

3 がんの予防

3 がんの予防

📖 見つける 聞いたことがある「がん」に、○を付けてみましょう。

- 胃がん 肺がん 大腸がん
- 乳がん 肝臓がん

3 がんの予防

📖 学習課題 がんとはどのような疾病でしょうか。また、がんを予防するにはどのようなことが必要でしょうか。

3 がんの予防

- 🔑 キーワード
- ・がんの要因
 - ・がんの予防
 - ・がん検診

キーワードに注意して学習を進めよう。

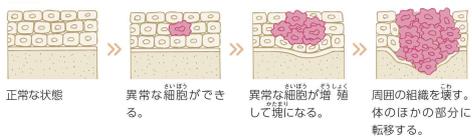


3 がんの予防

💡 課題の解決 ● がんという疾病

🔍 がんの発生の仕方を調べてみましょう。 → 資料 1

資料 1 がんの発生と経過



3 がんの予防

💡 課題の解決 ● がんという疾病

がん

体の正常な細胞が異常な細胞(がん細胞)に変化して勝手に増殖することにより、周囲の大切な組織を壊してしまう疾病。

3 がんの予防

課題の解決 ● **がんという疾病**

資料 2 がんによる死亡のうちの主な部位別割合 (2018年)

性別	部位	割合 (%)
男性	肺	25
	胃	15
	大腸	12
	ぼうこう	8
	肝臓	5
女性	大腸	25
	肺	15
	胃	12
	乳房	10
	肝臓	5

・がんは、全ての臓器に発生する可能性がある。

3 がんの予防

課題の解決 ● **がんの要因と予防**

がんの要因を調べてみましょう。 → 資料 3

資料 3 日本人におけるがんの要因

要因	男性 (%)	女性 (%)
喫煙	29.7	5.0
受動喫煙	0.2	1.2
細菌やウイルス	17.5	22.8
飲酒	9.0	2.5
たばこ	1.9	1.2
塩分摂取	0.8	0.4
過体重・肥満	0.7	0.4
野菜摂取不足	0.7	0.6
果物摂取不足	0.3	0.6
運動不足	1.6	0.6

3 がんの予防

課題の解決 ● **がんの要因と予防**

がんの要因
生活習慣や細菌・ウイルスの感染など、さまざまである。

がんの予防 (自分でできること)
適切な生活習慣を身につけること。

3 がんの予防

課題の解決 ● **がんの早期発見と回復**

右の資料からどのようなことが分かるか、話し合ってみましょう。 → 資料 4

資料 4 がんが発見されたときの進行度と5年生存率^(*)

(*)がんと診断された人のうち、5年後に生存している人の割合。日本人全体の5年後の生存率と比べて表される。

進行度	5年生存率 (%)
I期	91.8
II期	82.4
III期	53.1
IV期	21.2

・がんは、進行するほど治りにくくなる。

3 がんの予防

課題の解決 ● **がんの早期発見と回復**

がんの治療や回復のためには、健康診断や**がん検診**で**早期**に異常を発見することが重要。

[がんの治療方法]
手術療法、放射線療法、化学療法、痛みを和らげる緩和ケアなど。

3 がんの予防

下の資料を読み、今の自分や将来の自分に必要な生活習慣の改善の工夫について、伝え合ってみましょう。

資料 5 がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから