

しょうがっこう 5~6ねんよう  
〈小学校5~6年用〉

が ん



を 知 り

理 解

し よ う

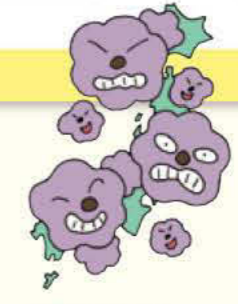


かんしゅう  
監修  
つがねしょういちろう  
津金昌一郎  
どくりつぎょうせいほうじん こくりつ けんきゅう  
独立行政法人 国立がん研究センター  
がん予防・検診研究センター センター長

山 口 県

# はじめに

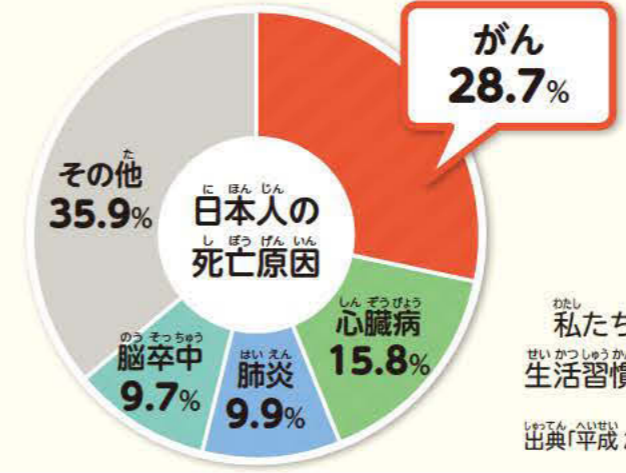
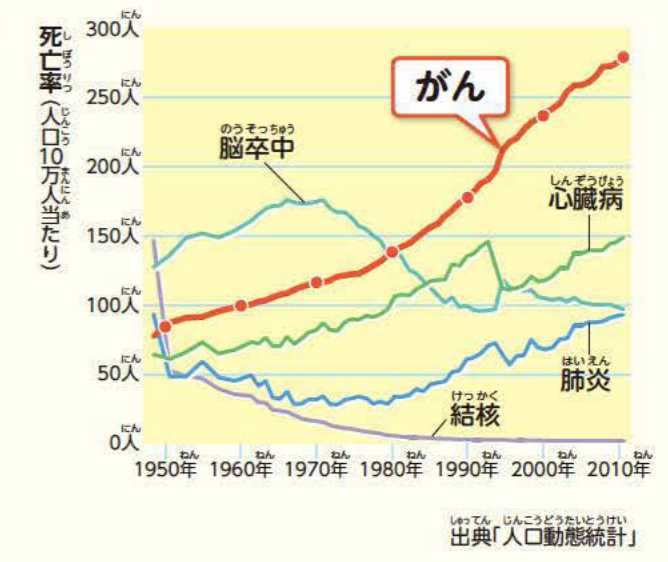
# がんは日本人の死因の1位です



## 3人に1人ががんで亡くなっています

現在、日本人の死因の1位はがんです。他の病気によって亡くなる人は、減ってきたり、増えても少しずつだったりしていますが、がんで亡くなる人はこれからも増え続けると考えられています。がんは年齢と共にやすくなり、現在の統計からは、一生のうち2人に1人ががんになり、男性では4人に1人、女性では6人に1人が、がんで命を落とすと推計されます。ですから、皆さんが将来、気をつけなくてはいけない病気の代表はがんといえます。

## ◆主な死亡原因はどう変化してきたか (1950年～2010年)



私たちの健康を脅かすがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が私たちの死因の6割を占めています。

出典「平成24年人口動態統計」

# もくじ



はじめに **がんは日本人の死因の1位です**..... 1

パート1 **がんのことをきちんと知ろう**  
**がんについて**..... 2

パート2 **がんを予防する**  
**がんを防ぐために**..... 4  
**がんを防ぐ生活習慣**..... 6  
**がん検診について**..... 9

もう一度学習しよう **がんマメ知識テスト**..... 10



## がんで亡くなる人を減らすために

誰もががかかるおそれのあるがんですが、がんで命を落とさない方法は2つあります。

1つは毎日の生活を見直すことでがんにかかりにくくすることです。食事や運動、たばこを吸わない(禁煙)など、がんになりにくい生活習慣を身につけることで、がんになることをある程度防げることがわかっています。

