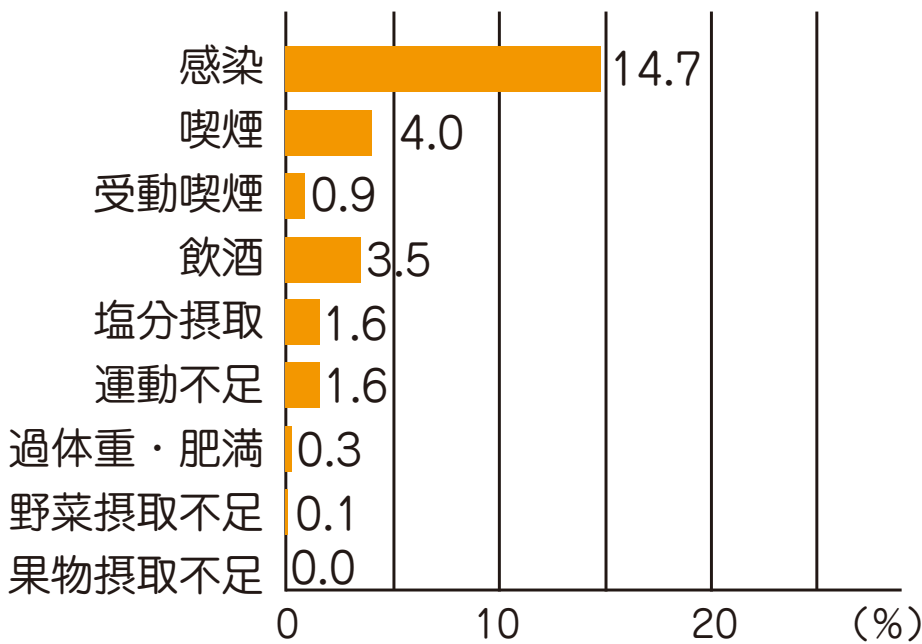
75-2

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^{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^{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