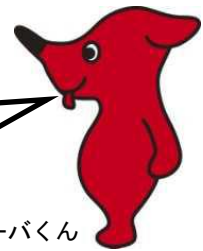
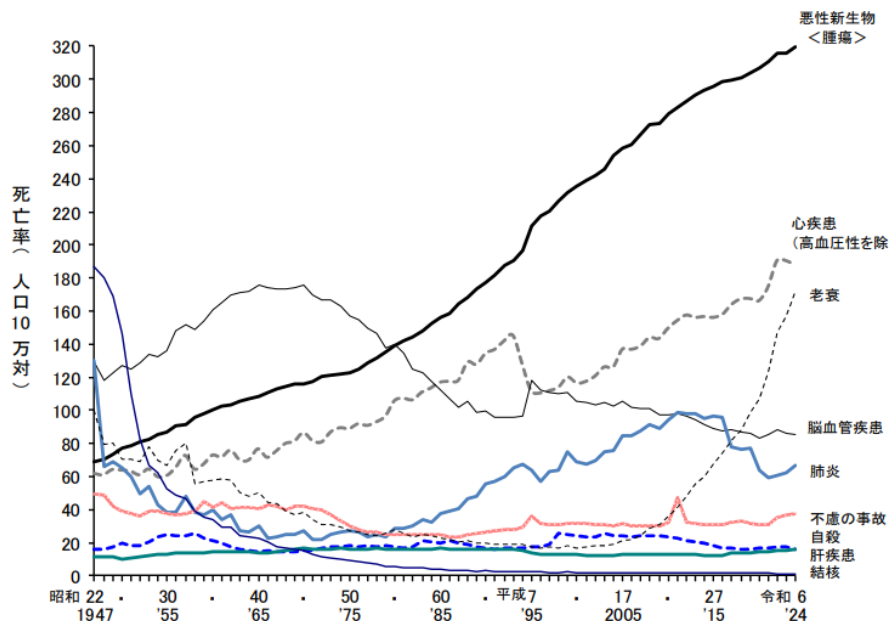


# がんについて学ぼう

皆さんは、「がん」についてどんなイメージを持っていますか？  
「がん」は、私たちにとって、とても身近な病気なのです。



チーバくん



現在、日本人の死亡原因は、がんが第1位で、1年間に約38万人が亡くなっています。

出典：厚生労働省

「令和6年人口動態調査」  
一部引用

## 1 がんとはどんな病気なのかを知ろう



人間の体は、多くの細胞からできています。  
がん細胞ができて、人間の体は免疫という仕組みが働き、がん細胞を取り除いてくれます。

しかし、その仕組みをすり抜けて、異常な細胞が増え続け、体の正常な部分や血管の中に入り込むなどして、体を弱らせてしまうことがあります。これが、がんという病気です。

遺伝する  
のかな？



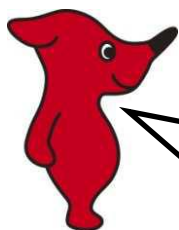
風邪みたい  
にうつる？

お年寄りだけ  
がなる病気？

がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。がんという病気自体が人から人に感染することはありません。  
また、全部のがんのうち「遺伝するがん」は5%以下といわれています。ほとんどの人は心配しなくてもよいのですが、遺伝するがんも間違いなくあることがわかっています。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

## 2 よりよい生活習慣でがんを防ごう



がんの原因には、たばこや飲酒、食事など、日常の生活習慣が関係していることが明らかになっています。  
多くのがんは、生活習慣を改善することで、予防できると考えられます。

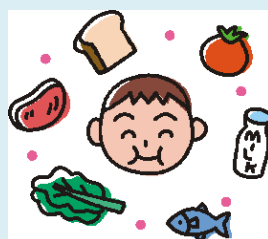
日本人では、男性のがんの43.4%、女性のがんの25.3%は、生活習慣や感染が原因でがんとなったと考えられています。そのうち、大きな原因は、喫煙（男：約23.6%、女：約4.0%）と感染（男：約18.1%、女：約14.7%）です。その他のものは比較的小さいと報告されていますが、ここで述べる飲酒・食事・体格・化学物質の影響もゼロではなく、まだがんとの関連が明らかになっていない要因も多くあります。

