

がん教育講演会を実施しました。

「病気とともに50年」 講師 NPO 法人 クレブスサポート 副島 健生 様

令和6年1月17日に全校生徒を対象にがん教育講演会を実施しました。今年は、高校生のころからがんを体験された副島様に講演をしていただきました。

がんを体験された方のお話は初めてであった生徒も多く、がんを身近に感じ、生活習慣の見直しや定期健診の大切さに気付くことができたようです。また、がんを患いながらも治療や私生活を充実し、前向きに生きる姿に、自身の生き方についても考え直すきっかけとなりました。



生徒のみなさんの感想を一部紹介します。

今は、がんを治せる医療があることを知ったので、定期的に検査しようと思った。

2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなることに驚いた。

自分の人生を愛せる生き方をしたいと思った。自分の気持ちに正直になり、やりたいことや夢を実現させたい。

がんになっても、副島さんのようにあきらめることなく自分らしい生き方をしたい。

自分や身近な人がいつがんになってもおかしくないことを知った。ワクチンの接種をしたり、生活習慣に気をつけていきたい。

これから病気にならないように、生活習慣を見直し、副島さんのように自分の人生に悔いがないように生きていきたい。



がんについて知ろう！

講演の内容を踏まえ、がんについて詳しく知ろう。

□がんとは

正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中で悪性のものを「がん」といいます。

□がんの主な要因

男性のがんの約50%、女性のがんの約30%は、喫煙や大量の飲酒、不適切な食事、運動不足といった生活習慣や細菌・ウイルスなどの感染が要因と考えられています。がんには、原因がわかっていないものも多く、まれに遺伝が関与しているものもあり、がんになった人が皆、生活習慣を原因とするわけではありません。

□がんの現状

がんは、日本人の死因第1位となっています。現在、日本人の2人に1人は、一生のうち何らかのがんにかかると推計されています。また、日本人の死因の約3割はがんとなっています。

□がんの予防

がんにかかる原因は、生活習慣、細菌、ウイルス感染、遺伝など様々あります。幾つか重なり合ったときに、その可能性が高まります。望ましい生活習慣を身に付けたり、感染対策を行ったりすることで、がんにかかるリスクを軽減することができます。

□望ましい生活習慣

① たばこを吸わない

たばこの煙には、多くの発がん物質が含まれており、喫煙は多くのがんにかかるリスクを高めることが明らかになっています。たばこを吸う人が、がんで死亡するリスクは、吸わない人と比べると男性で2倍、女性で1.6倍です。たばこの体への影響は、若い人ほど受けやすいことが指摘されています。また、他人が吸っているたばこの煙もできるだけ避ける必要があります。

② 過度の飲酒をしない

酒を大量に飲むと発がん物質が体内に取り込まれやすくなります。

③ バランスのよい食事をする

塩分の多い食べ物の取りすぎは、胃がんのリスクを高めます。

野菜や果物の摂取は、食道がんや胃がんにかかるリスクを低くする可能性があります。

④ 積極的に身体活動をする

運動不足は、大腸がんや乳がんなどにかかるリスクを高めます。

⑤ 適正体重を維持する

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。

□早期発見・早期治療

がんは**早期発見**がカギ!

- がんは1cm程度の大きさにならないと診断できません。
- がんを早期(2cm以下)のうちに発見できれば、ほとんど完治させることができます。
- 早期がんには、ほとんど自覚症状がありません。
- 定期的ながん検診を受診することが大切です。

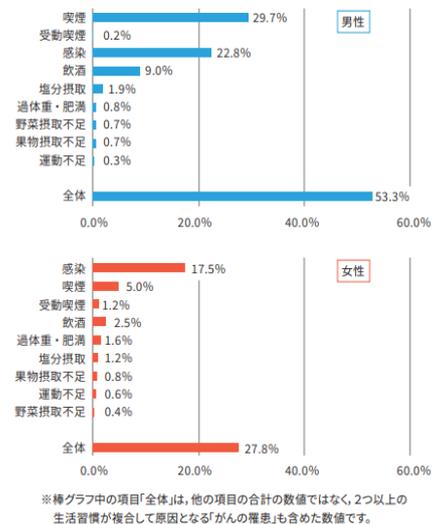
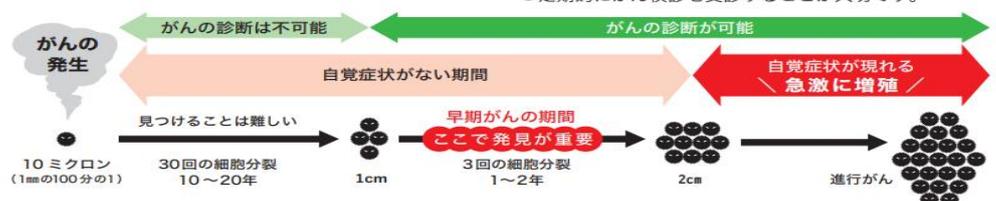


図2 日本人におけるがんの主な要因
(「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究 (Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23(5): 1362-9)」を基に 国立がん研究センターがん情報サービスが作成)

