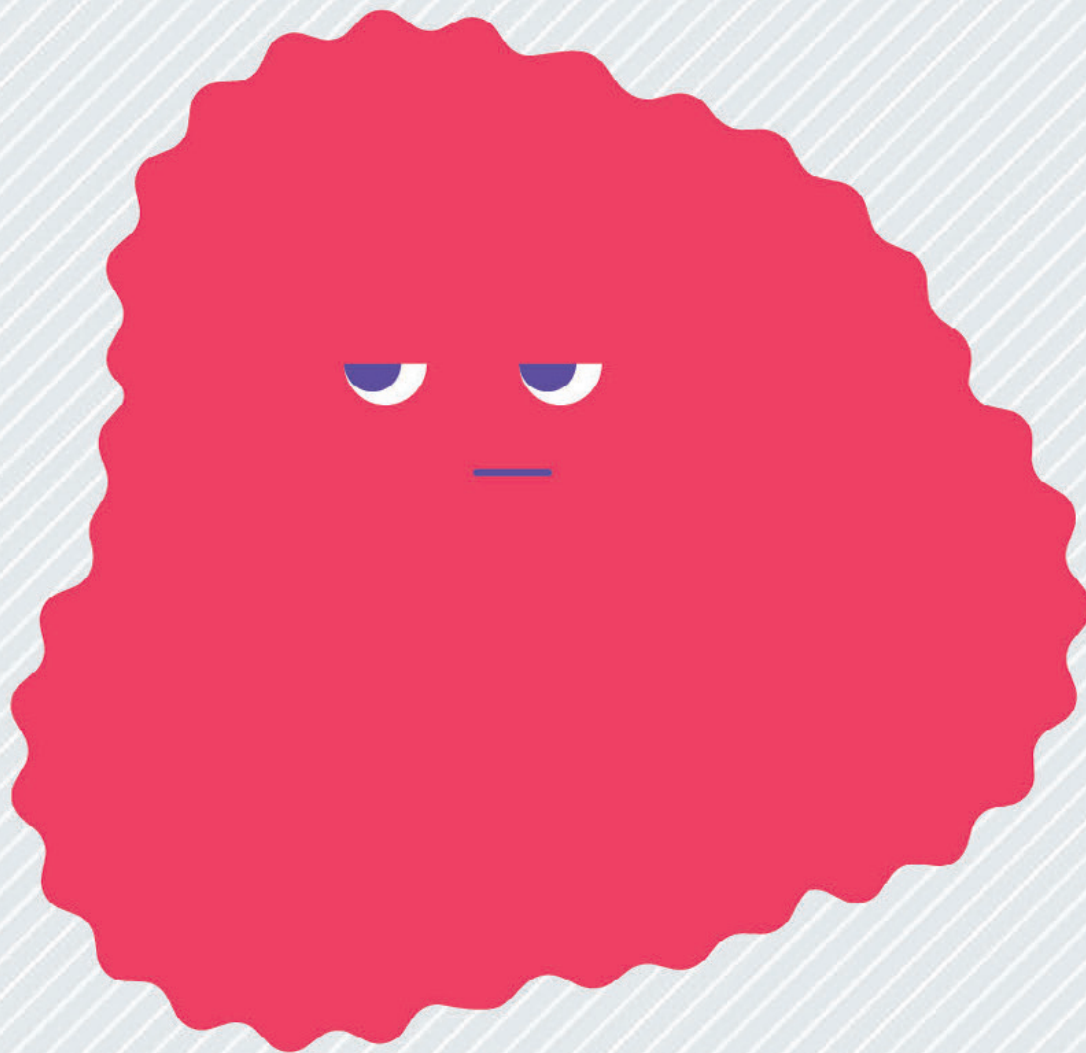


- ・こちらのテキストは「Study 01～07」にて構成されております。
- ・当学会としてお伝えしたい大切な知識としてテーマごとにまとめさせていただきましたが、授業にさける時間や進め方に応じて部分的に抜粋してお使いいただければ幸いです。

「がん」のことを
知ろう。



For input work

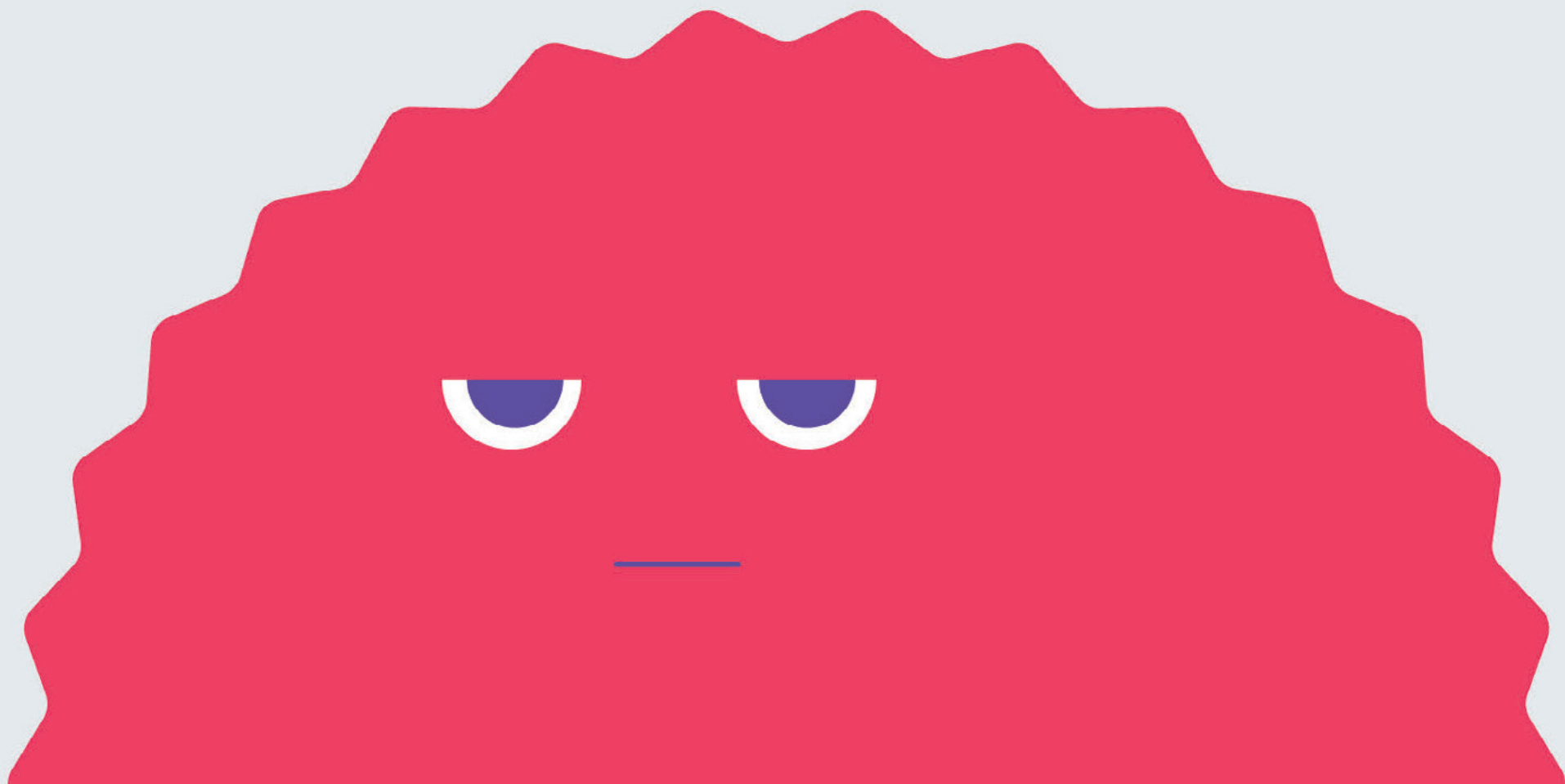
Study 01

「がん」という病気

Q.