出典：国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービス

### 将来がんになりにくくするために



たばこは吸わない  
(受動喫煙にも気をつけて)

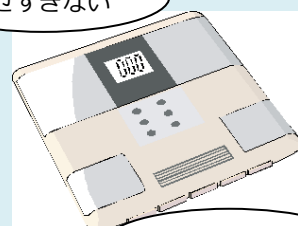


バランスよく食べる



塩分は1日  
10g未満に

やせすぎない



太りすぎない

適正体重を維持する



定期的に運動する



お酒を飲みすぎない

がんになった人みんなが、生活習慣がよくないわけではありません。  
原因がよくわかっていないがんもあります。



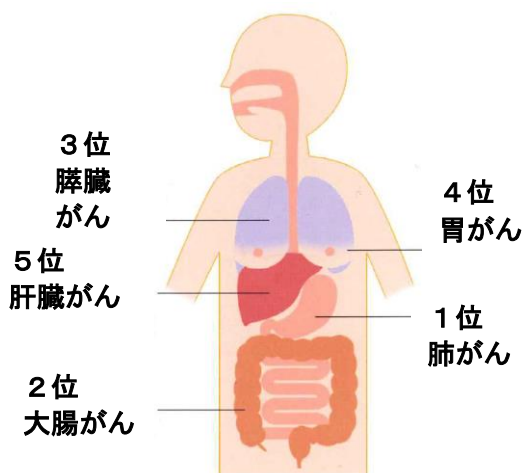
国立がん研究センターがん予防・検診研究センター「日本人のためのがん予防」をもとに作成

### 3 がん検診について知ろう

現在は、多くのがんが早期発見することで、治すことも可能となってきました。がんは、早い段階では体に症状が出ないことがほとんどです。症状が無くてもがんを早く見つけれられる方法が、「がん検診」です。



