




# Health Care News

生徒保健委員会号

「がん予防と生活習慣～がんに打ち勝つ身体をつくろう～」



上宮太子高等学校

上宮太子中学校

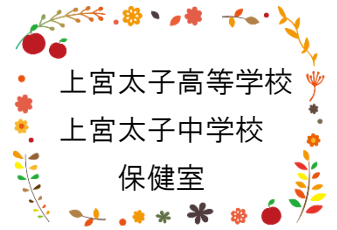
保健室

厚生労働省がん検診イメージキャラクター



# Health Care News

生徒保健委員会号



令和元年度8月30日、31日の上宮祭にて！

## 「がん予防と生活習慣～がんに打ち勝つ身体をつくろう～」

2学期は、本校の健康課題として「生活習慣」が一番多く挙げられました。今回の上宮祭では、誰もが発症し、将来の健康に影響を与える可能性のある「がん」をテーマにして活動しました。

### 活動1

全学年を対象にし「がんに対するアンケート調査」「がんについての知識」のクイズを実施し、集計結果をポスターにて表示しました。



## がんに対するアンケート調査

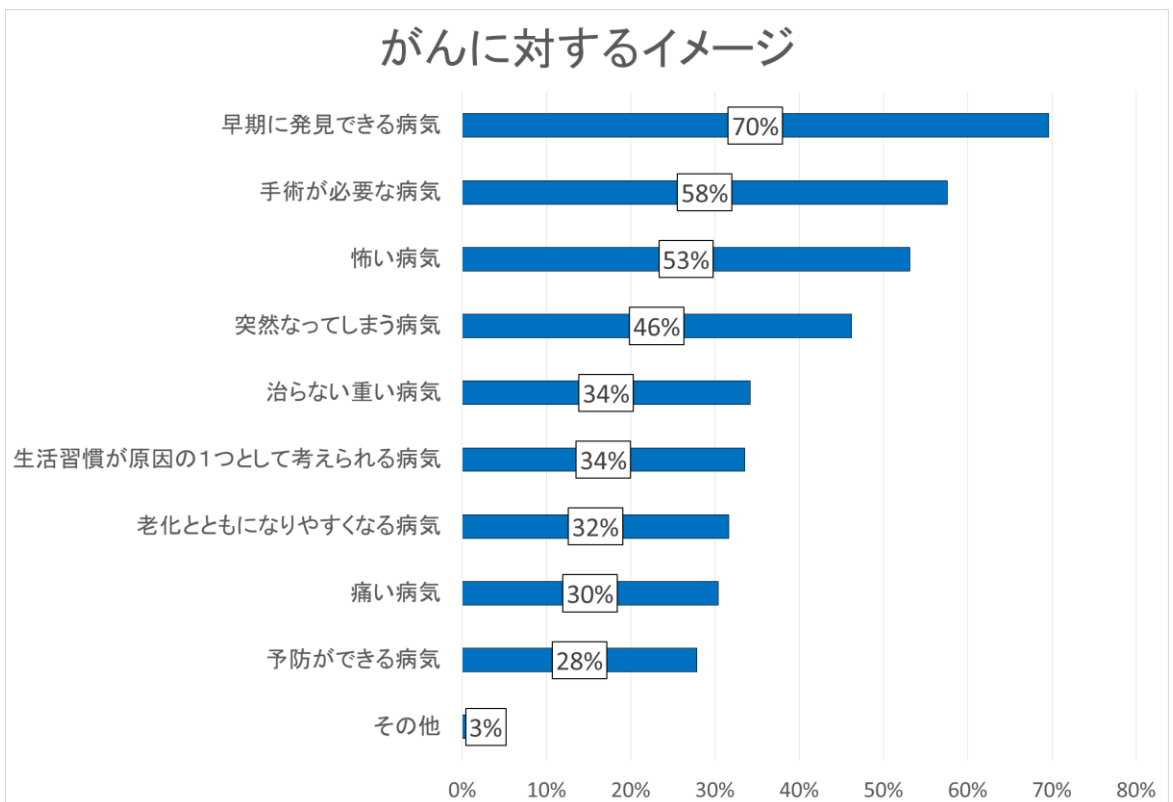


### 〈対象者〉

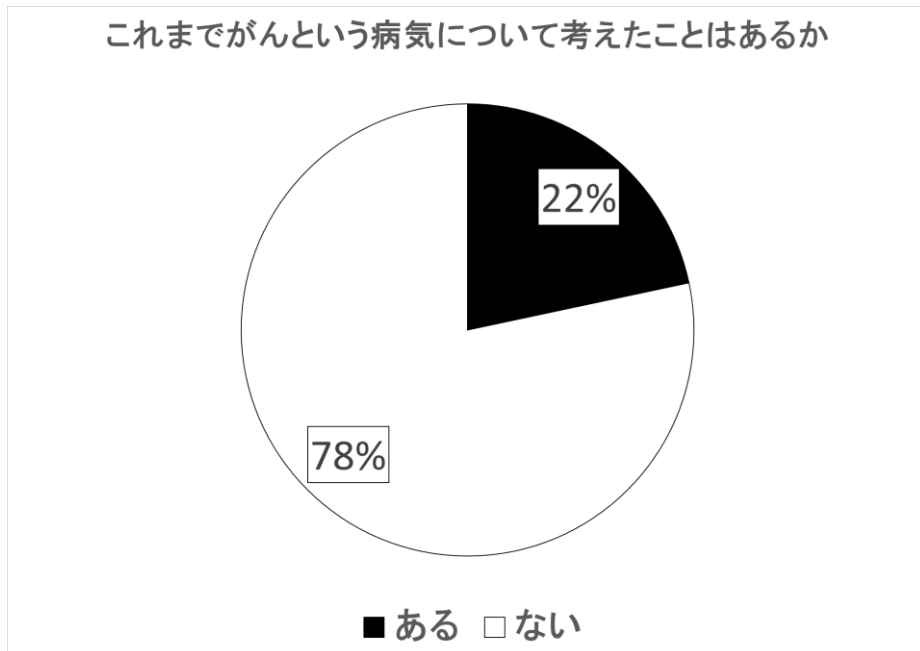
全学年各クラスより無作為に抽出した中学生10人、高校生147人の合計157人

### 〈アンケート結果〉

①がんという病気に対して、どのようなイメージを持っていますか？【複数回答可】



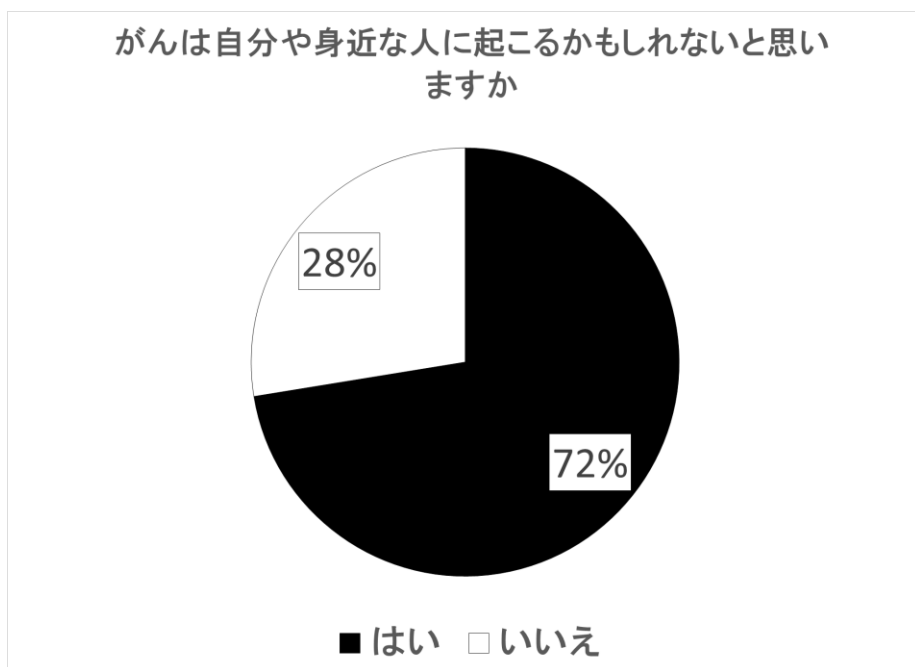
②これまで「がん」という病気について自分で考えたことはありますか？



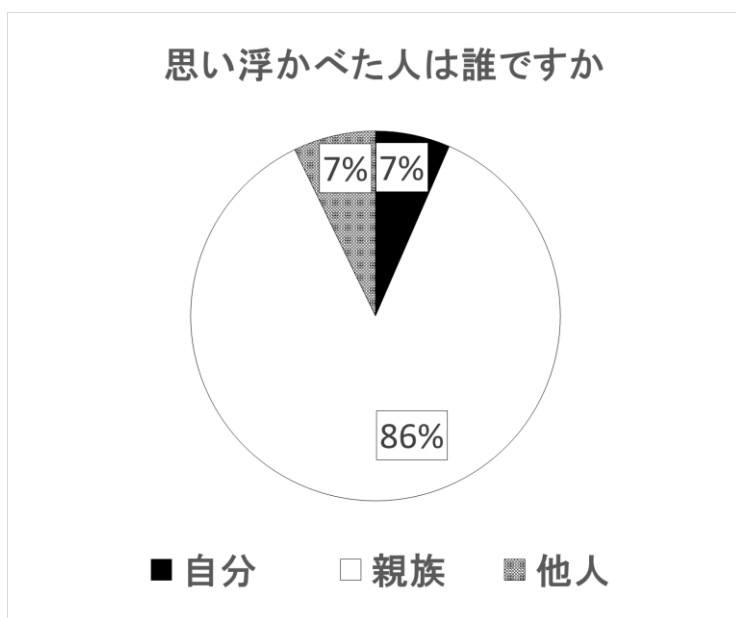
あると答えた人はどのような内容を考えてのか？ ※は重複内容

自分	自分になったら怖い
	自分になったらどうしよう
	自分もなるのかなと考えた
	なりたくない
	テレビなどをみて怖くなった ※3
家族	親がなるかもしれない
	大切な人が通常の生活が出来なくなる病気
予防	がんにならないように予防したいと思った
	どのようにこれから予防するか ※2
がん	何種類のがんがあるか
	がんの副作用 ※2
	がんをより速く正確に治す科学技術について
	飲み薬だけで治らないのか
	乳がん ※2
	がんの細胞は自分の体の中で作られる細胞なのに自分の体に害を及ぼすのはなぜ？
	生活習慣による病気
	意外と身近な病気
なってしまうと精神的にしんどくなる	
喫煙	受動喫煙によって肺がんになる可能性があるのか
	父のたばこについて
実体験	母の親友の子どもががんで亡くなった