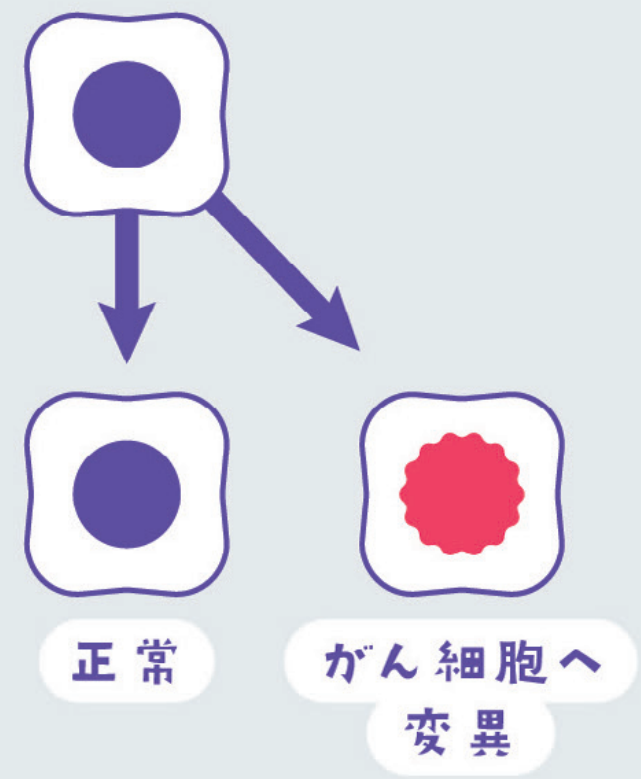
がんって、

そもそもどんな病気なの？



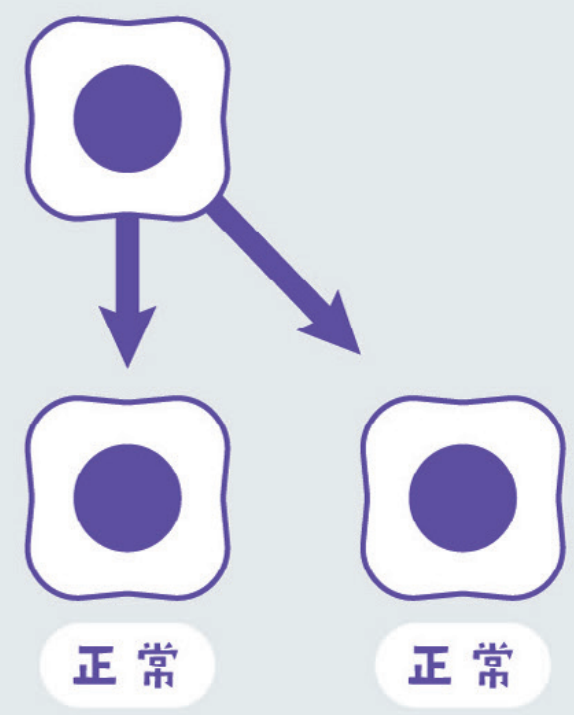
A ■ 細胞の変異が原因で、 誰でもなりうる身近な病気です。

人の体の中では
毎日のように細胞分裂が
起きており、健康な人でも
その細胞分裂の途中で
細胞に「変異」が起こり、
「がん細胞」ができます。



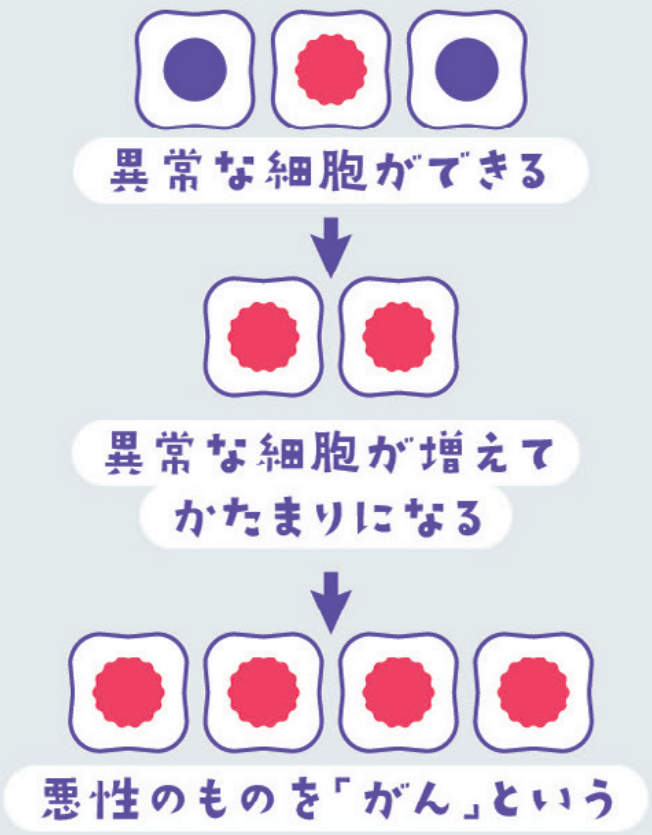
A ■ 細胞の変異が原因で、 誰でもなりうる身近な病気です。

けれど、「修復」や
免疫の働きによる「排除」で
正常に保たれる
しくみがあるのです。



A ■ 細胞の変異が原因で、 誰でもなりうる身近な病気です。

ところが、年をとるなど
何らかの理由で修復や
排除がされなくなると、
際限なく分裂を繰り返す
「がん細胞」が増え続けて
がんになります。



A ■ 細胞の変異が原因で、 誰でもなりうる身近な病気です。

