

## がんを防ぐための 新 12か条

がんを防ぐための生活習慣のポイントです。小学生のみなさんにはまだ関わりのない項目もありますが、おうちの人と一緒に確認しましょう。

### 1条 たばこは吸わない

### 2条 他人のたばこの煙を避ける

### 3条 お酒はほどほどに

### 4条 バランスのとれた食生活を

### 5条 塩辛い食品は控えめに

### 6条 野菜や果物は不足にならないように

### 7条 適度に運動

### 8条 適切な体重維持

### 9条 ウィルスや細菌の感染予防と治療

### 10条 定期的ながん検診を

### 11条 体の異常に気がついたら、すぐに受診を

### 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



(公益財団法人 がん研究振興財団)

あなたは、健康に過ごすためにどんなことに気を付けようと思いますか?

### 保護者のみなさまへ

がんは日本人の死因の第1位であり、約2人に1人は一生の間に一度はかかるとされている身近な病気です。医学の進歩により、がんは、早期発見・早期治療によって治癒することもできるようになりました。「怖い病気」「死んでしまう病気」といったイメージにとらわれず、がんについて正しく理解することと、がんについて学ぶことを通して健康と命の大切さについて考えることが、がん教育の目標です。

是非この機会に、お子様と一緒にがんについて学び、話し合ってみてください。

●発行年月 令和2年7月

●東京都教育委員会印刷物登録 令和2年度 第23号

●編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

TEL 03-5320-6887



# がんについて学ぼう

あなたは、がんがどんな病気か知っていますか?

がんは、治らない病気だと思っていませんか?

がんについて正しく理解するとともに、健康と命の大切さについて考えましょう。

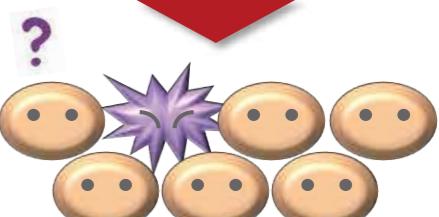


### がんって、いったいどんな病気なの?

人間の体は、たくさんの細胞が集まってできています。細胞は、遺伝子をコピーしながら、常に新しいものに生まれ変わっています。



しかし、時々遺伝子のコピーを間違えて、異常な細胞が生まれることがあります。ふだんは、異常な細胞は退治されますが、時々退治されずに生き残ってしまうことがあります。



このような異常な細胞が増えて、かたまりになったものが「がん」です。がんは、どんどん増え続けて周囲に広がり、他のところにも移動することができます。



がんが大きくなると正常な細胞がうまく働けなくなるんだね

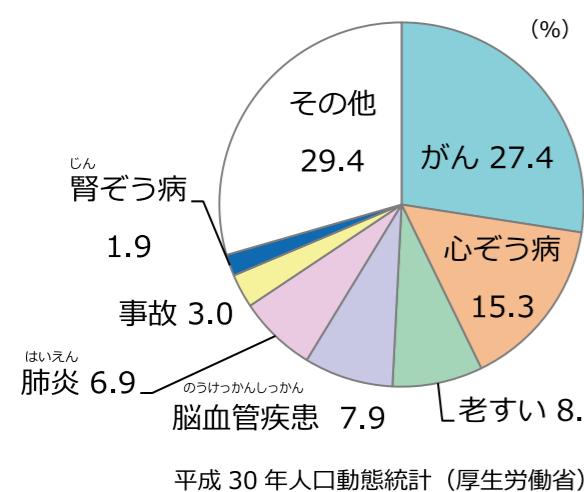


東京都教育委員会

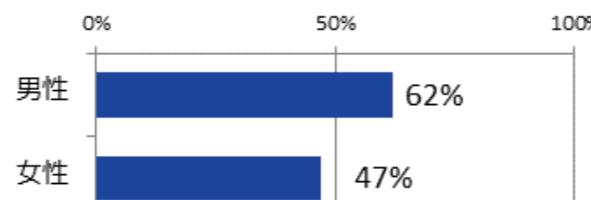


## がんにかかる人はどれくらいいるの？

### ●日本人の死因の内訳



### ●一生の間にがんにかかる確率（平成26年）



国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」から作成

一生の間に日本人の約2人に  
1人が、がんにかかるんだね！

早く発見して治療を始め  
れば、治るんだよ。



## どうすればがんを防ぐことができるんだろう？

がんの原因は、私たちの生活習慣と大きな関わりがあります。次のようなことに気を付けて生活すると、がんになる危険性が低くなると言われています。日頃から健康的な生活習慣を心がけましょう。

たばこを吸わない



運動をする



太りすぎない



やせすぎない

お酒を飲みすぎない

塩分をとりすぎない



野菜や果物をとる

ほかにも、細菌やウィルスの感染が原因となるがんや、原因が分からぬがんもあります。また、子供がかかる小児がんもありますが、これは生活習慣が原因となるものではありません。

## がんにかかるとどうなるの？

### がんを経験した人に聞いてみよう

がんにかかっても、がんと向き合い、生き生きと日常生活を続け、治療を受けながら仕事をしている人もいます。がんを経験した人の気持ちを考えてみましょう。



友人といふ時間は、病気とは何の関係もない自分でいられる時間です。何でもない話をして、一緒に笑って、共に過ごすことで、「患者」としてではない、これまで通りの「自分」を取り戻せるような気がします。

国立がん研究センターがん情報サービス「身近な人ががんになったとき」

がんの告知を受けたとき、入院や長期に及ぶ治療のことを子供たちにどう説明しようか、病名を知らせると不安になりますしないか、大変悩みました。病気のことを調べたり本を探していると、いつの間にか隣に来てのぞこうとしたりしていました。私の様子がいつもと違うことを子供たちは敏感に察していたのです。隠さずに説明しなければ、と思い、その時点ではっきりしていることをありのままに話しました。話することで、分かっていることと、これから準備しなければならないことが、頭の中で冷静に整理されたような気がしました。子供の不安はイコール私の不安でした。後に娘は言っていました、「知らないことが不安だった」と。病名を知ることで、家族が本音で話し合うことができ、安心感が増してゆきました。



国立がん研究センターがん情報サービス「患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版」

### お医者さんに聞いてみよう



がんは、早く発見して適切な治療をすれば、健康な生活に戻ることができます。

がんを早く発見するために、大人になったら定期的に検査を受けましょう。



もし、家族が病気になつたら、どのように関わりたいですか？