③「がん」は自分や身近な人にも起こるかもしれないと思いますか？

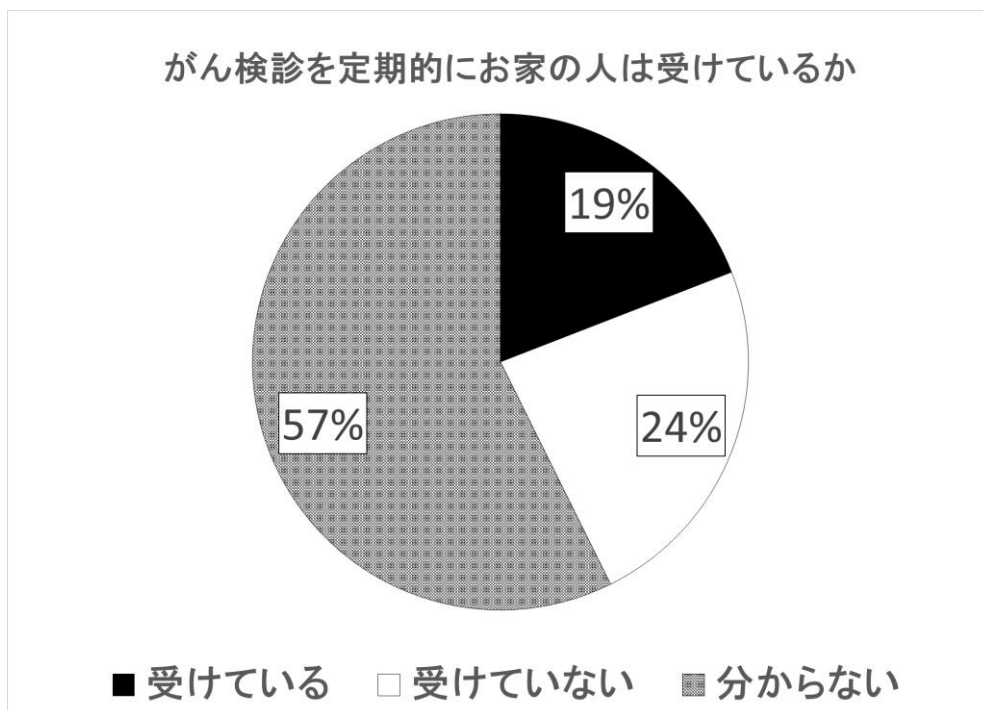


前問ではいと答えた人は、誰を思い浮かべたのかを記述してもらいました。

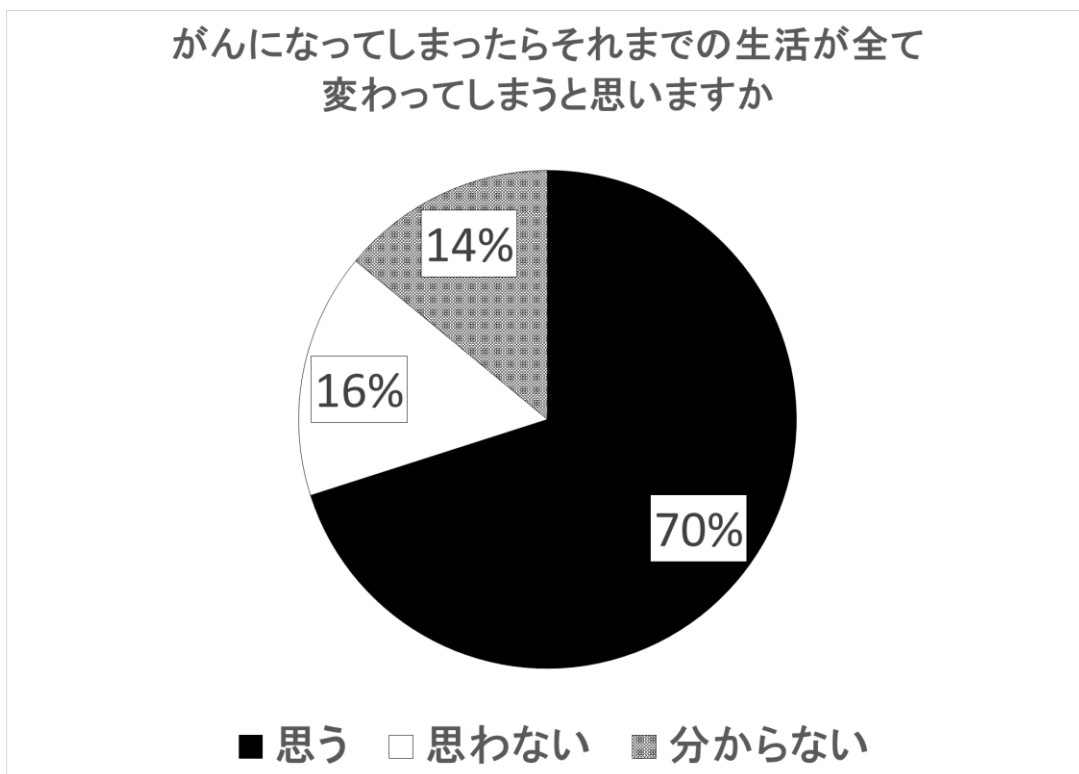


親族	家族	14%
	父	22%
	母	23%
	兄・姉	1%
	祖父	19%
	祖母	15%
	曾祖父	2%
	曾祖母	2%
	親戚	3%

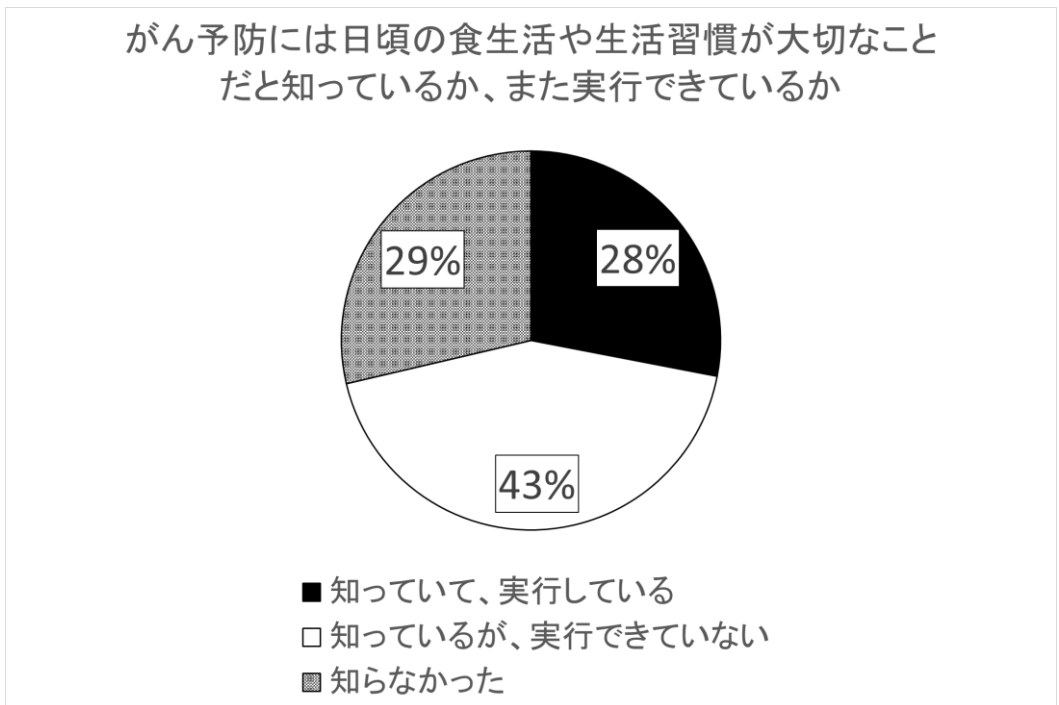
④がんの健康診断(がん検診)をお家の人は定期的に受けていますか？



⑤「がん」になったらそれまでの生活が全て変わってしまうと思いますか？



⑥がん予防には、塩分を控えること、肉ばかり食べないこと、適度に運動することなど日頃の食生活や生活習慣が大切な事だと知っていますか。または、実行していますか？



⑦がんについて知りたいこと、学びたいことはありますか？ ※は重複内容

がん	がんとは何か	
	名前の由来	
	がんができるメカニズム	※3
	がんの種類について	※2
	がんになったらどのような痛みがあるのか	※2
	余命がどれくらいか	
	後遺症は残るのか	
	どんな症状があるのか	※2
	どんな徴候があるのか	
	がんの予防方法	※2
	早期発見する方法	※3