がんは、体の正常な部分に

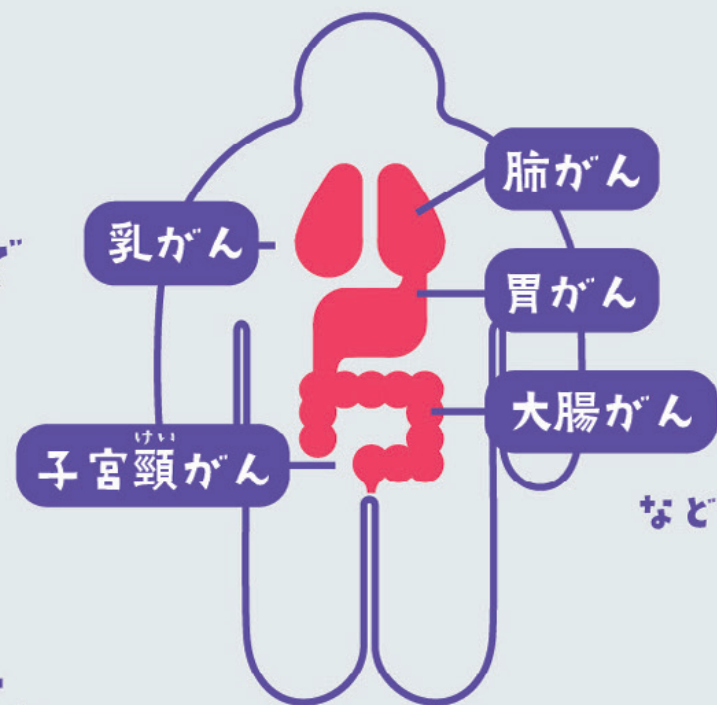
入り込み、広がっていきます。

がん細胞が体のどこかで増えることで

病名「〇〇がん」として診断されます。

これは、誰の体でもおこります。

誰でもがんになる可能性があるのです。



A ■ 細胞の変異が原因で、
誰でもなりうる身近な病気です。

がんになる人

2人に1人

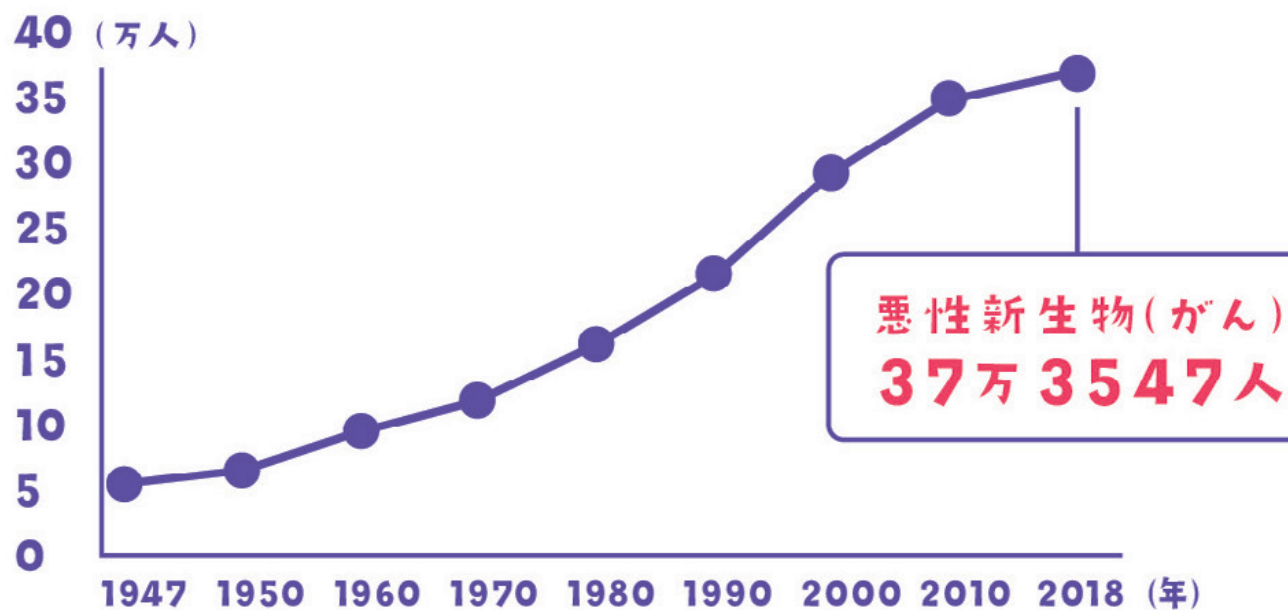
がんでせくなる人

3人に1人

がんは日本人の死因

第1位

A ■ 細胞の変異が原因で、 誰でもなりうる身近な病気です。



がんによる死亡数は増え続けています。

Q

「がん」は誰でもなる

可能性がある病気である。





「がん」は誰でもなる

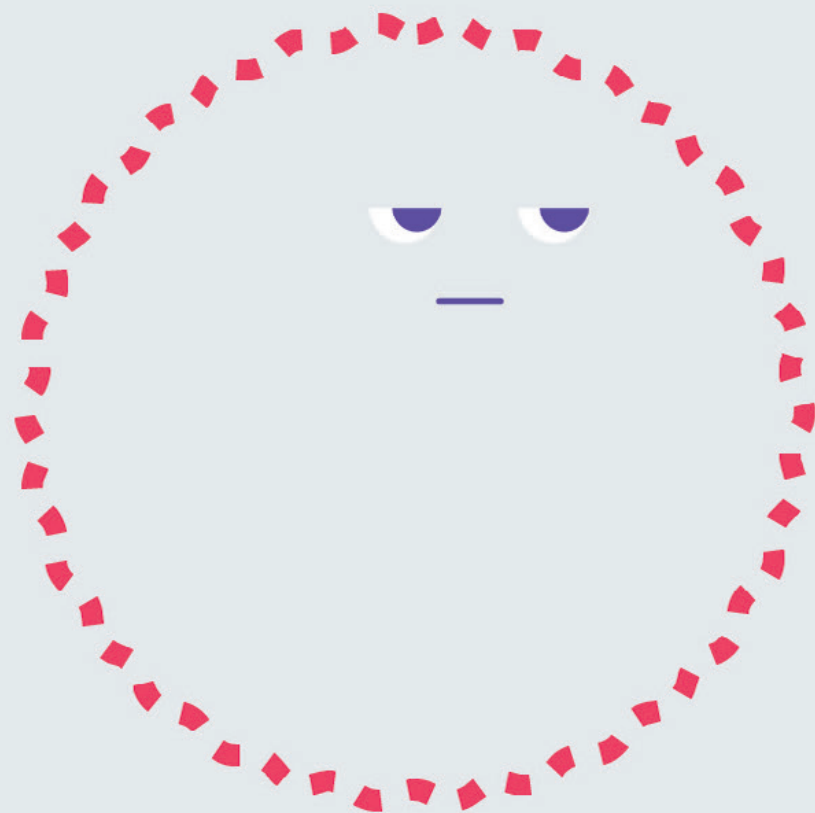
可能性のある病気です。

Study 02

「がん」にならない

Q.

