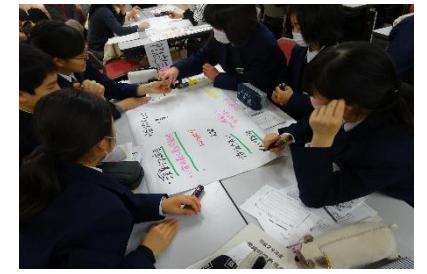


ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2018年2月20日

学校保健委員会 開催しました



2月2日（金）に学校保健委員会を行いました。学校医の先生方、学校薬剤師の先生、PTA役員の保護者の方々、1・2学年保健委員、生徒会本部役員そして先生方、約50名が参加しました。今回は、**学校薬剤師の福田 英克先生に、『がんについて～みなさんをお願いしたいこと～』**というテーマで講話を聞きました。講演の前に「**がんについてどういうイメージがあるか**」みんなで思いを出し合いました。

深刻な病気・転移するかも・入院する・怖い・死につながる・苦しい・治る時間が長い・
お金がかかる・自分以外も大変・いろんな種類がある・抗がん剤治療・・・など

日本ではどれぐらいの人が？

がんになる人の割合



2人に1人

そして

3人に1人ががんで亡くなっている

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」最新がん統計

どうしてがんになるんだろう？

がんのしくみ

わたしたちの
体の細胞は
毎日分裂し
新しくなっている



約37兆個

細胞分裂するとき
**変異し悪性化した
ものが“がん”**

※変異しても細胞が正常に保つ働きが機能しているときは、修復されたり排除されたりする

出典：（細胞の図）：Annals of Human Biology「Volume 40, 2013, Issue 6」An estimation of the number of cells in the human body

長生きも原因の一つ

長生きする

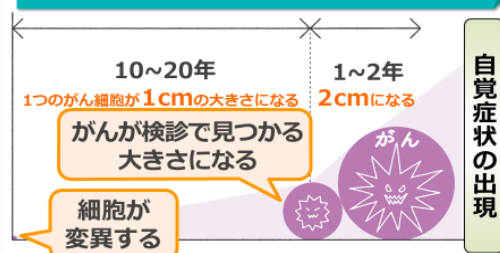
細胞分裂の
回数が増える

細胞が変異する
可能性が高まる

細胞を正常に
保つ働きが
低下しはじめる

がんは誰もがなりうる病気

がんの進行と自覚症状が出るまで



- 細胞の変異は毎日起こっている
- がん細胞は10～20年かけて成長する

がんの予防について、自分自身のことや大切な周りのひとへ伝えていくことなど、みなさんが
できることはたくさんありそうですね。1・2年生の保健委員
が作成したポスターを南館と中
館の1階廊下に貼っていますの
で見てください。

がんの原因

わかっている原因は
大きく3つにわけられる

細菌・
ウイルス

生活習慣

遺伝的
原因

喫煙・受動喫煙・飲酒・食事（野菜不足、
脂肪のとりすぎなど）・運動不足など

がんになる危険性を減らすことは？

Q どのような生活を送れば
よいのだろう

節酒

禁煙

適正体重
の維持

バランスの
よい食事

適度な
運動

望ましい生活習慣により
がんになる危険性を減らすことができる

出典：国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ 科学的根拠に基づいたがん予防の指針「がん予防効果の評価とがん予防ガイド
ライン」に基づき、関係機関と連携してがん予防センターがん情報サービス（がん予防）作成（2017年改訂版）

1・2年保健委員の感想です

がんはとても怖いものだけど、予防すること
もできるとわかってとても安心しました。
また、がん検診で早期発見すると95%もの
人が治せると聞いて検診はとても大切だとわ
かりました。

1年 N・S

今回の講演を受けて、「2人に1人ががんにな
る」「がんの原因は生活習慣やウイルス」など、
今まで聞いたことのない貴重な話が聞けまし
た。今は、若いから関係ないではなく、日頃の
生活に気をつけて、がんになる可能性を少し
で減らせたと思います。

2年 O・Y

がんはなってしまうと大変だと言うことは何となく
わかっていたけど、2人に1人ががんになるなんて
思ってもみなかったのとてもびっくりした。
「がんにならない」ということはないと言われてい
たので、生活習慣を見直して、バランスのよい食事
をとり、感染を防ぐために手洗いをしようと思いま
した。

1年 I・H

がんになる細胞が毎日できているとは知らず驚き
ました。まだ原因が3つあり、1つは自分で防ぐ
ことが可能だったので、今から気をつけようと思
いました。治療法が新しく出ていると知り、自分
たちが50代のときはどんなのかなと思いました。
検診を親に勧めてみようと思いました。

2年 N・R

がん検診

Q 検診でがんを早期発見すると
どれぐらいの人が治るのだろうか



約95%の人が治る

※国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」最新がん統計

がんの原因には
わかっていないものも
あります。
がん検診を受ける
ことが大切です。