	がんは早期発見ができたなら治る可能性はあるのか	
治療	がんは治るのか	
	治療方法はどのようなものか	※5
	治療にはいくらかかるのか	
	現在どこまでがんの医療が進んでいるのか	
ケア	がんを100%無効化できる方法	
	がんになってしまった人の精神的なケアはどうすればよいか	

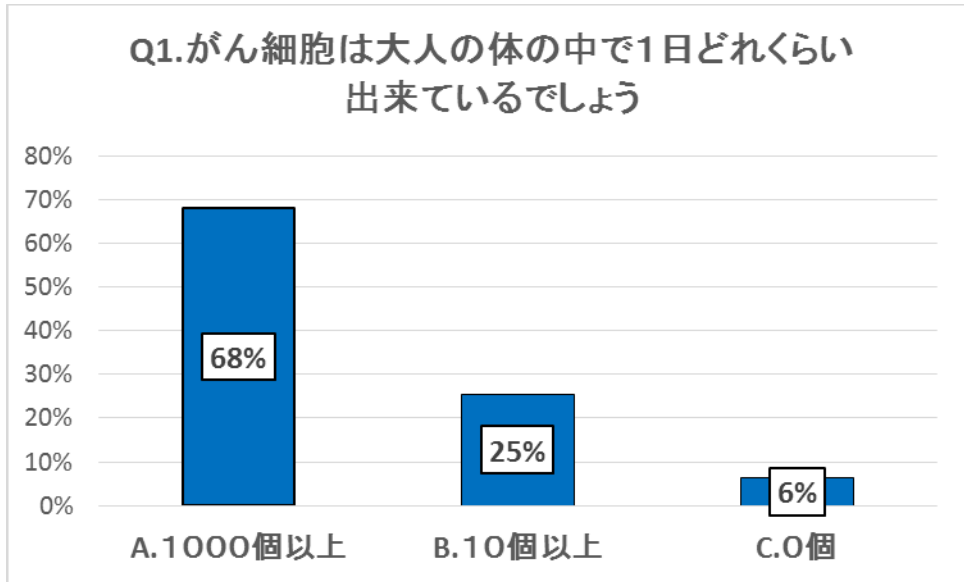


# 「がんについての知識」のクイズ



日本対がん協会のホームページよりがん教育アニメ教材「よくわかる！がんの授業」の問題を用いて、クイズに解答してもらいました。全部で11問あります。下の表は各クイズの回答割合を表しています。

## Q 1 「がん細胞」は、大人の中で1日どれくらい出来ているのでしょうか？



正解は、**A**になります。



### 解説

人間の体は、細胞で出来ています。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。

健康な人の体でも毎日、多数のがん細胞が発生していますが、免疫が働いてがん細胞を退治しています。

しかし、この免疫が年を取ることなどにより低下すると、発生したがん細胞を退治することが難しくなります。また、がん細胞は、増え続けて周囲の組織に広がり、ほかの臓器にも移動してその場所でも増えていきます(転移)。