がんになりにくく
することはできる？



A **自分の行動次第で、**
■ なりにくくすることが出来ます。

がんには原因不明なものもありますが、



原因が分かっているものもあるので、
その場合は「行動」が鍵になります。

A ■ 自分の行動次第で、 なりにくくすることが出来ます。

とくに生活習慣としてたばこを吸わないこと、
お酒を飲みすぎないこと、バランスのとれた食事、
適度な運動などが大切です。

生活
習慣

細菌・
ウイルス

遺伝的
要因

など

A ■ 自分の行動次第で、 なりにくくすることが出来ます。

ワクチン接種・定期検診などの行動と合わせて行う
ことで、がんになるリスクを減らしたり
早期治療につなげられたりします。



Q ■

「がん」になりにくくなる

行動がある。





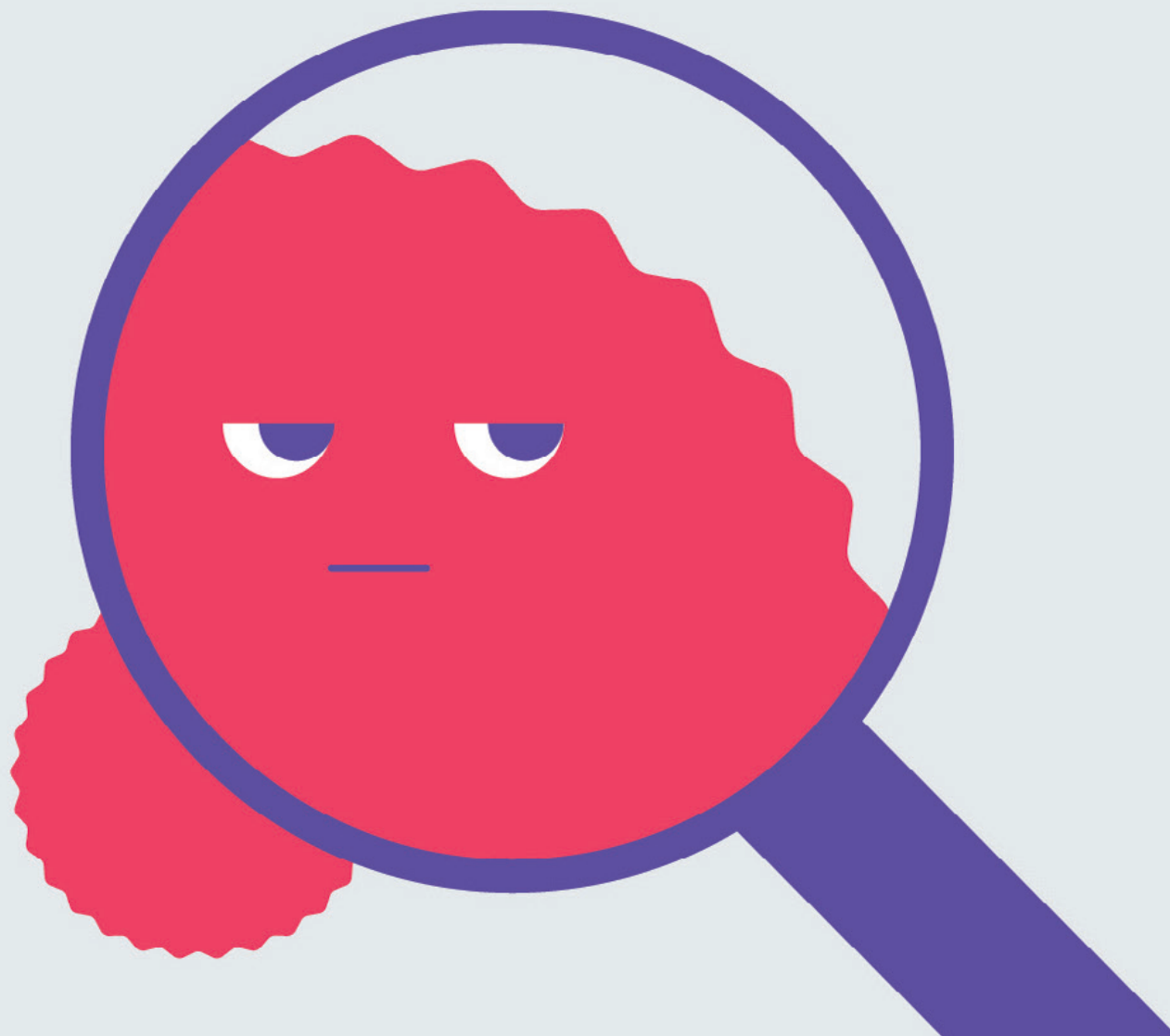
**自分の行動次第で「がん」に
なりにくくすることができます。**

Study 03

「がん」を治す

Q.

がんは治せる病気なの？



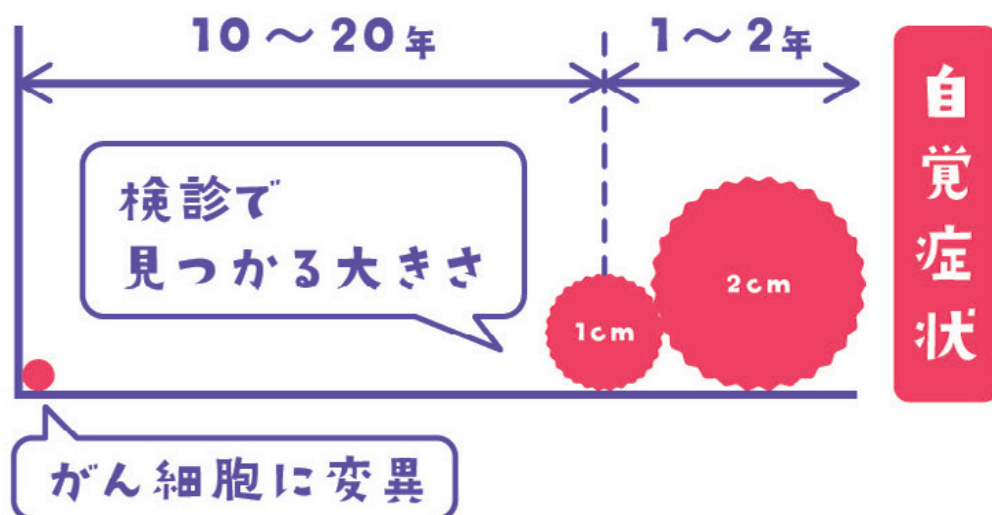
**A ■ 早く発見して早く治療を受ければ
治せることが多いです。**

がんは発生から自分で気づける（自覚）症状が出るまでに時間があります。

まずは、無症状のうちにごがん検診を受けて
早期発見することが重要です。

A ■ 早く発見して早く治療を受ければ
■ 治せることが多いです。

がんの進行と自覚症状が出るまで



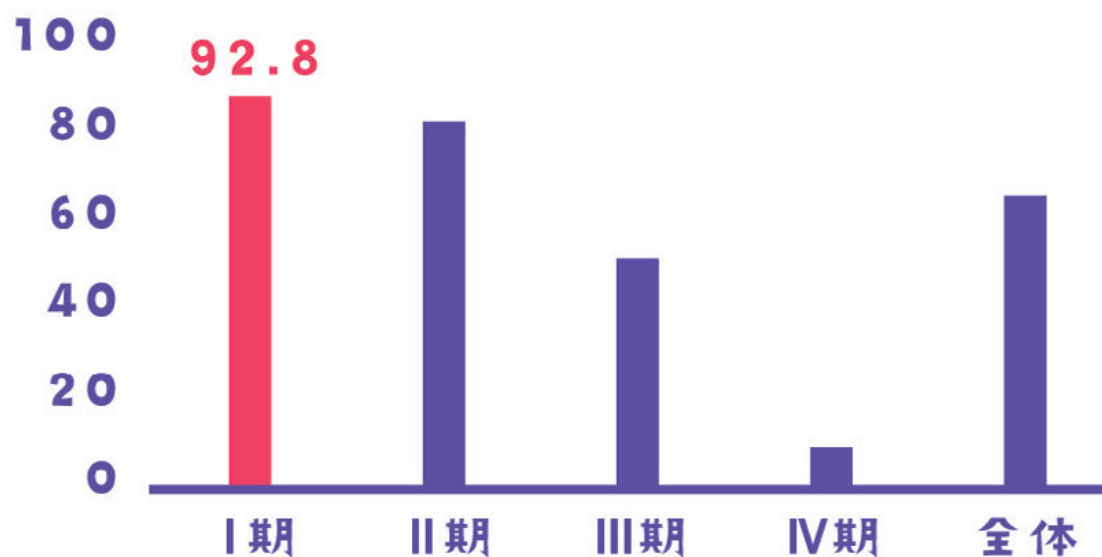
昨年のがん検診で
異状がなくても
今年のがん検診でがんが
発見されるかも
しれません。

**A ■ 早く発見して早く治療を受ければ
治せることが多いです。**

進行したがんになると
命を失うこともあります。
早期のがんのうちに発見して
早期に治療を受ければ
約9割の人が治るのです。

A ■ 早く発見して早く治療を受ければ
治せることが多いです。

がんの進行度と5年生存率の関係



Q. 「がん」の治療に大切なことは？

A

症状が出てから
治療する

B

症状が無いうちに
発見して治療する

B

症状が無いうちに検診で見つけ、
治療を受けることが大切です。

Study 04

「がん」と生きる



Q

がんになったら、

■ みんな同じ生き方になる？



A ■ **その人らしく生きるために
できることがあります。**

確かに、がんの治療は長期間にわたることが多く、
患者さんとその家族には、病気にともなう体と心の
痛みやつらさがあります。

それは、どの患者さんも同じなので
患者さんへも家族へもそれぞれへの支援が必要です。

A ■ その人らしく生きるために
できることがあります。

体

吐き気でつらい
体が痛くてつらい など

心

将来のことが
不安で眠れない
治療の費用が心配 など



がん患者



がん患者の家族にも
支援が必要

A ■ その人らしく生きるために できることがあります。

ただし、みなさん一人ひとりの
生き方が違うように、

患者さんと家族がどのように

「がんと向き合うのか」は人それぞれです。

がんへの偏見をなくし、お互いに支え合い、
ともに暮らしていくことが大切です。

がんへの偏見

特別な目で
見られる

可哀想と
思われる

偏った病気へ
のイメージ

A ■ **その人らしく生きるために
できることがあります。**

これまでどおり
接してほしい。



がんを正しく
理解してほしい。



がん患者の願いは
人それぞれ。

自分らしく生きるための
生活の質の
維持・向上が大切。

Q.