もう1つは、症状がないうちにがんを発見することのできるがん検診をきちんと受けることです。がんが小さいうち(早期)に発見できれば、もしがんになったとしても、治せる可能性が高くなります。

この本ではがんになりにくい生活習慣やがん検診について紹介しています。ぜひ、あなたの将来のために、がんについて学び、がんになりにくい生活習慣を身につけてください。

# がんについて



## 主ながんについて

### ★胃がん

胃にできる胃がんは、日本人に最も多いがんです。ヘリコバクター・ピロリ菌という細菌感染がもとで多くが起ります。

### ★乳がん

乳房にできる乳がんは、患者のほとんどが女性ですが男性にもできます。乳がんは乳房の中でかたまりとして大きくなりますので、乳房をさわったとき固いところがあるのに気づいたり、かたまりに引っ張られてできた乳房の表面のえくぼのようなくぼみで気づいたりすることがあります。日本人の女性で最も多いがんです。

### ★大腸がん

大腸にできる大腸がんは、日本人に2番目に多いがんです。運動不足や肥満、お酒の飲み過ぎなどが原因でなりやすくなります。

### ★肺がん

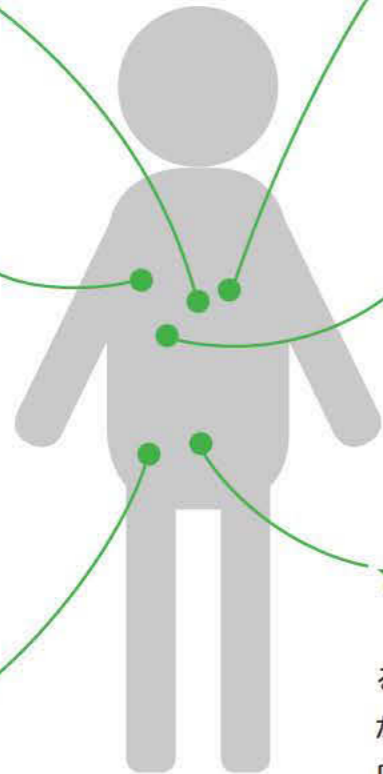
気道や肺にがんができる肺がんは、がんの種類の中で、最も死亡者数が多いがんです。肺がんの最大の原因はたばこです。

### ★肝臓がん

肝臓にできる肝臓がんの主な原因は、B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスの感染です。今は医療技術の進歩などで新たにB型・C型肝炎に感染する人は減っています。

### ★子宮がん

子宮がんは子宮の入り口（頸部）にできるがん、子宮本体（体部）にできるがんがあります。頸部にできるがんはヒトパピローマウイルスというウイルスの感染がもとで起こり、子宮頸がんワクチンを接種することで、ある程度予防が可能です。