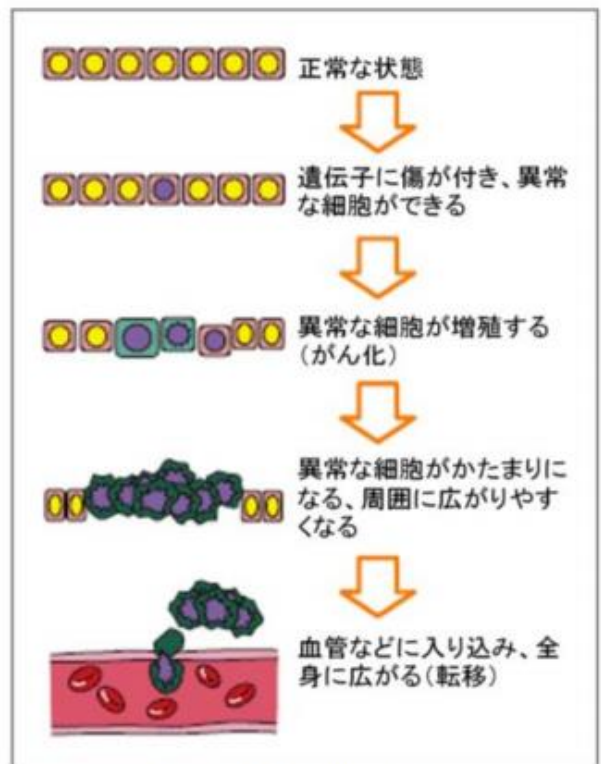
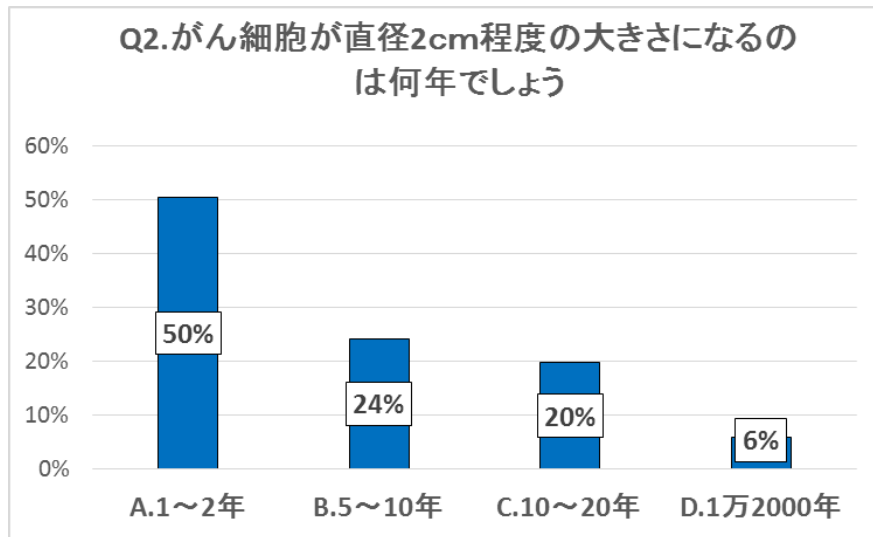


図1. がんの発生と経過

**Q 2** 免疫細胞が退治できなかった1個の「がん細胞」が、例えば、乳がんの場合では直径1cm程度の塊になるには、10年から20年ほどかかりますが、その後直径2cm程度の大きさになるのは何年でしょう。



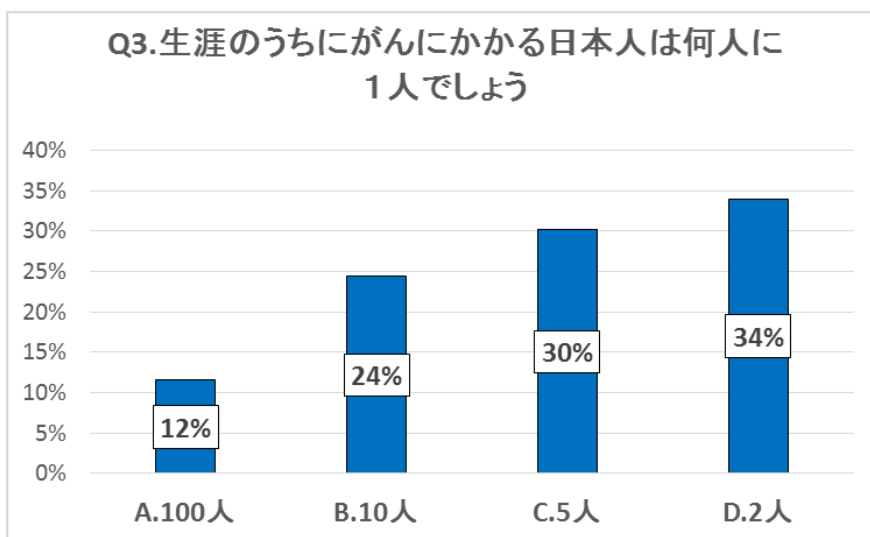
正解は、**A**になります。



解説

がん細胞は死なない細胞で、1個が2個、2個が4個のように増殖を繰り返して塊になっていきます。たとえば乳がんでは、がん細胞が約10億個まで増えて直径1cm程度の大きさになるのには10~20年かかりますが、その後直径2cm程度になるのは、わずか1~2年なのです。がんの種類にもよりますが、直径2cm程度までが早期がん、それ以上進むと進行がんになって身体に痛みなどの症状が出てきます。

**Q 3** 生涯のうちに「がん」にかかる日本人は何人に1人の割合でしょうか？



正解は、**D**になります。

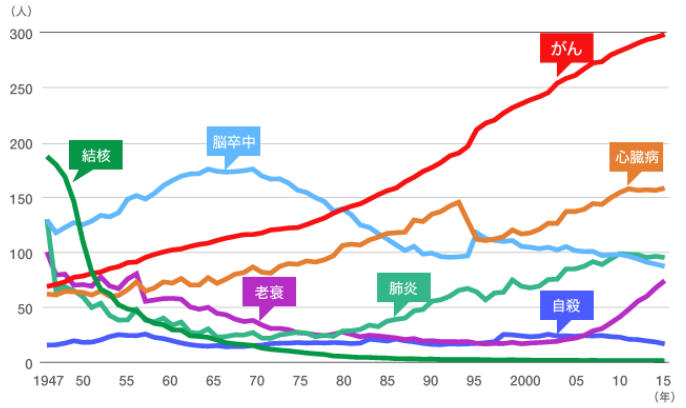




## 解説

日本は、世界でも「がん大国」と言われています。隣の席に座っている人が「がん」になる確率は約50%です。詳しく言うと、男性は3人に2人近く、女性は2人に1人に近い割合です。現在、日本人の死因1位はがんで、3人に1人が「がん」で亡くなっています。

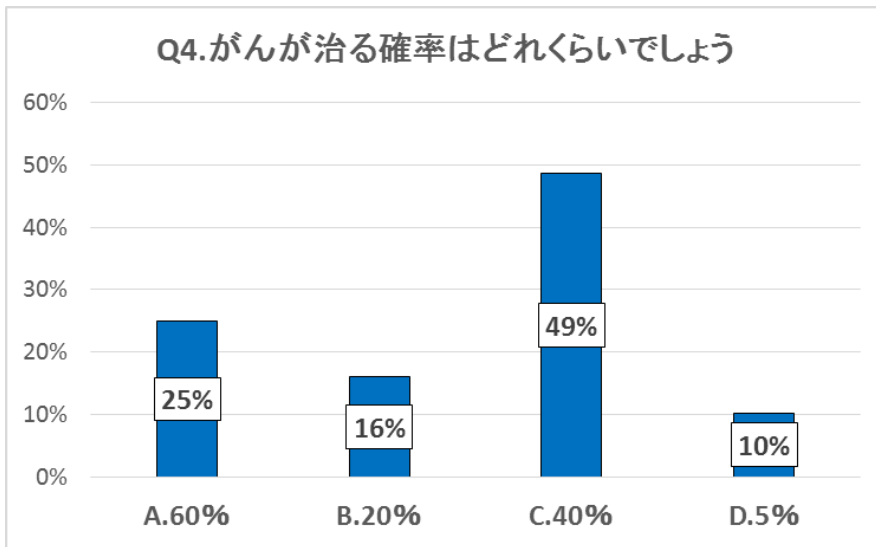
## 主な死因別の死亡率の推移



厚生労働省「我が国の人口動態」(2018)を基に編集部作成  
「死亡率」は人口10万人あたりの死亡者数

nippon.com

## Q 4 「がん」が治る確率はどれくらいでしょう？



正解は、**A**になります。



## 解説

がんは進行すればするほど治りにくくなる病気です。がんの種類によって差はありますが、科学や医療の進歩により、今や6割近くの「がん」は治られています。早期発見なら約9割。でも、がんは症状を出しません。だから、定期的な「がん検診」が重要なのです。