「がん」と生きるうえで

大切なことは？

A

その人らしく

生きること

B

自分らしさを

おさえて生きること



A

がん患者もその家族も、

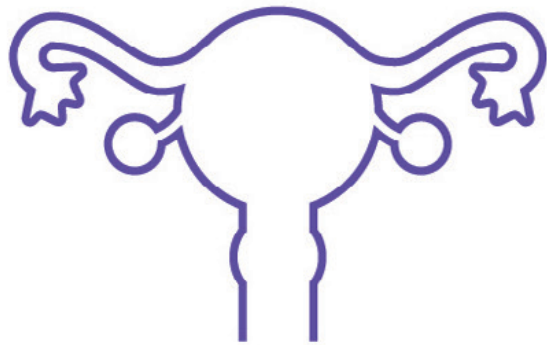
その人らしく生きることが大切です。

ここからは、年をとってからではなく
「若くてもなる」がんの中で、
とくに女性のがんのお話をします。

近年、20代・30代女性に急増している
2つのがんがあります。

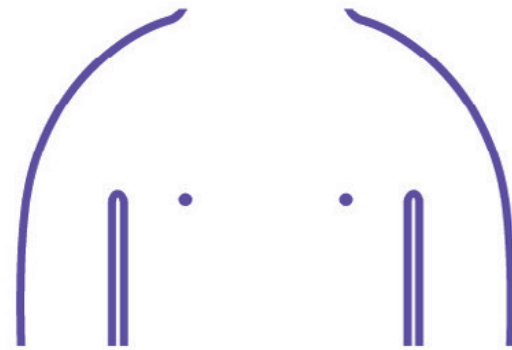
「子宮」のがん

※子宮は妊娠時に赤ちゃんを
育てる器官です。



「乳房」のがん

※男性もかかることが
あります。



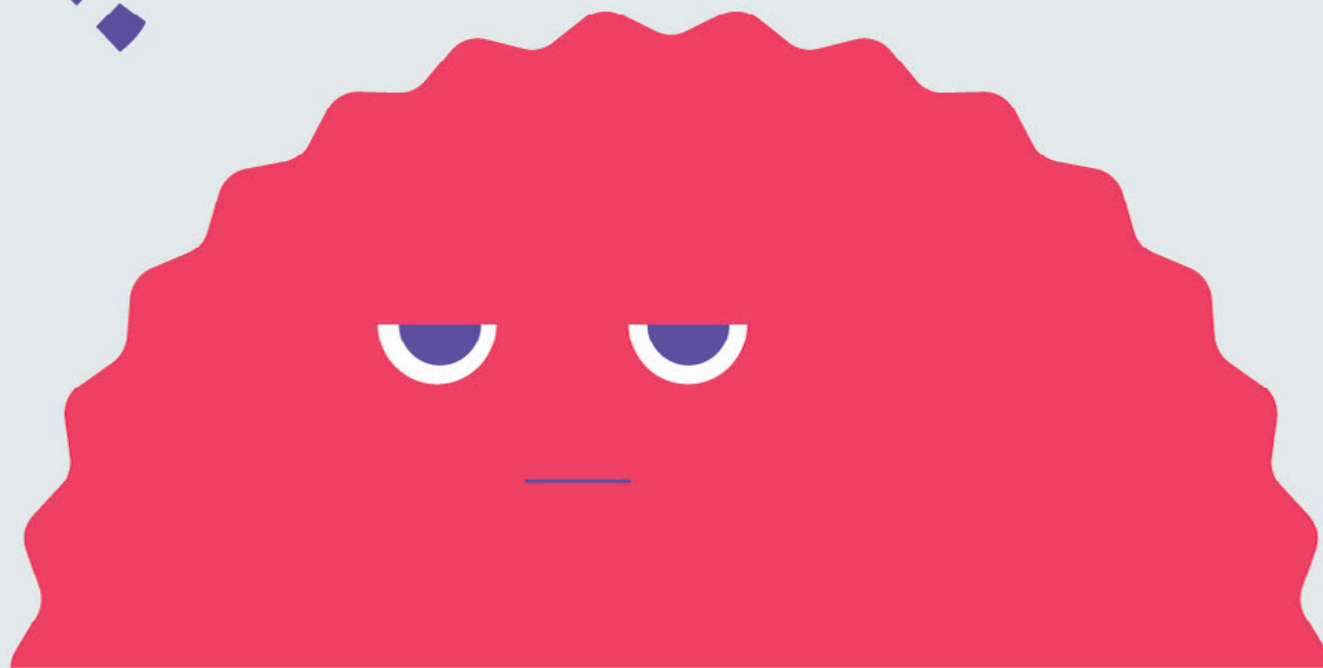
Study 05

女性の「がん」

—子宮頸^{けい}がん—

Q. 子宮頸^{けい}がんって、どんながん？

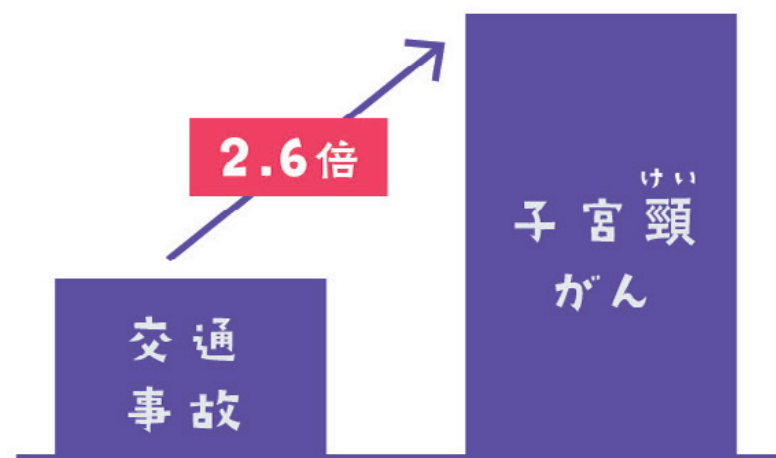
？ ？



A. ①若くてもなる、20～30代女性に多いがんです。

まず、子宮頸^{けい}がんでは毎年3,000人近い女性が亡くなっており、これは交通事故で亡くなる女性の人数の「2.6倍」です。

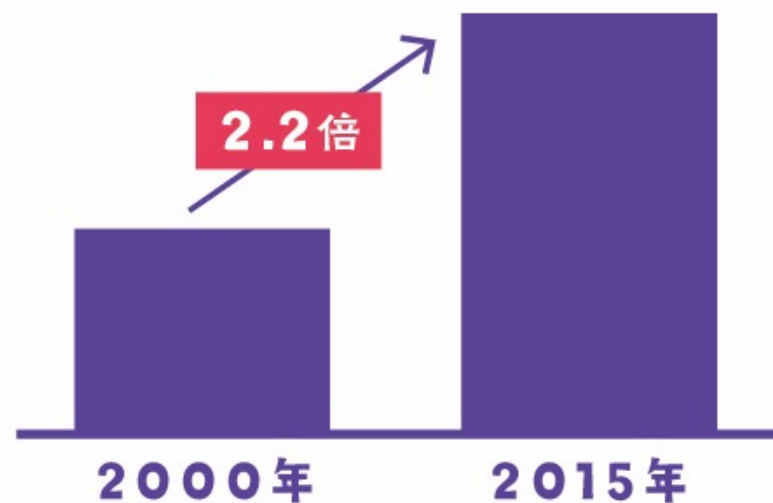
女性の死者数（2021年）



A ■ ①若くてもなる、20～30代女性に多いがんです。

20～30代の女性でも年間で約1,700人が子宮頸^{けい}がんになっており、若年層の発症率が上昇しています。年をとることが原因ではない特別ながんなのです。

若年層（25～29歳）の子宮頸^{けい}がん発症率



A ■ ② HPV というウイルスが 原因で起こるがんです。

ごくありふれたウイルスへの感染が
子宮頸^{けい}がんになるきっかけです。

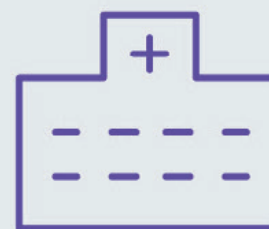
このウイルスはワクチンで
8～9割を予防できます。

(男性に起こるがんの原因にもなるウイルスです。)

A ■ ② HPV というウイルスが 原因で起こるがんです。

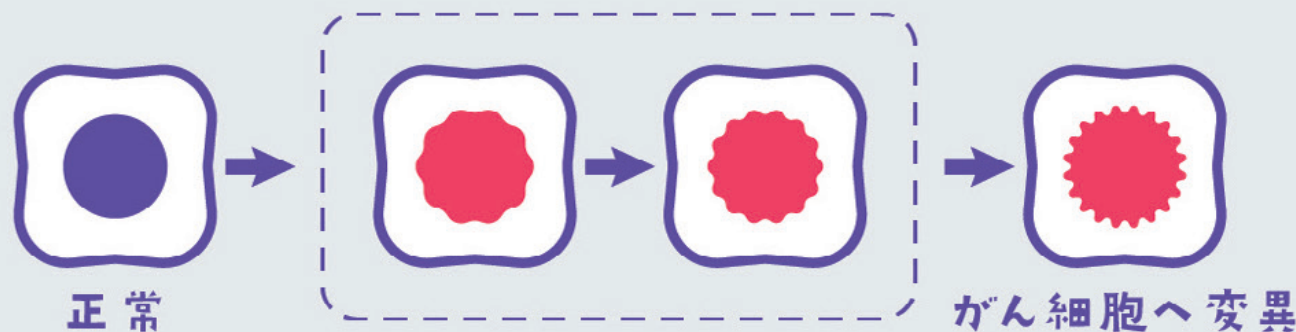
小学校6年生～
高校1年生の女子は、
定期予防接種(無料)
として受けることができます。

HPV(ヒトパピローマウイルス)には、
予防できるワクチンがあります。



※ワクチン接種に不安があったり、接種後に症状が出たときは、
市町村の担当部署に問い合わせしてみてください。

A ■ ③ がんになりそうな段階で 発見できるがんです。



子宮頸^{けい}がん検診によって、がん細胞になる前の