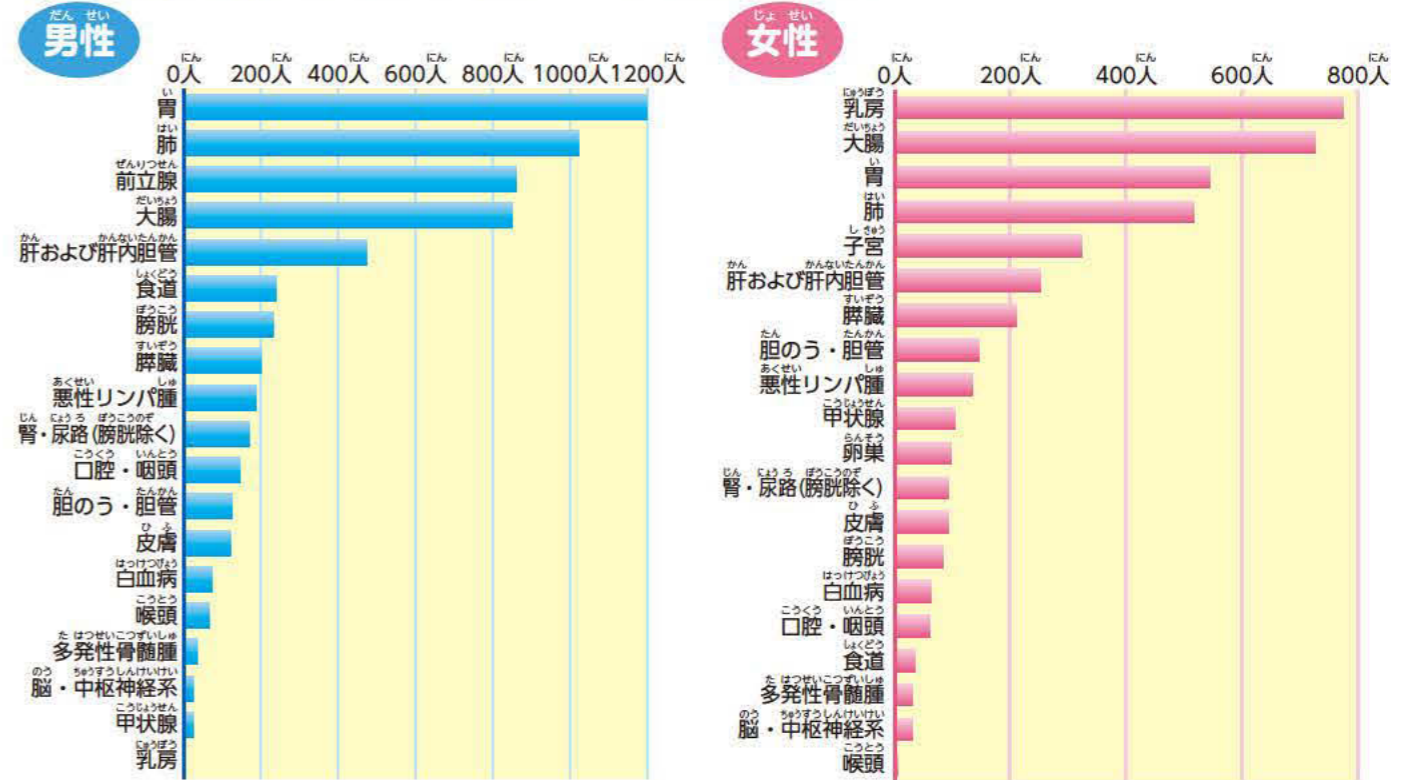
## コラム 子どもがなるがんについて

がんの多くは高齢になるほどかかりやすくなりますが、なかには子どもがかかりやすいがん（小児がん）もあります。代表的ながんは、白血病、脳腫瘍、悪性リンパ腫、神経芽腫です。子どものがんは薬などの治療で治しやすいので、専門家による診断と治療を早期に受けることが大切です。



