

「がん」について、おうちの人と
考えよう！おうちの人に伝えよう！

○自分の生活習慣を振り返ってみましょう。
(できていること、できていないことを書いてみよう)

おうちの人とは話せない時は、学校の先生や保健の先生と話してみよう。

○おうちの人に「がん検診」を受けたことがあるか聞いてみよう。

聞いた人

受けたことが ある ・ ない

理由も聞けたらいいかな



○がんについて、分かったこと、考えたことを書いてみよう。

○これから自分が気をつけたいこと、おうちの人に伝えたいことを書いてみよう。



©鹿児島県ぐりぶー

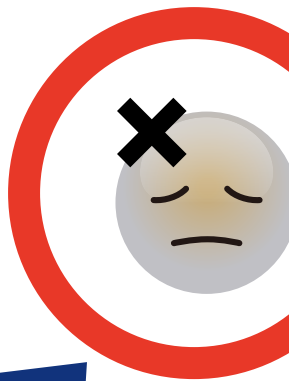
はっこう れいゆ ねん がつ
発行:令和4年6月

かごしまけん けんくふくしよけんこうそうしんか
鹿児島県くらし保健福祉部健康増進課

身近にがん患者さんがいて、辛い気持ちになったら、無理のない範囲で読むようにしましょう。この冊子に書いてあることが、全て当てはまるとは限りません。分からないことは、先生に聞いてみましょう。

がんって なんだろう

ひと からだ
人の体は
ちい さいぼう
小さな「細胞」という
ものでできているよ。



© 鹿児島県ぐりぶー

がん患者さんへの 理解を深めよう

「がん」にかかっても、その人らしい生活を送れる
よう、家族や周りの人々の支えも大切です。

がん患者さんの体験談

一生懸命に生きていきたい

かんた かずえ
神田和恵さん

(かかったがん: 乳がん・かかった時: 42歳)

42歳の時に乳がんが見つかりました。とてもびっくりして自分の事だとは思えません
でした。手術などの治療をして、今は元気にしています。がんだと分かった時、たくさん
たくさん泣きました。

ひとりぼっちになった気がしてさびしかったです。その時に支えてくれたのは、家族や
病院の人たち、そして、がんの患者さんたちです。患者さんたちとお話しをするうちに、
少しずつ笑顔がもどりました。今は患者会というところで色々なお手伝いをしています。
時には、一緒に頑張ってきた大切な仲間が先に旅立ってしまうこともあります。

すごく悲しいけれど、一緒に笑った時間を忘れずに、私は自分の命を一生懸命に生き
ていきたいと思っています。



がん患者さんの体験談

ひとりじゃないよ

ふくだ きょうこ
福田京子さん

(かかったがん: 肝臓がん・かかった時: 49歳)

私が肝臓がんだと言われたのは、2005年の夏でした。その時私は、頭の中が真っ白に
なり何も考える余裕がありませんでした。幸いにも、1cm未満の小さながんで見つかり
ました。手術は無事に終わり、泣くこともありませんでしたが、私は普通の生活に戻ることが
できました。

がんを経験して、私はたくさんの事を学びました。今の自分があるのは、家族をはじめ
多くの人達の支えがあったからだと思います。私はすべての人々に、感謝の気持ちで
いっぱいです。患者会で新しい仲間もできました。ひざをかかえて悩んでいる人がいたら
「ひとりじゃないよ」と伝えたいです。これからも自分の気持ちに正直に、私らしい人生
を歩いていきたいです。



「がん」はどうやって治すの？

がんを治療する方法は主に3つあります。どれか一つだけではなく、組み合わせて行うこともあります。

「がん治療」は、単に病気を治すだけでなく、今後の生活や生き方を踏まえて進んでいくことが大切です。



患者さんに合った治療をします

手術療法

がんを手術で取り切る方法



手術以外にも
いろんな方法が
あるんだね



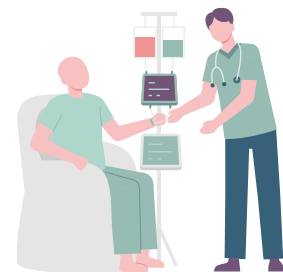
放射線療法

がん細胞に放射線をあてて消し去る方法



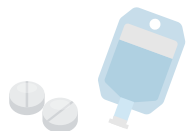
化学療法

がん細胞を消し去ったり、増えるのを抑える薬を、飲んだり注射する方法



免疫療法

免疫本来の力を利用してがんを攻撃する方法
(近年研究開発が進められている治療法)