「がんになりそうな細胞」を発見できます。

その段階で早めに治療できれば、子宮を手術で取って
しまうなど、つらい治療を受けなくても大丈夫です。

A ■ ③ がんになりそうな段階で
発見できるがんです。

子宮頸^{けい}がん検診は痛みもほとんどない検査ですから、
20歳を過ぎた女性の方は、怖がらずに
2年に1度の検診を受けていただきたいと思います。

Q ■ 子宮頸^{けい}がんに対して
大事な行動はどちらですか？

A

12歳～16歳頃の
ワクチン接種

B

20歳以上の
定期的な検診

A・B どちらも

HPVというウイルスが原因であることを覚えて
自分はどう予防するかを考えましょう。

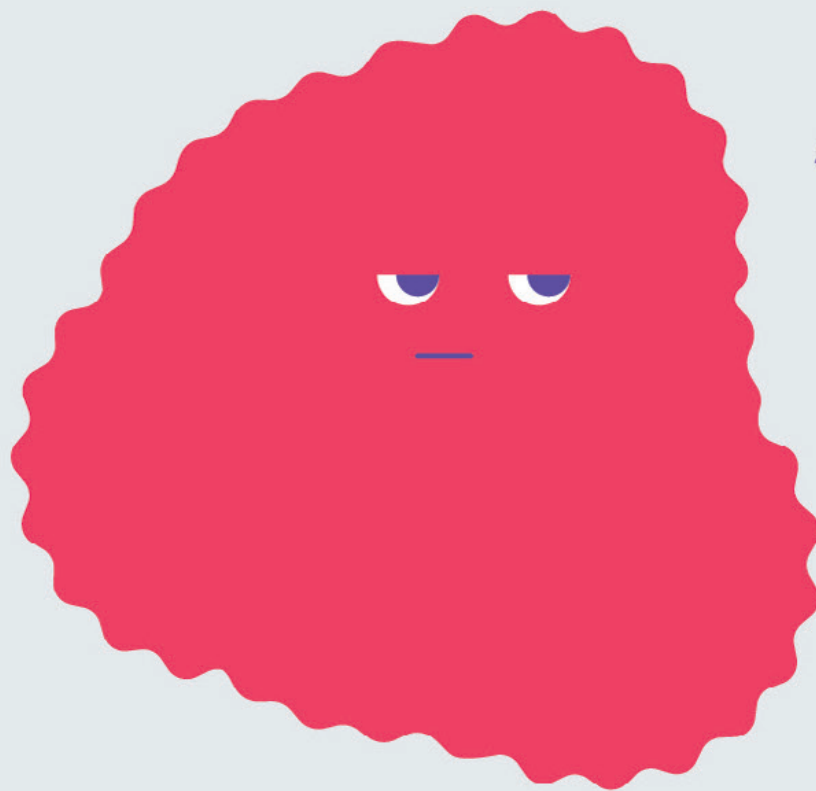
Study 06

女性の「がん」

—乳がん—

Q.

乳がんって、どんながん？



A ■ 9人に1人がかかる、 女性に最も身近ながんです。

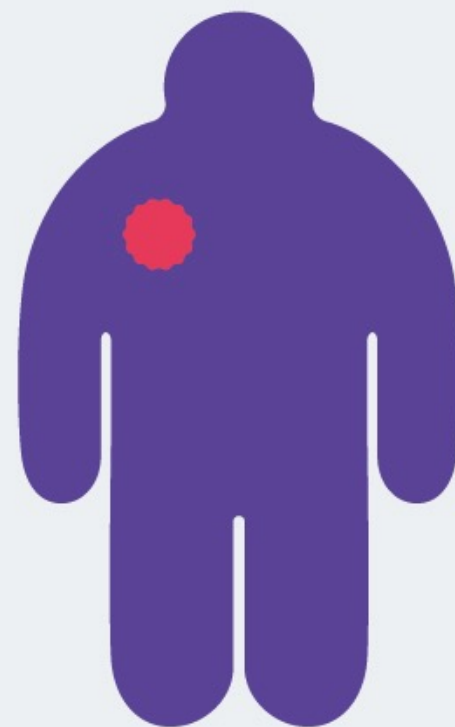
乳がんは乳房に

しこり(硬い固まり)が

できる病気です。

今、日本人女性の9人に1人が

かかると言われています。



出典：令和2年度厚生労働科学研究費補助金

(がん対策推進総合研究事業)「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」

A ■ 9人に1人がかかる、 女性に最も身近ながんです。

40歳をこえてからなりやすく、
様々な要因でなるほか、
男性がかかることもあります。
一方で、自分で異常・異変に
気づけるがんでもあります。

出典：令和2年度厚生労働科学研究費補助金

(がん対策推進総合研究事業)「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」

A ■ 9人に1人がかかる、 女性に最も身近ながんです。

身近ながんだからこそ、
日々、乳房を意識する
ことが大切です。

「ブレスト・アウェアネス」と
呼ばれる生活習慣が
大事なのです。

1	自分の乳房の 状態を知る	2	乳房の変化に 気をつける
3	変化に気が ついたらすぐ 医師に相談する	4	40歳以上は 定期的に 乳がん検診を 受ける

出典：令和2年度厚生労働科学研究費補助金

(がん対策推進総合研究事業)「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」

A ■ 9人に1人がかかる、
女性に最も身近ながんです。

注意するポイント

- 乳房のしこり
- 乳頭からの分泌物
- 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- 乳頭や乳輪のびらん