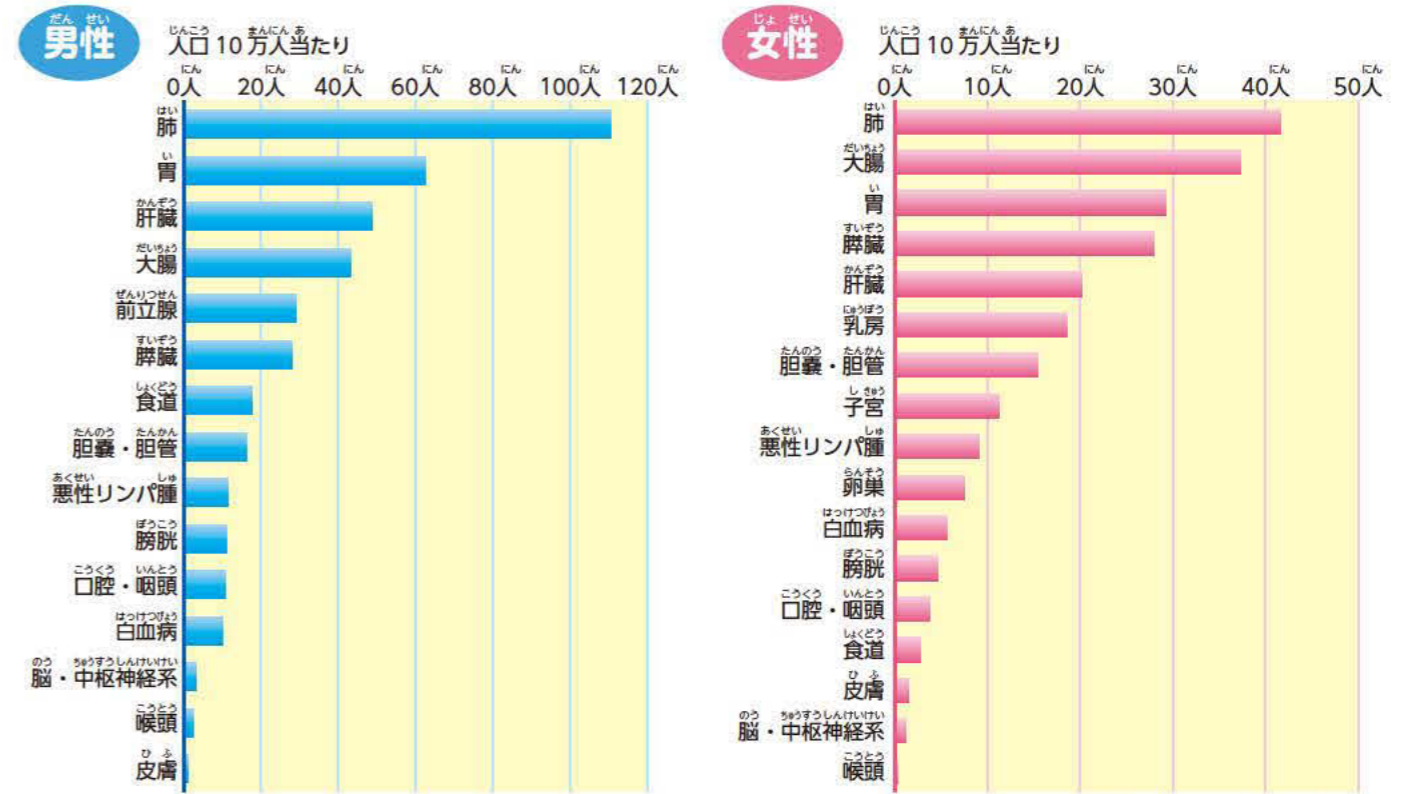
## 山口県のがんの現状

### ★山口県民はどんながんになっているのか（男女別）



出典「山口県のがん登録(平成 22 年罹患集計)」

### ★山口県民はどのがんで亡くなる人が多いのか（男女別）



出典「平成 24 年人口動態統計」

# がんを防ぐために

## がんにならない、がんで亡くならないために

多くの研究により、がんは毎日の生活を見直すことで、ある程度予防できることがわかってきました。また、がん検診で早期発見・早期治療を行うことで完全に治すことも可能になってきています。

がんを生活習慣で予防し、がんになってしまっても検診で早期発見・早期治療をすることが、がんで亡くならないための方法です。



がんを防ぐのは

生活習慣

と

がん検診



## 生活でがんに関係しているもの

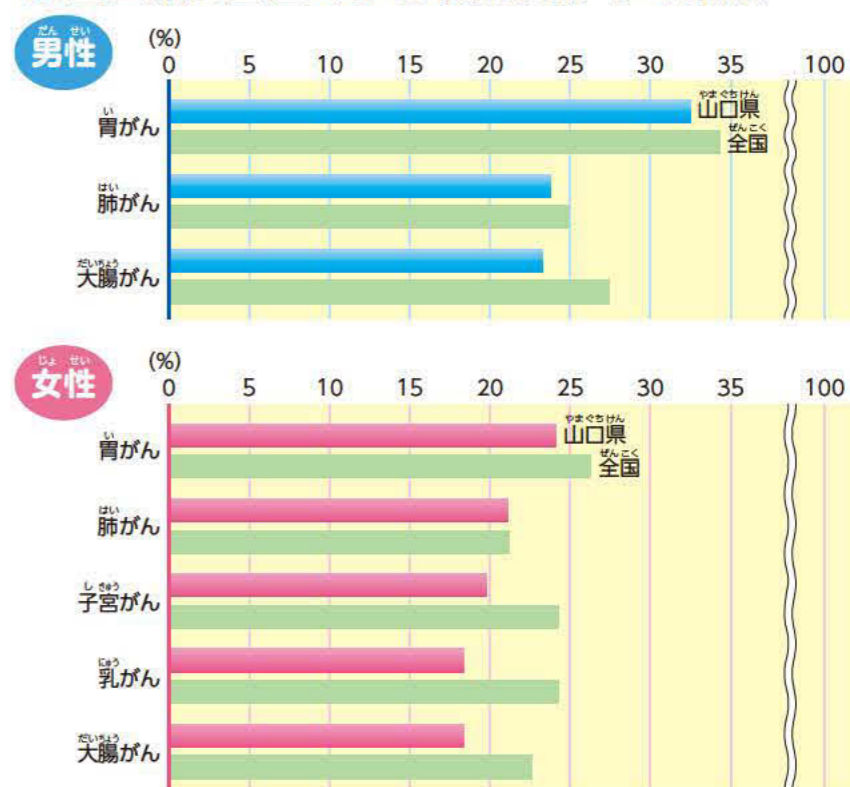
生活の中で、次のようなことが私たちをがんになりやすくしますが、とくに影響するのはたばこ・ウイルスなどの感染と考えられています。