※イラストはイメージです。

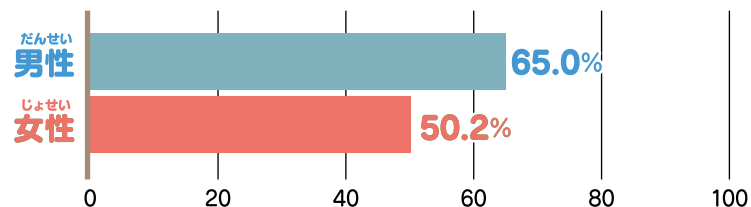
その「細胞」の設計図に傷がついてしまう。

けれど、体には「免疫」というばいきんをやっつけるような役割があって、がん細胞もやっつけてくれている。

その仕組みが弱くなって、がん細胞が増えてかたまりになると「がん」という病気になるんだ。

日本人の2人に1人は「がん」になるといわれていて、だれでもかかる可能性があります。

一生の間にかんにかかる確率(H30)



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」より作成



そしてできるのが「がん細胞」。実は体の中に毎日できているんだ。



今のうちから
気をつけなくちゃ

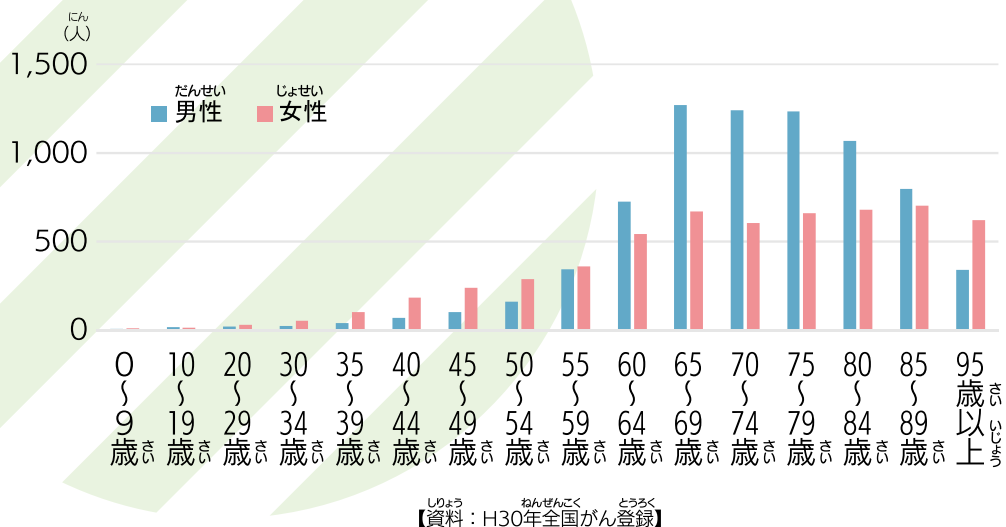


かごしまけん 鹿児島県の「がん」の現状



© 鹿児島県ぐりぶー

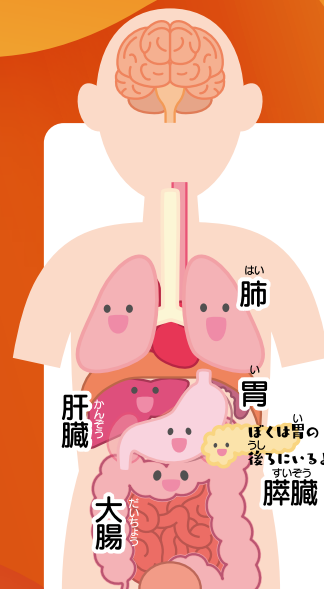
かごしまけん 鹿児島県の「がん」にかかった人の数



かごしまけん 鹿児島県で、平成30年にがんにかかった人の数は、約13,000人で、年齢があがると増えていきます。

男の人と女の人では、がんにかかりやすい年齢が違うのは、がんのできやすい場所に違いがあるからです。

かごしまけん 鹿児島県のがん検診受診率



がんの種類	かごしまけん 鹿児島県 受診率 (R元)*	もくひょうち 目標値 (R5)
胃がん	40.8%	50.0%
大腸がん	43.0%	50.0%
肺がん	53.9%	53.9%
乳がん	48.5%	50.0%
子宮頸がん	44.3%	50.0%