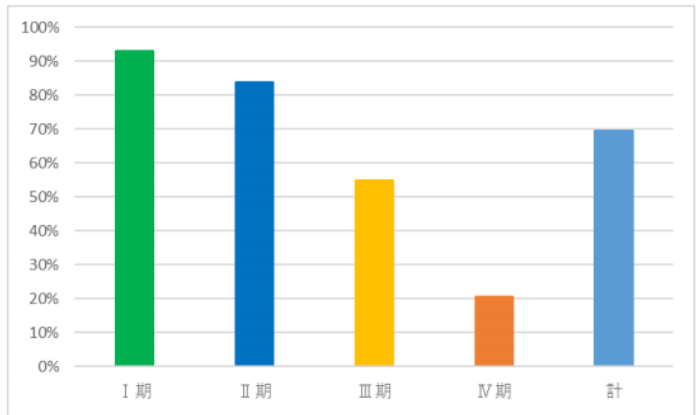
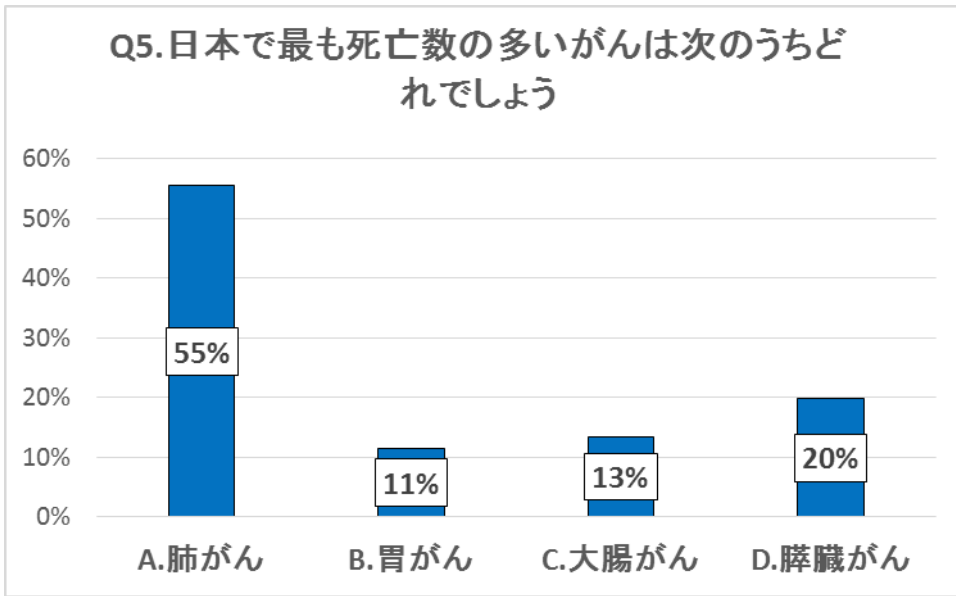


図1. がんの進行度別に見た5年生存率

Q 5 日本で最も死亡数の多い「がん」は次のうちどれでしょう？



正解は、**A**になります。



解説

がん死亡数を部位別にみると、男性は1993年までは「胃がん」が1位でした。2014年以降は喫煙の影響もあり、「肺がん」が1位になっています。女性は1位に「大腸がん」、「肺がん」と続きます。

### 日本の主ながんによる死亡数

1位 肺がん

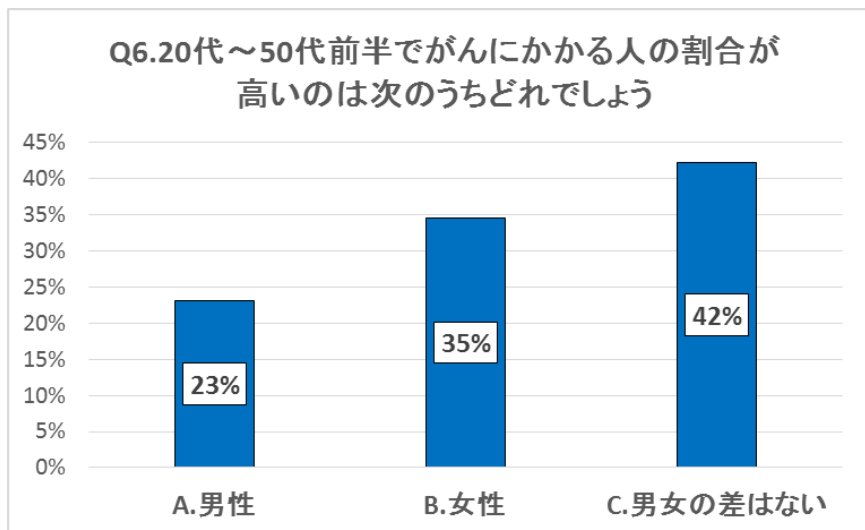
2位 大腸がん

3位 胃がん



男女別では  
男性の1位は「肺がん」  
女性の1位は「大腸がん」

Q 6 20代～50代前半でがんにかかる人の割合が高いのは次のうちどれでしょう？

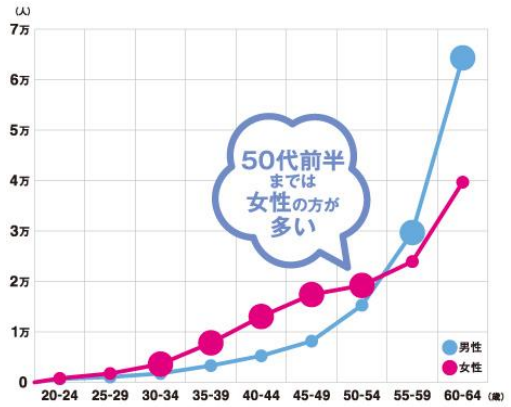


正解は、**B**になります。



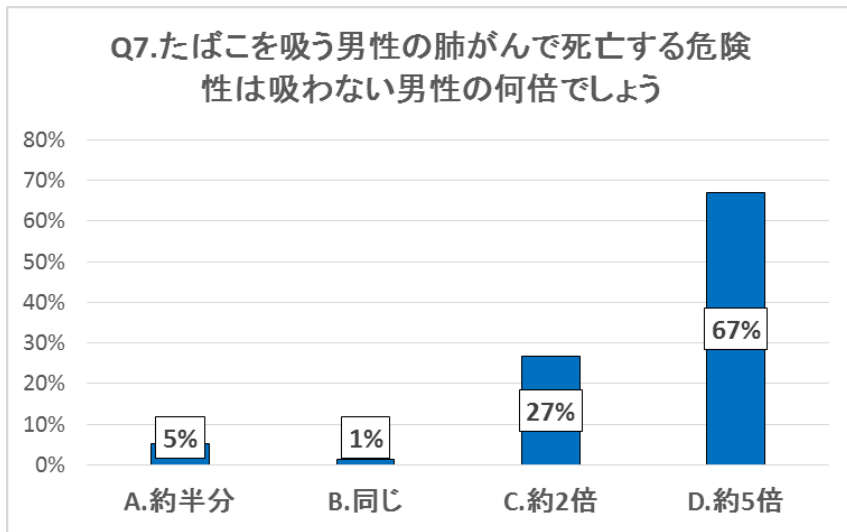
### 解説

20代から50代前半までは、がんにかかる人の割合は女性の方が多いです。これは、乳がんと子宮頸がんがこの世代に多いことが主な原因と考えられています。



男女の年代別がん罹患率 (2012)

