

解説資料（がんってなに？）～小学生用（5・6年生）～

1 本資料作成の趣旨

リーフレットを児童に説明する際の参考としてください。

リーフレットに記載されていないことも書かれています。記載内容の背景を知ってもらい、内容をより深く理解していただくために記載しています。

説明する際の参考としてご活用ください。

※ このリーフレットを活用して、児童が主体的に調べ学習を行ったり、児童同士が話し合ったり、意見や考えを出し合ったりする学習場面を設定することも考えられます。

※ 実際に、ご家族など身近な人ががん患者さんがいたり、がんで闘病中の児童がいたりするかもしれませんので、そのような児童への配慮の声かけもお願いします。（「もし聞いているのが辛くなったら言ってください。」など）

2 説明内容【小学生用】

『「がん」ってなんだろう』（P2～）

今日は、「がん」について、学んでいきましょう。

「がん」は現在、日本人の2人に1人が、一生のうちにかかると言われていて、皆さんにとっても、皆さんのお家の人にとっても、とても身近な病気です。

今日の説明を聞いて、「がん」にかかるリスクを下げることを考えたり、「がん」を早く見つけることで、治す割合が高くなるので、一緒に学んでいきましょう。

それでは、内容に入ります。

私たち、人間の体は小さな細胞というものがたくさん集まってできていて、細胞は分裂を繰り返して増えています。

その細胞の中には、DNAという体の設計図があるのですが、その体の設計図であるDNAに傷がつくと、異常な細胞が発生し、異常な細胞が増えたかたまりがやがて「がん」になるのです。

DNAに傷がつく原因は様々ですが、例えばたばこを吸うことにより引き起こされると言われています。

実は、がん細胞は毎日私たちの体の中で発生しているのですが、通常は、免疫細胞という体を守る細胞の働きによってがん細胞をやっつけてくれています。

グラフを見ると、男性では65%、女性では50%の確率で、一生の間に「がん」にかかる可能性があります。

『鹿児島県の「がん」の現状』（P4～）

『鹿児島県の「がん」にかかった人の数』についてです。

鹿児島県には約160万人の人がいますが、平成30年の1年間に約1万3千人の人が新たに「がん」にかかっています。年齢が上がるにつれて増えています。

男の人と女の人では、「がん」にかかりやすい年齢が違います。

59歳頃までは、女性の方が、「がん」にかかる人が多いですが、60歳から男性の方が多くなっています。

これは、「がん」のできやすい場所に違いがあるからです。

続いて、『鹿児島県の「がん」で亡くなった人の数』を見てみましょう。

「がん」は、鹿児島県で、今から約40年前である昭和58年から死亡の最大の原因になっており、令和2年の「がん」で亡くなった人の数は、5,358人となっています。

鹿児島県では1年間に約2万1千人の人が亡くなっていますので、およそ4人に1人は「がん」で亡くなっていることとなります。

しかし、「がん」は、早く見つけて治療をすれば、約9割の人が治る病気です。

『「がん」を予防するには』（P6～）

男性の「がん」の約50%、女性の「がん」の約30%は、たばこ、食事などの生活習慣やウイルス・細菌等の感染が原因となっていますので、自らの行動によって、「がん」になるリスクを減らすことができます。

皆さんだけでなく、保護者の方にも、今からお話しすることを伝えて、改善できるところから取り組んで、「がん」を予防していきましょう。

ただ、「がん」には原因が分かっていないものも多く、まれに、遺伝もあり、こういった「がん」は、生活習慣が原因ではないことには注意しておいて欲しいと思います。がん患者さんへの偏見をなくすように心がけましょう。

『5つの健康習慣を実践することで「がん」になるリスクが低くなります。』を見ていきましょう。

5つの生活習慣とは、禁煙（たばこは吸わない）、節酒（お酒を飲み過ぎない）、体を動かす、適正体重を維持する、食生活を見直すことです。

まず、「禁煙する」についてですが、たばこの煙には、約70種類ものがんを発生させる物質が含まれていて、「がん」になるリスクを高めます。さらに、吸い始

める年齢が若いほど、リスクが高くなります。たばこは、様々な「がん」の原因となることが明らかになっています。また、たばこは吸う人だけでなく、吸わない人にも影響を与えます。つまり、たばこを吸う人の煙を吸わされることも、「がん」の原因の1つとして上げられていますので、他人が吸っているたばこの煙も、できるだけ避けるようにしましょう。