※受診率は「R元国民生活基礎調査」より
(市町村による住民検診、職域検診、人間ドック含む)

大人になったら、「がん検診」を受けましょう。
 大切な家族にもがん検診をすすめてください。

さっさと
 早速、
 おうちの人に話してみよう！



© 鹿児島県ぐりぶー

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンについて

HPVの感染が子宮頸がんの主な原因と考えられています。HPVは女性の多くが一生涯に一度は感染するといわれるウイルスで、ごく一部の人ががんになってしまうことがあります。HPVの感染を防ぐため、小学校6年から高校1年相当の女子を対象に無料でワクチン接種を提供しています。

ワクチン接種をしても、100%予防できるわけではありませんので、20歳になったら子宮頸がん検診を受けることが大切です。

かごしまけん 鹿児島県 子宮頸がん予防ワクチン



「がん」を早く見つけるためには

多くのがんは早く見つけて治療を始めれば、約9割が治ります。

しかし、小さいがんは痛みなどの症状はなにもないことがほとんどです。

症状が出る前にがんを見つめるには、定期的ながん検診を受けることが大切です。

早く見つけて早く治そう！

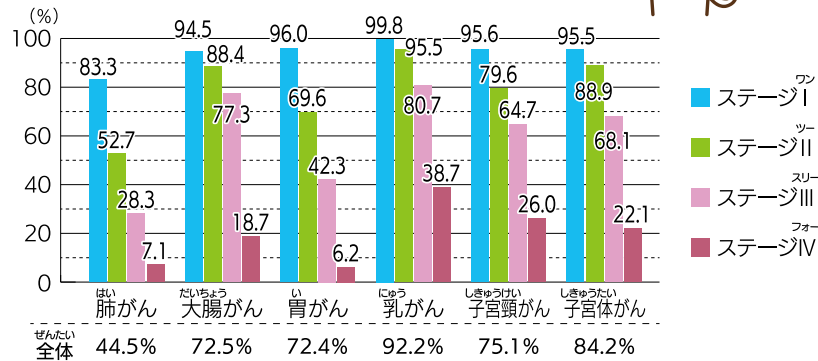


がんの進行度別にみた5年生存率

がんの大きさ、リンパ節や他の臓器への広がりによって多くはステージⅠからⅣまでの進行度に分かれています。

がんのできる部位によって、ステージ(病期)の分類は異なり、ステージ0が存在するものもあります。数字が大きくなるほど、がんが進行している状態を表し、他臓器へ転移があれば、ステージⅣになります。