出典：令和2年度厚生労働科学研究費補助金

(がん対策推進総合研究事業)「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」



乳がんに対して

正しい行動はどちらですか？

A

若いうちは
気にせずに
過ごしていい

B

20代からは
乳房を意識して
生活する

B

**40歳以下でも乳がんになることはあるので
自分で変化に気づいて
早期発見・治療することが大切です。**

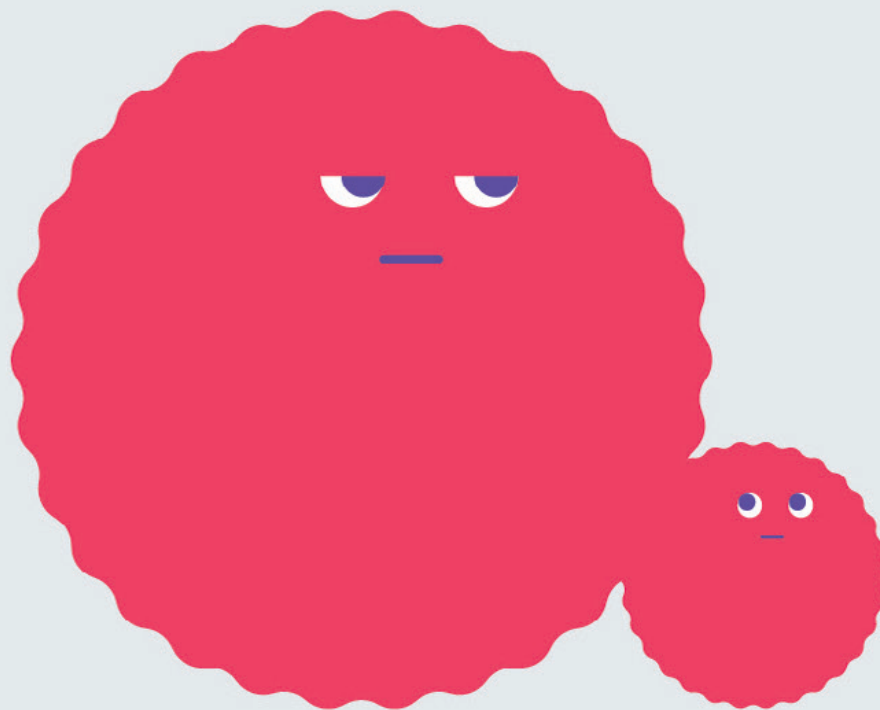
Study 07

女性の「がん」

— がん と 妊娠・出産 —

Q.

がんで妊娠・出産が
できなくなることはある？



A ■ 影響することはありませんが、 医療技術は進歩しています。

たとえば、子宮頸^{けい}がんの治療で
子宮をとってしまって
出産ができなくなることや、
その他のがんの治療方法が
妊娠に影響することがあります。

A ■ 影響することはありませんが、 医療技術は進歩しています。

そこで治療の先にある人生を
見つめながら治療方法を
選択するという考え方が生まれ、
その選択肢としての
医療がどんどん進歩しています。

A ■ 影響することはありませんが、 医療技術は進歩しています。

「がん・生殖医療」と呼ばれる医療は
もう特別なものではないのです。

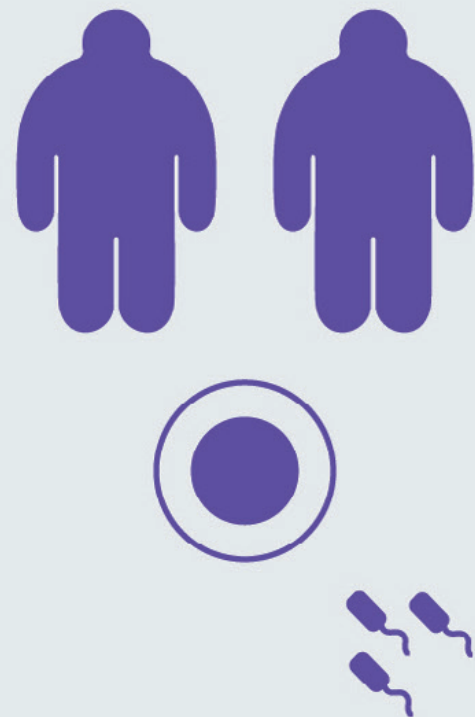
「どうやったら妊娠できるか」

そのための温存療法だけでなく、



A ■ 影響することはありませんが、 医療技術は進歩しています。

子どもを育てない人生や
出産せずに子どもを
育てる制度も選択肢に入れながら、
その人らしい未来の生き方を
サポートする医療です。



さいごに

Q.