#### 日本人に多いがんの種類



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター  
『がんのことをもっと知ろう』

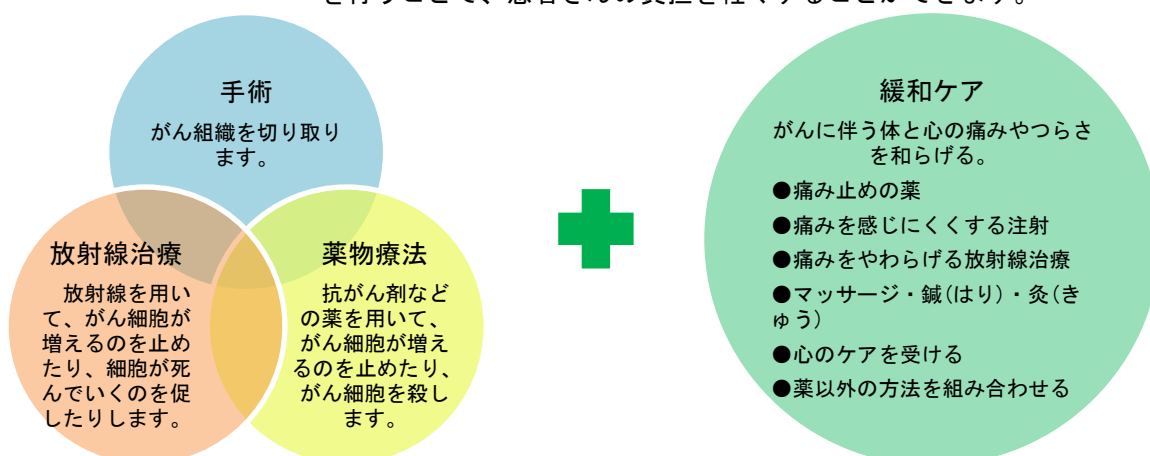
#### がん検診の受診のめやす

| がんの種類           | 勧められている<br>検診の方法                           | 勧められる<br>人・時期         |
|-----------------|--------------------------------------------|-----------------------|
| 肺がん             | 問診、胸部 X 線検査                                | 40 歳以上の男女<br>年 1 回    |
| 大腸がん            | 問診、便潜血検査                                   | 40 歳以上の男女<br>年 1 回    |
| 膵臓がん            | 腹部超音波検査や血液検査                               | 40 歳以上の男女<br>年 1 回    |
| 胃がん             | 問診、胃部 x 線、胃内視鏡検査                           | 50 歳以上の男女<br>2 年に 1 回 |
| 肝臓がん            | 腹部超音波検査など                                  | 40 歳以上の男女<br>年 1 回    |
| 乳がん             | 医師が乳房の状態を眼と指で確認して、<br>マンモグラフィ(乳房の X 線)で調べる | 40 歳以上の女性<br>2 年に 1 回 |
| 子宮がん<br>(子宮頸がん) | 問診、視診、細胞診、HPV 検査                           | 20 歳以上の女性<br>2 年に 1 回 |

出典：厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」

#### がんの治療

がんの治療は主に 3 つの方法で行われています。同時に「緩和ケア」を行うことで、患者さんの負担を軽くすることができます。



国立がん研究センターがん対策情報センター資料をもとに作成



君の大切な家族にも、  
がん検診に行って欲しい  
なあ。

もし、自分や身近な人ががんになったら、どうなるのでしょうか。  
どのようなことを考えますか。

## 50代で乳がんになったKさん（女性）の体験記

「乳がんの疑いがあるというあいまいな言い方を僕はしません。あなたの場合は100%乳がんです。」  
がんに対しての何の知識も持たないまま、がん患者の側に立った瞬間です。53歳のことでした。  
父方のおばが乳がんにかかっていたので、いつかなるような予感もありましたが、宣告を受けるまでひとごとで、がんがこんなに身近にあったのだという事実には呆然と立ちすくみました。

「乳がんは比較的小となしながんで、ここまで成長するには8年から10年かかっています。」と  
その時、主治医に言われました。手術まで1か月ぐらいあったのですが、その間、体中にがんが広がっていくような気がして、自分の体に無関心であったことを本当に後悔しました。8年もの間、がんを抱えながら漫然と生きてきた日々を振り返り、後悔しない人生を送ってきただろうかと自身に問いかけました。

入院中は医療者から、支えられているという安心感があったのですが、退院後数か月するとそれもなくなり、入院中の仲間とも顔を合わせる機会が減ってきました。友人に誘われて出かけてもがん患者の気持ちが理解してもらえないもどかしさがあり、会うことが負担に感じるようになりました。自分では精神は強いほうと自負していたのですが、体は元気になっても精神がついていかず、うつになってしまいました。その後、私は多くのがんの体験者に支えられて、様々な生きるヒントや知恵をいただき元気を取り戻しました。がんにかかったことは不幸なことでしたが、かからなかったら得られなかった贈り物（がんからの贈り物）もたくさんありました。精神面でも生活面でも無駄なことを切り捨てる勇気をもらったことが一番の贈り物でした。患者同士、お互いに支え合う必要性を感じ、術後から4年目に乳がん患者会を立ち上げました。あとに続く患者さんの精神的支えになりたいと活動して、現在に至っています。

がん患者は特別扱いして欲しいとは思っていません。がんになって、ごく普通の生活が一番幸せなのだと知ったからです。がんにかかる前の普通の生活を取り戻し、がんを恐れず、そしてがんを侮らず、いまある命を大切に生きていきたいと思っています。

Kさんの体験記を読んで、感じたことを書いてみましょう。

### 参考になるサイト

- ☐ 千葉県教育庁教育振興部保健体育課  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/anzen/hokenn/gan/kyouiku.html>
- ☐ ちばがんナビ <http://www.pref.chiba.lg.jp/pbgnav/>
- ☐ 千葉県 がん対策  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/cate/kfk/kenkou-iryou/kenkouzukuri/gan/index.html>
- ☐ 国立がんセンターがん対策情報センター がん情報サービス  
<http://ganjoho.jp/public/index.html>
- ☐ 厚生労働省 がん対策情報  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/gan/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/gan/)
- ☐ 文部科学省 がん教育  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenkou/hoken/1370005.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenkou/hoken/1370005.htm)

### 【発行・編集】

2025年8月 千葉県教育委員会

### 【問い合わせ】

千葉県教育庁教育振興部保健体育課  
〒260-8662  
千葉県千葉市中央区市場町1番1号  
TEL 043-223-4092  
kyhoken@mz.pref.chiba.lg.jp