**Q 7** たばこを吸う男性の肺がんで死亡する危険性は吸わない男性の何倍でしょうか？



正解は、**D**になります。

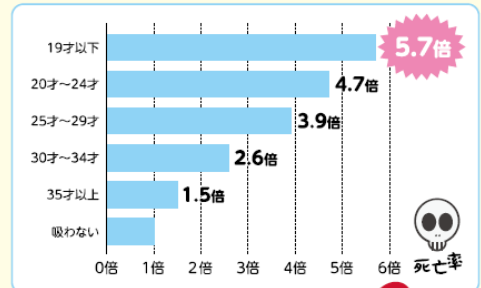


### 解説

たばこの煙には、多くの発がん物質が含まれており、喫煙は肺がんをはじめとして多くのがんにかかる危険性を高めることが明らかになっています。例えば、たばこを吸う人が、肺がんで死亡する危険性は、吸わない人と比べると男性で約 4.8 倍、女性で約 3.9 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。

### わか き けん 若い年れいが一番危険

たばこを吸いはじめる年れい別にみた がんの死亡率



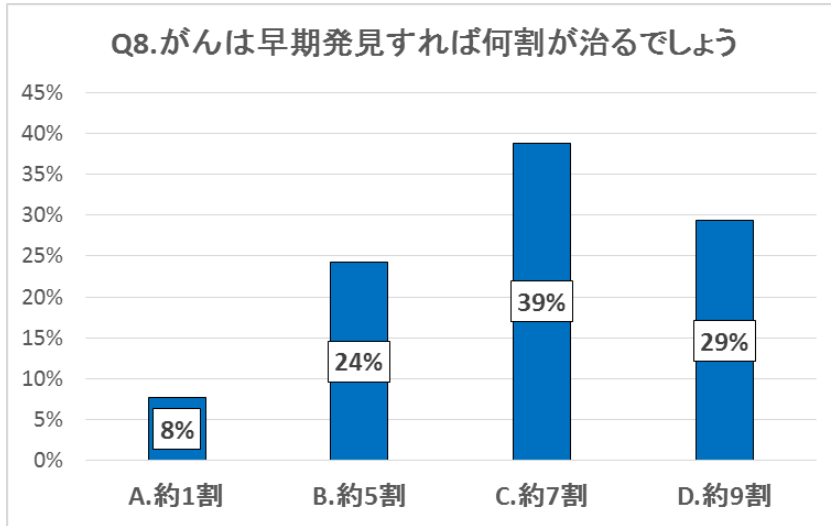
▲「たばこ」がいらぬ、これだけの理由。(がん研究振興財団)



たばこなしでは  
いらぬ  
体にするわよ

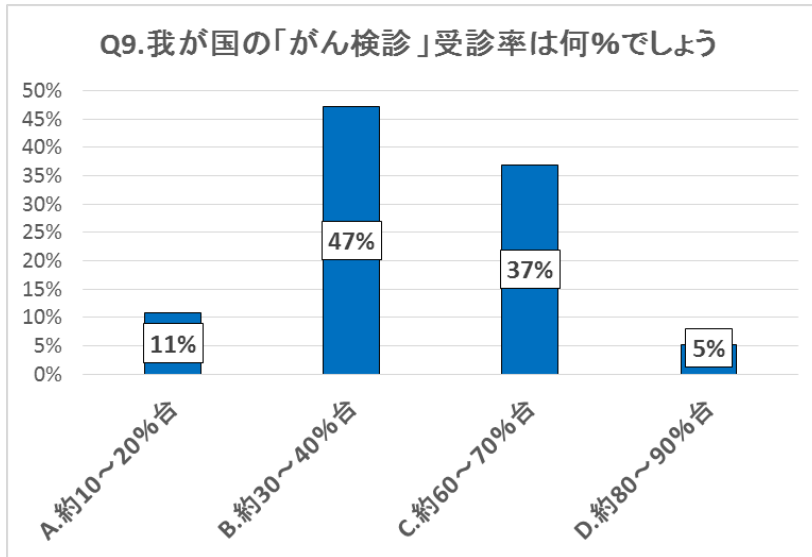


## Q8 がんは早期発見すれば何割が治るでしょう？



正解は、**D**になります。

## Q9 日本の「がん検診」受診率は何%でしょう？



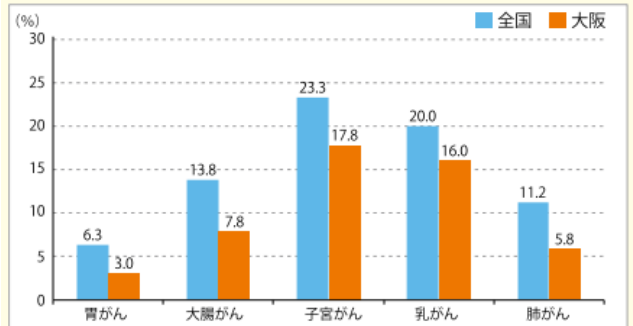
正解は、**B**になります。



### 解説

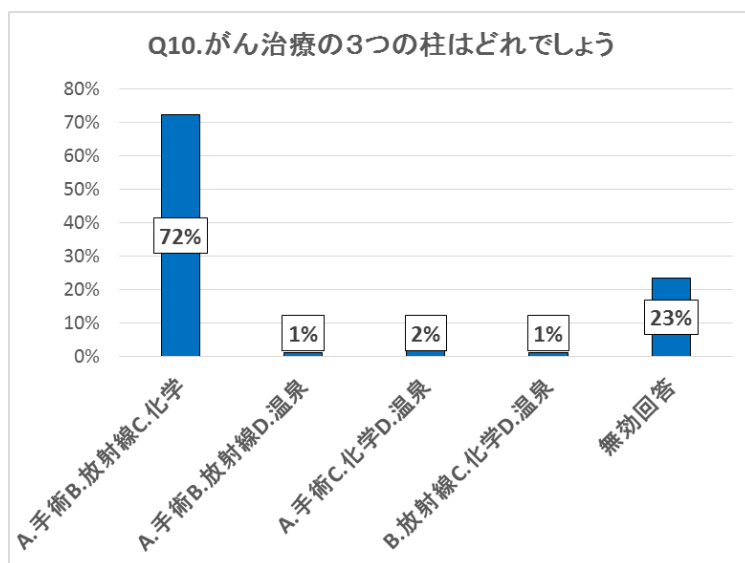
国は、平成19年より、がん検診の受診率を50%とすることを目標としていますが、がん検診の受診率は目標を達成していないのが現状です。がん検診を受けない理由として、「受ける時間がないから」、「費用がかかり経済的にも負担になるから」、「がんであるとわかるのが怖いから」、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」などが挙げられます。