がんは中学生でも関係がある。





自分や、

■
自分の大切な人のために。

自分や、自分の大切な人にも

がんになる可能性があり、

それは、いつ訪れるか分かりません。

いざというときに

がんとちゃんと向き合える人になるために、

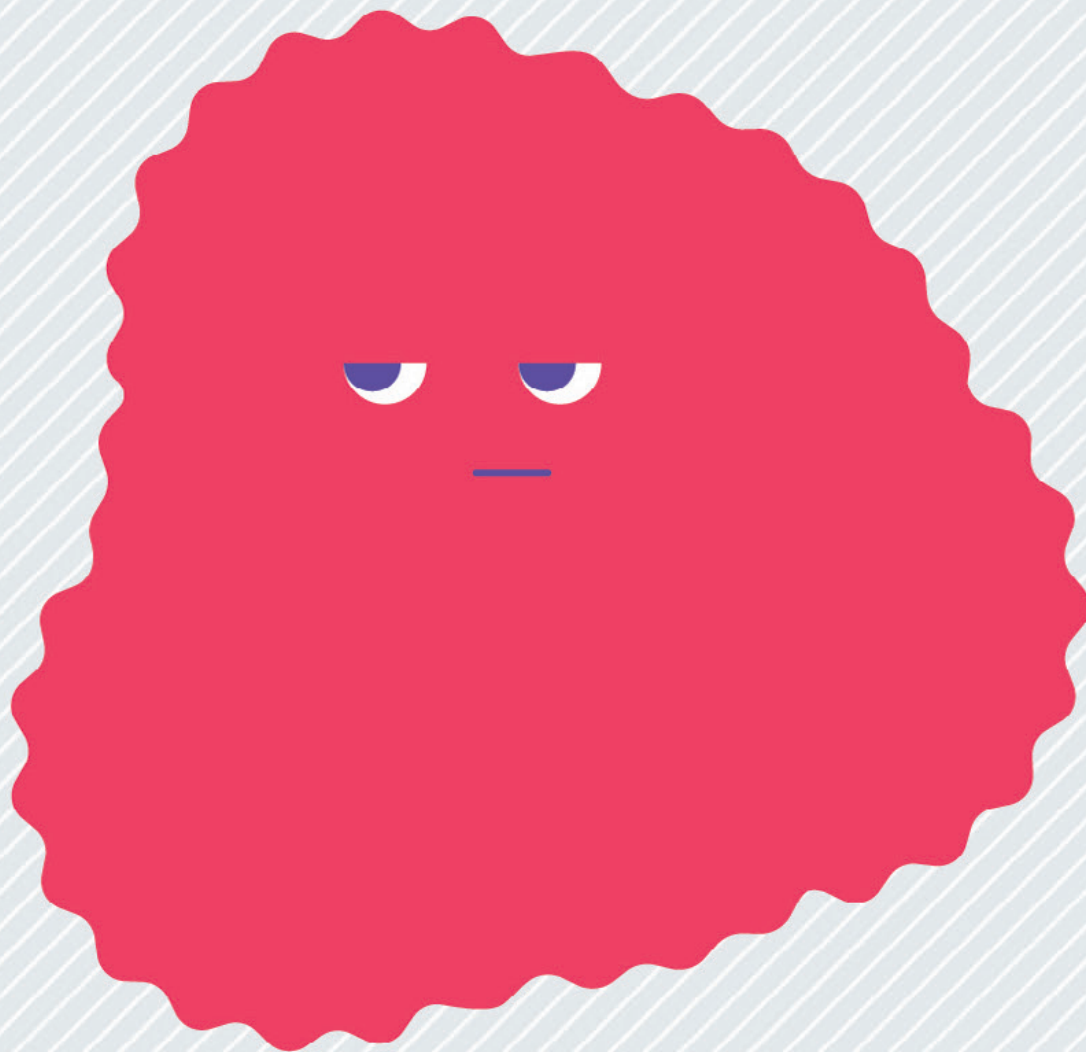
中学生の今から がんについて

知っておくことは大切です。

本教材の内容に関連する情報のURLです。

- ★1 がん対策推進 企業アクション 第3版「がん検診のススメ」ご案内-どうしてヒトはがんになるの？
<https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/susume/2016/contents2.html>
- ★2 日本対がん協会 5つのがん
https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_knowledge/5%E3%81%A4%E3%81%AE%E3%81%8C%E3%82%93
- ★3 がん情報サービス 最新がん統計
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html
- ★4 がん情報サービス がん種別統計情報 全がん
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/cancer/1_all.html#anchor5
- ★5 がん情報サービス がんの発生要因
https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/factor.html
- ★6 厚生労働省 早期発見・早期治療につなげるために正しく知ろう！がん検診
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202301_00001.html
- ★7 がん対策推進 企業アクション がん検診のススメ-早期がんを発見できる時間
<https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/susume/2009/contents3.html>
- ★8 文部科学省 がん教育推進のための教材
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1369992.htm
- ★9 がん情報サービス 自分らしい過ごし方
https://ganjoho.jp/public/qa_links/note/guide02.html
- ★10 厚生労働省 ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん（子宮けいがん）とHPVワクチン～
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou28/index.html>
- ★11 公益社団法人 日本婦人科腫瘍学会
<https://jsgo.or.jp/public/keigan.html>
- ★12 厚生労働科学研究成果データベース 乳がん検診の適切な情報提供に関する研究
<https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/146328>
- ★13 一般社団法人 日本がん・生殖医療学会 がんの種類別治療方法
<https://www.j-sfp.org/disease/gynecology/>
- ★14 一般社団法人 日本がん・生殖医療学会 妊孕性/妊孕性温存について
<https://www.j-sfp.org/fertility/female/> <https://www.j-sfp.org/fertility/male/>
- ★15 一般社団法人 日本がん・生殖医療学会 ヘルスケアプロバイダーの関わりについて
<https://www.j-sfp.org/fertility/provider/>
- ★16 一般社団法人 日本がん・生殖医療学会 里親・養子縁組支援委員会
<https://www.j-sfp.org/outline/adoption/>

「がん」のとき
考えよう。



For output work

A ■ その人らしく生きるために
できることがあります。

ただし、みなさん一人ひとりの
生き方が違うように、
患者さんと家族がどのように
「がんと向き合うのか」は人それぞれです。
がんへの偏見をなくし、お互いに支え合い、
ともに暮らしていくことが大切です。

がんへの偏見

特別な目で
見られる

可哀想と
思われる

偏った病気の
イメージ

A ■ その人らしく生きるために
できることがあります。

これまでどおり
接してほしい。



がんを正しく
理解してほしい。



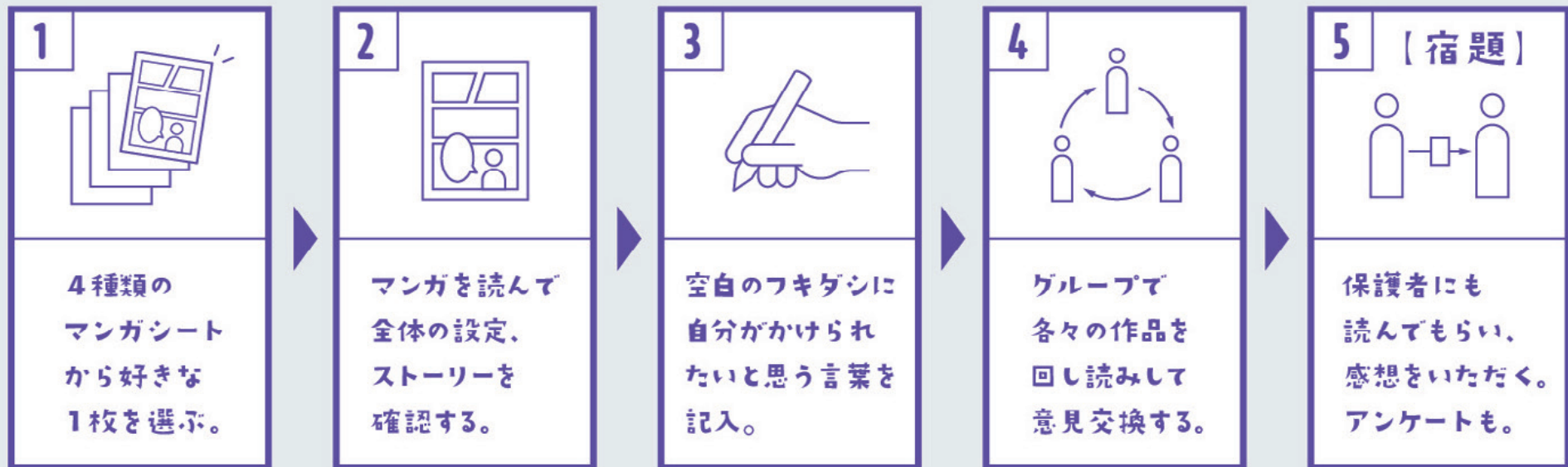
がん患者の願いは
人それぞれ。
自分らしく生きるための
生活の質の
維持・向上が大切。

インプットワークで、患者さんと家族がどのように
「がんと向き合うのか」は人それぞれであることを学びました。
このことを次のアウトプットワークで体験してみましょう。

がんになった自分を想像して「かけられたい言葉」で空白のフキダシを埋めよう！

未完成マンガ

ねらい がんになったときの心の中は、人それぞれであることを知る。



大事なこと

- ・ 誰もがかかりうるがんを、自分ごととして考えること。
- ・ 誰もがかかるからこそ、がんになった方、一人ひとりに気持ちの違い、個性、個人差があるのが当たり前ということ。