次に飲酒については、お酒の飲み過ぎに注意が必要です。

お酒を飲み過ぎると、がんを発生させる物質が体内に取り込まれやすくなり、お酒が通る口の中、のどやお酒を処理する肝臓という場所などにがんが発生するリスクが高まります。

ちなみに、たばこを吸う人が飲酒をするとがん全体の発症リスクは特に高くなることが分かっています。

次に、「食生活を見直す」については、塩分を摂り過ぎない、野菜や果物を食べるようにすることが大切です。

塩分については、確実にがんのリスクを上げるものとはされていませんが、塩分の摂り過ぎは、胃がんのリスクを上げる可能性が大きいと言われています。

また、野菜や果物を食べると、野菜・果物に含まれるビタミンなどが、がんを発生させる物質をなくしてくれる物質を活性化するとされており、がんを含むあらゆる病気の予防の観点から、推奨されています。

次に、「適正体重を維持する」についてです。

肥満は、「がん」の原因になる場合があります。日本ではやせすぎも「がん」の原因になると言われています。体重を適正な範囲に保つことは、「がん」予防をするためにも重要です。皆さんもこれから気をつけてみてください。

最後に、運動についてです。

運動により、肥満の解消や食べ物を分解する物質の働きを改善したり、免疫機能を強め、がんのリスクを確実に下げると言われています。

生涯を通じて、適度な運動を日常生活に取り入れることで、「がん」の予防が期待できます。

多くの健康習慣に取り組むほど、リスクを軽減できることが分かっていますので、皆さんや保護者の方も含めて、今日紹介した内容を実践してみてください。

ただし、100%予防できるわけではありませんので、日頃から、体の変化などに気をつけておきましょう。

次のページの、「鹿児島県民の生活習慣」を見てください。

まず、食べ物・栄養についてです。

最初に食塩をとっている量についてですが、鹿児島県では一日の食塩をとる量に

ついて、大人1人当たり8g未満を目標としており、実際、食塩をとる量は減少していますが、目標には達していない状況です。

量の目安としては、大人の親指・人差し指・中指の3本の指でひとつまみした量で約1～1.5g、親指と人差し指の2本の指でひとつまみすると、約0.5～0.8gとされています。

次に、野菜を食べている量についてですが、1日に食べている野菜の平均の量は横ばいですが、鹿児島県では成人1人当たり350g以上を目標としています。現在はそれより約60g不足している状況にあります。350gの目安としては、野菜の小鉢を毎食1皿以上、1日5皿以上食べる必要があります。

最後に、運動習慣です。1日30分以上の運動を週2回以上し、1年以上続けている、いわゆる運動習慣がある人の割合は、グラフでも分かるとおりいずれの年代、性別でも増加傾向にあります。

鹿児島県では、運動習慣がある人の割合を男性の20～64歳では27%、女性の20～64歳では23%、男性の65歳以上では39%、女性では37%に設定しています。それと比較すると20～64歳の女性が未達成となっています。

運動は、がんだけでなく、心臓の病気のリスクも低減する効果がありますので、できる限り身体を動かす時間を増やすことが、健康につながります。

『「がん」を早く見つけるためには』（P8～）

「がん」は、進行すればするほど治りにくくなる病気です。

がん細胞は、症状がほとんどないまま増え続け、10～20年ぐらいかけて、1cm程度、つまり、検診で発見できる大きさになります。その後は、わずか1～2年で約2cmとなり、症状が現れるようになります。

がんの種類によって差はありますが、多くの「がん」は早く見つけて治療を始めれば、約9割が治ります。早期発見・早期治療は、身体への負担が少なく、かかる医療費も少なくてすみ、治療後も日常生活に戻りやすくなります。

『「がん」の進行度別にみた5年生存率』の表を見てください。

ステージが進むにつれて、より進行した（悪化した）「がん」であることを示しています。ステージについては、「がん」の大きさ（深さ）、リンパ節や他の臓器への広がりによって多くはステージⅠからⅣまでの進行度に分かれています。

がんのできる部位によって、ステージの分類は異なり、ステージ0が存在するものもあります。数字が大きくなるほど、がんが進行している状態を表し、他臓器への転移があれば、ステージⅣになります。