### がん検診受診率



出典：厚生労働省 平成27年度 地域保健・健康増進事業報告 40歳～69歳(子宮は20～69歳)で算出

## Q10 がん治療の3つの柱はどれですか？



正解は、**A**になります。

がん治療の3本柱

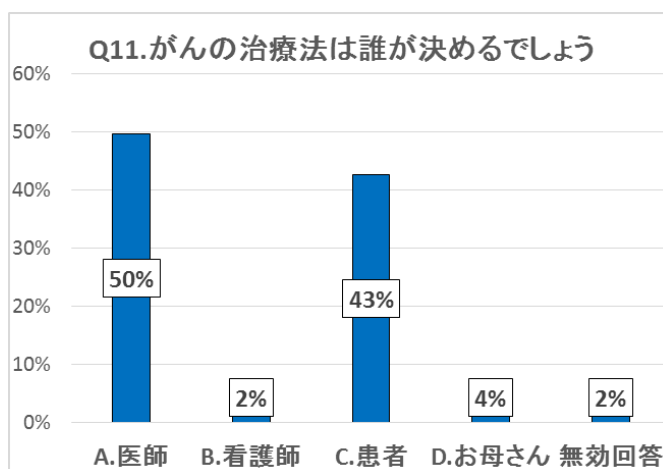


解説

がん治療の三つの柱として、がんを手術で切除する手術療法、放射線をあててがん細胞を死滅させる放射線療法、抗がん剤などの薬を服用あるいは点滴・注射するなどしてがん細胞の増殖を抑える化学療法が挙げられます。



## Q11 がん治療は誰が決めるでしょう？



正解は、**C**になります。



解説

がん治療において、治療方法を自分で選択するという意識を持つことが大切です。主治医が十分な説明をしたうえで、患者の同意に基づいて治療方針を決定します。治療方針は医師によって異なる場合もあり、別の医師の意見を聞きたいときは、セカンドオピニオンという仕組みも利用できます。

## 活動 2

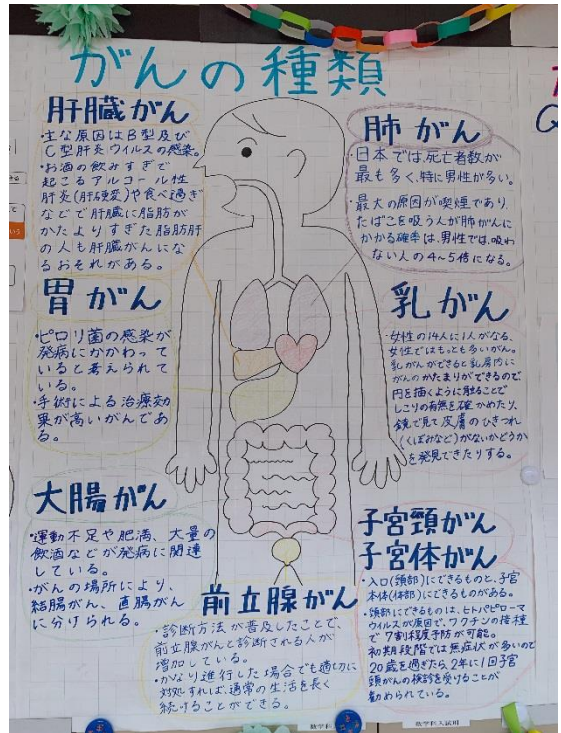
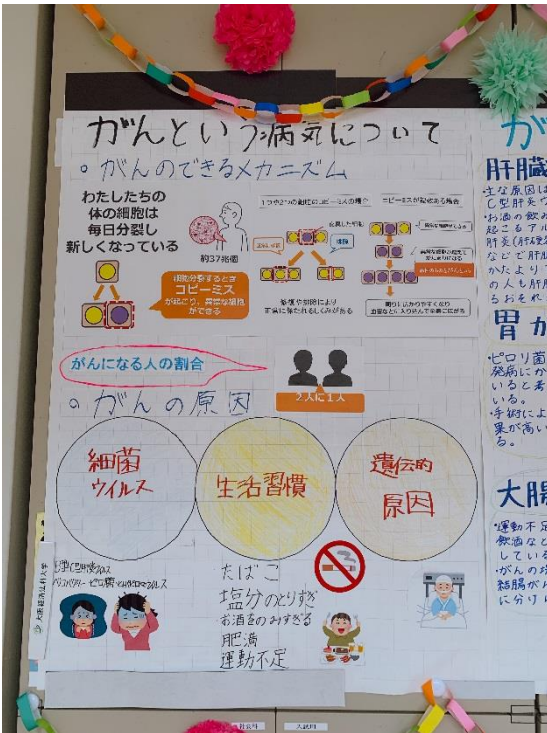
中学生と高校1年生の保健委員が「がんという病気」、「がんの種類」、「がん検診」などのがんに関する知識についてポスター掲示を作成しました。