## 大切ながん検診なのに、実際は…

がんを早期に発見するために大切ながん検診ですが、がん検診が必要な年齢（P9参照）になっても受けない人が多いことが全国で問題となっています。山口県は受ける人の割合（受診率）が全国値に比べて低いのが現状です。がんを早期に発見するには、きちんとがん検診を受けることが大切です。

### ★山口県と全国のがん検診受診率の比較



出典「平成22年国民生活基礎調査」

# がんを防ぐ生活習慣



## たばこは吸わない。けむりも避ける

たばこのけむりには、さまざまな有害物質が含まれており、その中には、がんを引き起こす物質もあるため、たばこはさまざまながんの原因になります。がん予防のためには、たばこを吸わないことが一番効果のあることです。心臓病、肺の病気、脳卒中、糖尿病などの予防にも役立ちます。

また、たばこを直接吸わなくても、他の人が吸っているたばこのけむりを吸うと、有害物質を吸い込んでしまうので、たばこのけむりはできるだけ避けることが大切です。



## ★塩辛い食品はひかえめに★

食塩のとりすぎは胃がんになりやすくします。食塩をひかえることは高血圧の予防など、他の病気の予防にもなります。塩味の濃いものは普段からひかえるような習慣をつけましょう。



## 1日にとってよい食塩の量の基準

年齢	目標量(未満)	
	男性	女性
6～7歳	5.0g	5.5g
8～9歳	5.5g	6.0g
10～11歳	6.5g	7.0g
12歳～	8.0g	7.0g

日本人の食事摂取基準(2015年版)

## お酒にも注意を

お酒も飲み過ぎると食道・大腸・乳房などのがんになりやすくなります。お酒を飲みすぎないようにしましょう。



## ★野菜や果物は豊富に★

野菜や果物の食べる量が不足しないようにしましょう。目安は、1日に野菜を小鉢で5皿、くだものを1皿くらいです。野菜や果物には、体の調子を整え、さまざまな病気の予防や、便を出しやすくする働きがあります。



## ★太り過ぎ、やせ過ぎに注意★

太り過ぎもやせ過ぎもがんになりやすくなります。太り過ぎたり、やせ過ぎたりすると、さまざまな病気にもかかりやすくなります。



## 毎日の食事に気を配りましょう

### ★バランスのとれた食生活を★

食べるものに偏りがあると、がんになる危険性が高くなります。

栄養のバランスが偏らないよう、好き嫌いをせず、何でも食べるようにしましょう。



## がんを防ぐ生活習慣

### 体を動かそう

運動する習慣があったり、掃除や買い物などでよく体を動かしたりしていると、がんやさまざまな病気を予防できます。また、体を動かすことは、心身の健康に大きく関係することがわかっています。  
白ごころからよく体を動かすようにしましょう。



### がんマメ知識テスト解答

- 第1問 2人に1人 (1ページ参照)  
第2問 がん検診 (9ページ参照)  
第3問 胃がんや大腸がん、肺がんなどです (2,3ページ参照)  
第4問 たばこ (6ページ参照)  
第5問 なります (6,7ページ参照)  
第6問 他の方が吸っているたばこのけむりも害になります (6ページ参照)  
第7問 なりにくいです (8ページ参照)  
第8問 なりやすくなります (6ページ参照)  
第9問 なりやすくなります (7ページ参照)  
第10問 あります (2ページ参照)