ステージが進むほど、生存率は低くなっています。

がんによって傾向は異なっており、大腸がんや乳がん、子宮がんはステージⅢで

あっても、5年生存率は6割から8割ですが、肺がんでは、ステージⅡでも5年生存率は5割となっています。

しかし、ステージが低いほど小さい（浅い、進行していない）「がん」であり、痛みなどの症状は何もないことがほとんどです。

それでは、どうやって「がん」を発見すればいいのでしょうか。

早期に発見するには、症状がないうちから定期的ながん検診を受けることが重要です。

「鹿児島県の「がん」検診受診率」について説明します。

がん検診は症状のない人を対象に、がんを発見するために行われるものです。

がん検診を受診すると、検査の結果、がんの疑いのあり、なしが判明します。

疑いがある場合は精密検査を行い、さらに詳しい検査を行うこととなります。

続いて、それぞれの検診について見ていきましょう。

がん検診には、国が推奨している対策型検診として、市町村による住民検診があり、他に任意型検診として職域検診、人間ドック等があり、これらを含めると、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん検診の鹿児島県の受診率は、胃がんが40.8%、大腸がんが43.0%、肺がんが53.9%、乳がんが48.5%、子宮頸がんが44.3%となっています。

鹿児島県の目標は肺がんを除いて、受診率50%に設定されていますが、肺がん以外は目標を達成できていません。

大人になったら、がん検診を受けることと、皆さんの大切な家族にもがん検診の重要性を説明し、是非受診を勧めてください。すべてのがんが見つかるわけではないので、体の変化に注意しましょう。

「がん」の原因として、ウイルスがあるというお話をしましたが、そのウイルスの一つとしてヒトパピローマウイルスというウイルスがあります。

このウイルスは、子宮の下部の子宮頸部という場所にできる子宮頸がんの原因と言われています。

ヒトパピローマウイルスはごくありふれたウイルスであり、女性の多くが一生に一度は感染すると言われるウイルスで、ごく一部の人で感染した場所が「がん」になってしまうことがあります。およそ100人に1人とも言われています。

ヒトパピローマウイルスの感染を防ぐため、小学校6年生から高校1年生相当の女子を対象に無料でワクチン接種を提供しており、それにより、子宮頸がんの原因の50～70%を防ぐことができます。

ワクチン接種をしても、100%予防できるわけではありませんので、20

歳になったら、子宮頸がん検診を受けることも大切です。

『「がん」はどうやって治すの?』 (P 10)

「がん」を治療する方法は主に3つあり、どれか一つだけではなく、3つを組み合わせることもあります。

その3つとは、手術療法、放射線療法、化学療法（抗がん剤など）であり、医師と患者さんが話し合い、がんの種類や進み具合を踏まえて、決定して行います。

治療の内容を少し詳しく説明しましょう。

手術療法は、がんの病巣や臓器の悪いところを取り除くものです。

放射線治療は、放射線をがん細胞に当てて増殖を抑えたり、死滅させたりします。

正常な細胞も同様にダメージを受けますが、がん細胞とは異なり自分自身で修復することができます。

化学療法は、薬（点滴や飲み薬など）でがん細胞の増殖を抑えたり、死滅させるものであり、がんを治したり、進行を抑えたり、症状を緩和することを目的に行います。

以上が主な3つの治療法になりますが、そのほかに、近年研究開発が進められている治療法として、免疫本来の力を利用してがんを攻撃する免疫療法もあります。

その他、「がん」になると、体や治療のことだけではなく、仕事のことや、将来への不安などのつらさも経験します。その心と体の痛みを和らげる「緩和ケア」が「がん」と診断されたときから始まります。

がん治療は、単に病気を治すだけではなく、今後の生活や生き方を踏まえて進んでいくことが大切です。

患者さんとお医者さんがよく話し合い、治療方法を選ぶことが重要になります。

『がん患者さんへの理解を深めよう』 (P 11)

「がん」にかかっても、その人らしい生活を送れるよう、家族や周りの人々の支えも大切です。

また、多くの方が治療をしながら、仕事を続けたり、以前と同じような生活を送れたりするようになりましたが、患者さんや本人やその家族は心理面、経済面等、様々な不安を抱えています。

県内の大きな病院には、「がん相談支援センター」という相談窓口があり、治療や仕事など、生活全てのことについて無料で相談ができます。

また、「がん」の経験者が仲間として相談支援を行う活動や、交流する場（患者サロンなど）もあります。

がん患者やその家族も含めて、誰もが暮らしやすい社会を作るためにも、「がん」

について正しく理解し，周りで支え合っていくことが大切です。

この冊子にも体験談が掲載されていますので，一緒に見ていきましょう。