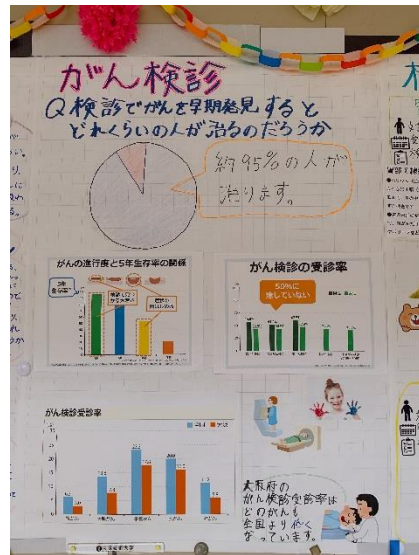


作成している様子



完成したポスター掲示

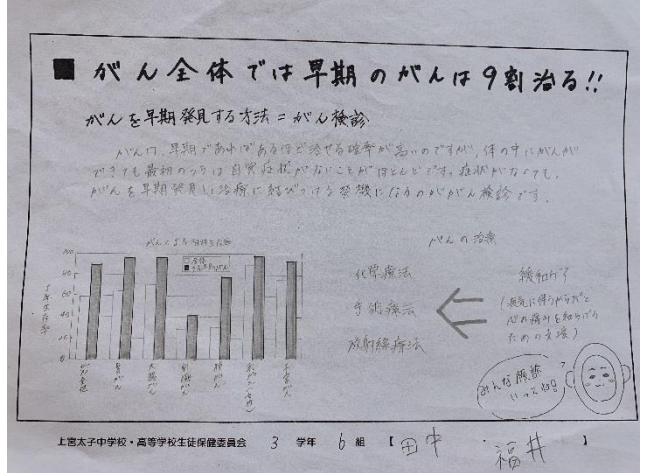
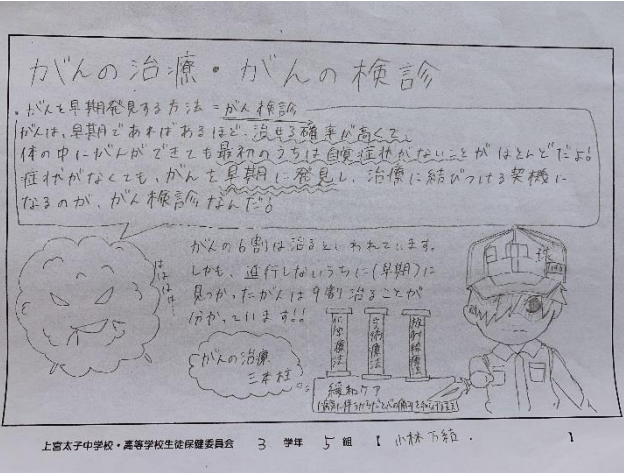
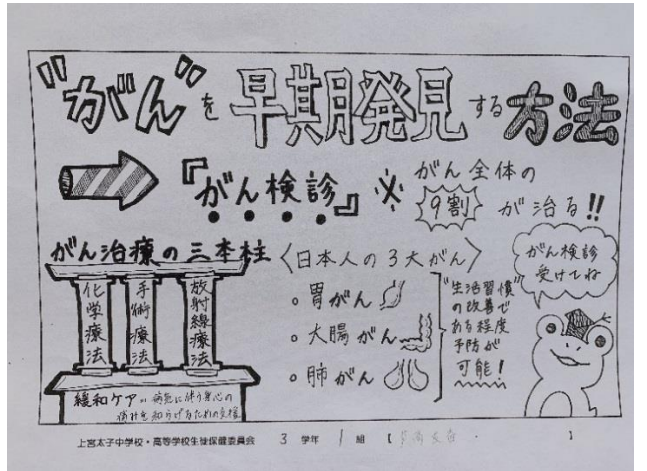
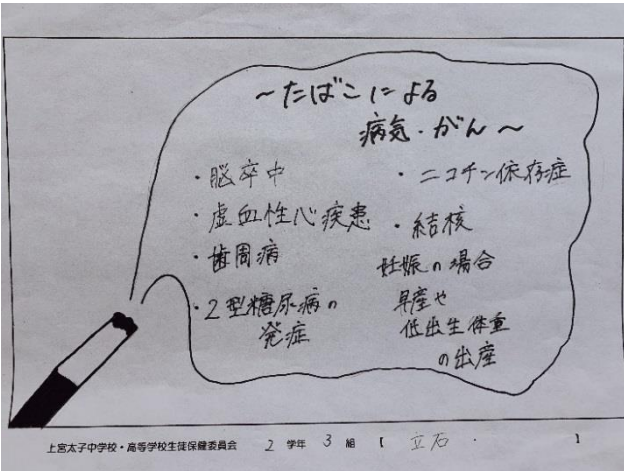




**活動 3** 「がん」について全学年の保健委員が各自で調べて、リーフレットを作成しました。そのリーフレットをポケットティッシュに挟んで、上宮祭当日、来校者に手渡し、がんについての知識を発信しました。



保健委員が書いたリーフレット

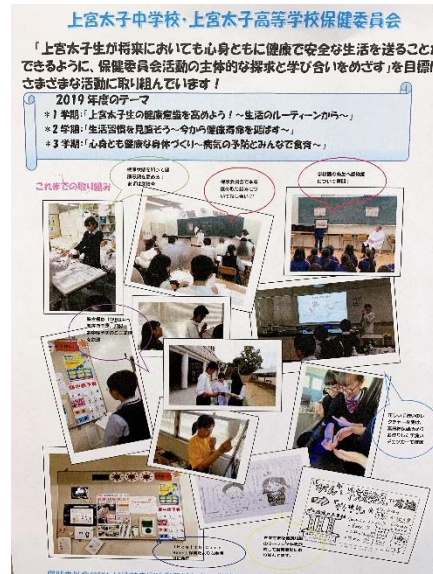
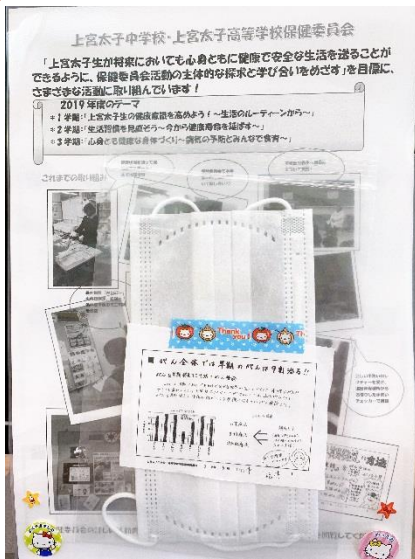


## 活動 4

上宮祭当日は、たくさんの来校者や生徒、先生方に「がん」についてのクイズに答えてもらいました。参加賞や正答数に応じた景品と賞状をプレゼントしました。



### 参加賞



参加賞の中には、保健委員会紹介チラシ、がんリーフレット付きマスク、がんに関する資料が入っています。



### 来場者の様子







活動 5

上宮祭前日、高校2年生の保健委員が集まり、養護教諭の先生から飲食模擬店を行う上での注意事項やアレルギー表示の説明を受けました。その後、各クラスの保健委員はHRの時間においてクラス全員に飲食模擬店を行う上での注意事項について説明をしました。



保健委員会をしている様子



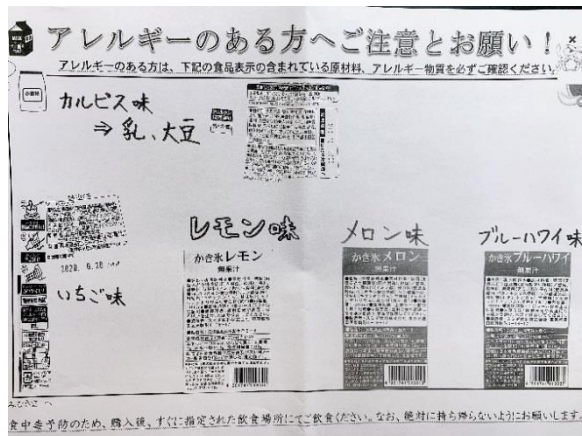
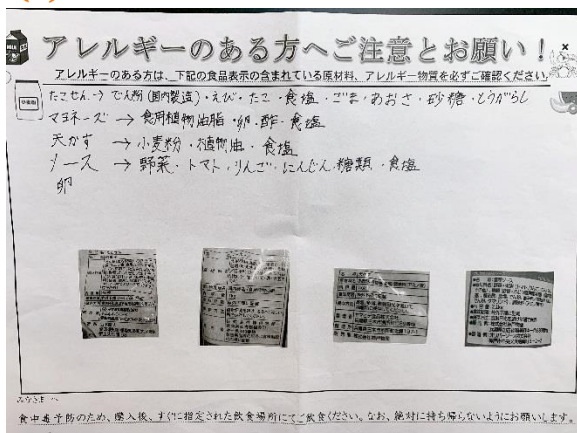
クラスにおいて保健委員が食品衛生について説明している様子



上宮祭当日、アレルギーのある方が安心して飲食できるように原材料の表示をしました。また、保健室からアルコール消毒や手洗い石鹸を各クラスの保健委員に配布し、手袋やマスクも必ず着けて、食品衛生管理を徹底するように呼びかけました。



## 保健委員が書いたアレルギー表示



## ふりかえり

今回の上宮祭では、「がん」をテーマに積極的に研究し、「がん」についての知識をたくさん深めることができました。また、飲食模擬店においては食中毒防止やアレルギーの発症もなく安全に終わることができました。

「がん」に対するアンケートの結果から読みとれることは、「がん」は自分や身近な人に発症するかもしれないと思う一方で、自分ではなく家族や親戚が発症するという生徒がほとんどでした。このことから、がんという病気はまだ今の自分には無関係な問題だと思っている生徒が多いようです。また、多くの来場者の方々にがんについてのクイズに参加してもらい、「がん」という病気について世代を超えて啓発することができました。

今回の保健委員会活動では、生徒自身が将来の健康のために生活習慣を改善し、予防していこうという意識が高まったのではないのでしょうか。これからも保健委員会は、上宮太子生の健康のために様々な取り組みをしていきたいと思ひます。

(保健委員長 高橋勇佑、森川葵)