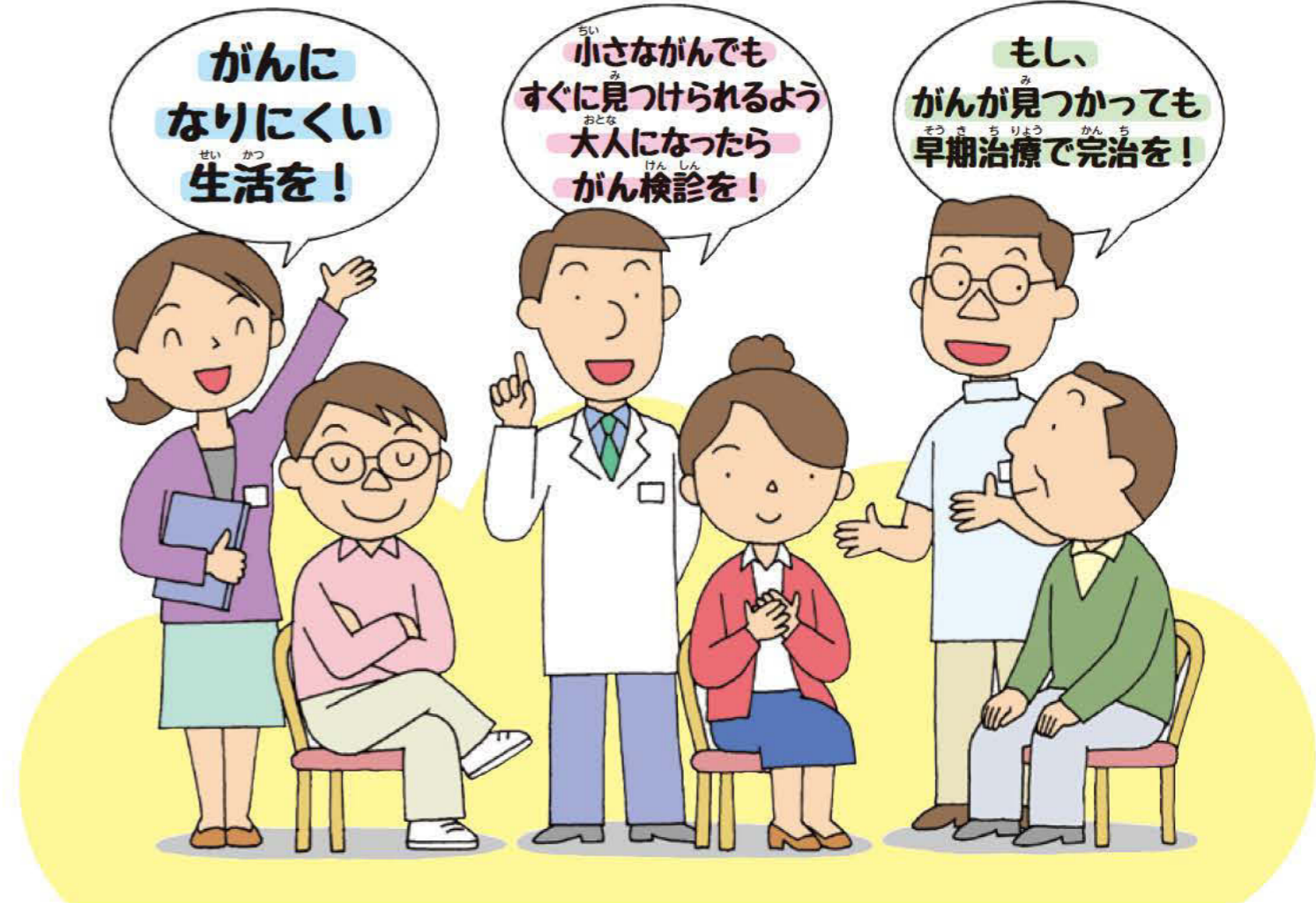
# がん検診について

多くのがんは、年をとるほどなりやすくなります。大人になったら、がん検診を受けましょう。がん検診を受けることが望まれる年齢と回数は次のとおりです。

お家の方にがん検診を受けてもらいましょう。

### 主ながん検診

がん検診の種類	年齢	回数
胃がん検診	40歳以上	毎年1回
子宮がん検診(女性のみ)	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	40歳以上	毎年1回
乳がん検診(女性のみ)	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	40歳以上	毎年1回





# がんマメ知識テスト

## 第1問

日本人でがんになる人は  
何人に1人?



## 第2問

がんを早期に発見するために、大人  
になったら受けたらよいことは?

## 第3問

日本人に多いがんは  
どんながん?



## 第4問

がんになる原因で  
最も危険なのは?



## 第5問

野菜や果物をきちんととることは  
がんの予防になる?



## 第6問

たばこは直接吸わなければ  
害はない?



## 第7問

よく体を動かす人は  
がんになりにくい?



## 第8問

お酒を飲みすぎると  
がんになりやすい?



## 第9問

塩辛い食品をたくさんとる人は  
がんになりやすい?



## 第10問

ウイルスなどの感染により  
がんになることがある?



発行：平成26年(2014年)3月  
制作：山口県健康福祉部地域医療推進室  
連絡先：山口市滝町1番1号 ☎083-933-2961