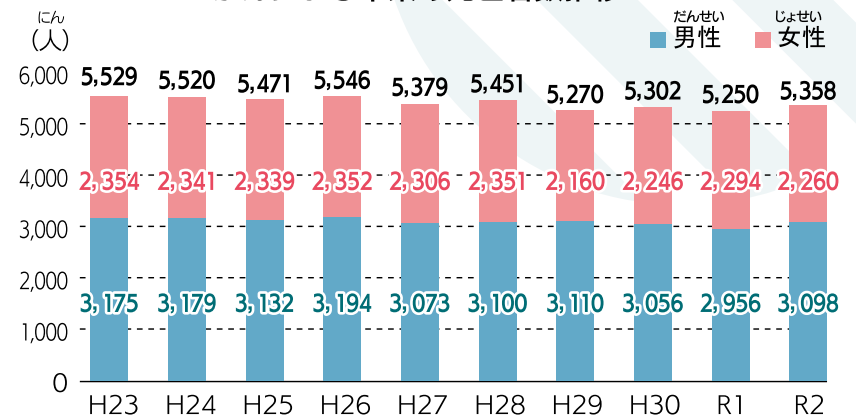
見つけにくい種類のがんもあるんだよ



【資料：がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計報告書2013-2014】

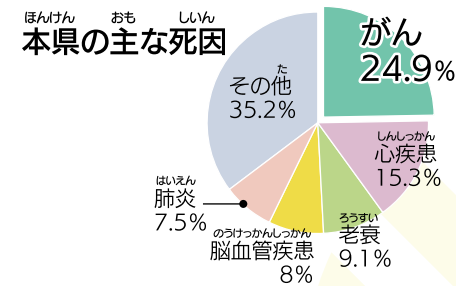
鹿児島県の「がん」で亡くなった人の数

がんによる本県の死亡者数推移



【資料：R2年人口動態統計】

本県の主な死因



がんは早く見つけて治療すれば約9割は治る病気です。



また、令和2年のがんで亡くなった人の数は5,358人となっており、4人に1人が、がんで亡くなっています。

「がん」を予防するには

男性のがんの約50%，女性のがんの約30%は、**たばこ**、**食事**などの**生活習慣**や**ウイルス・細菌**等の**感染**が**原因**です。

がんには**原因**がわかっていないものも多く、まれに**遺伝**もあり、これは**生活習慣**が**原因**ではありません。

がんにかかった人がみな、生活習慣を原因とするわけではありません。

5つの健康習慣を実践することで「がん」になるリスクが低くなります。

100%予防できるわけではありませんので、日頃から体の変化などに気をつけておきましょう。



たばこは吸わない・たばこの煙をさける

たばこの煙には約70種類もの発がん物質が含まれていて、がんになるリスクを高めます。さらに、吸い始める年齢が若いほど、リスクが高くなります。

お酒を飲み過ぎない



運動をする



塩分をとり過ぎない
野菜や果物を食べる



太りすぎない
やせすぎない

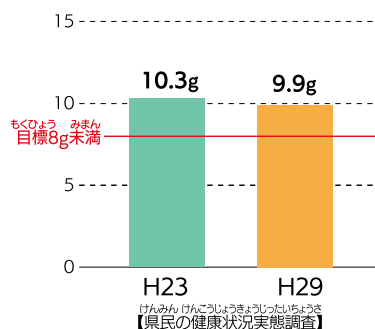


鹿児島県民の生活習慣

食べ物・栄養

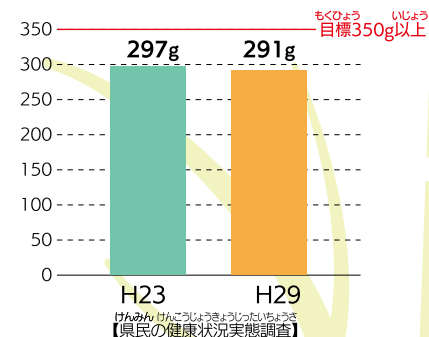
【食塩をとっている量】

1日にとっている食塩の平均量は減少していますが、目標(成人1人当たり8g未満)には達していません。



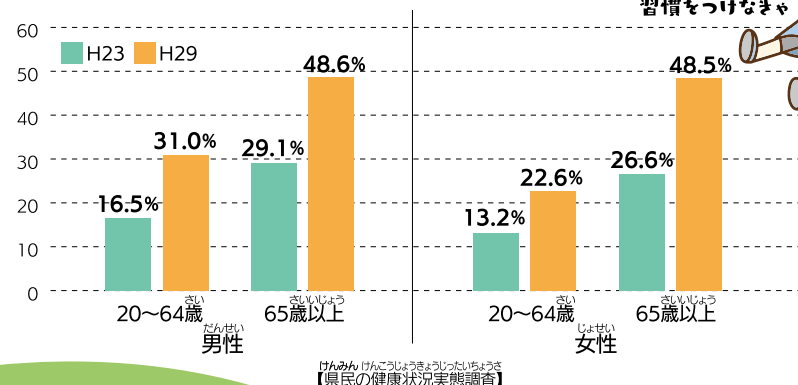
【野菜を食べている量】

1日に食べている野菜の平均量は横ばいですが、目標(成人1人当たり350g以上)より約60g不足しています。



運動習慣

運動習慣がある人(1日30分以上の運動を週2回以上行い、1年以上継続している人)の割合は増加しています。



体を動かす習慣をつけなま

