

しょうがくせいよう
小学生用
(5・6年生)

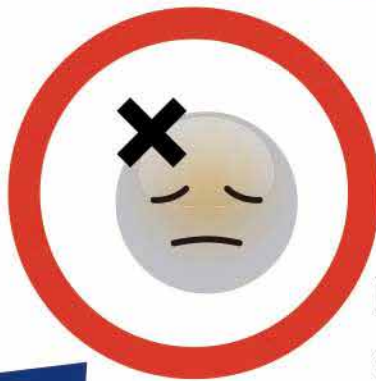


© 西児恵康ぐりぶー

みぢか かんじゃ つかい きもち なるたら 無理 ない はんい かんじょう
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
か 書いてあることが、すべて 当てはまるとは限りません。わからないことは、先生に聞いてみましょう。

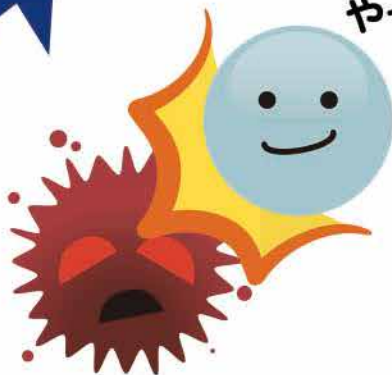
がんって なんだろう

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。



さいぼう
その「細胞」の
せつけいず
設計図に傷がついて
しまう。

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



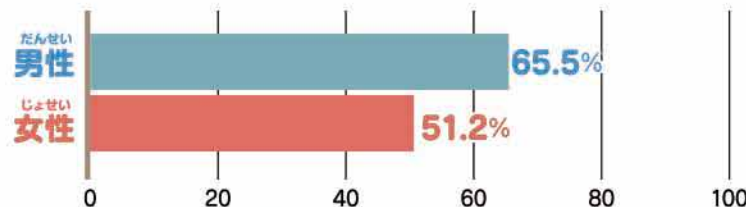
その仕組みがよわくなって、
がん細胞が増えてかたまりになると
「がん」という病気になるんだ。



そしてできるのが
「がん細胞」。
じつ からだ なか まいにち
実は体の中に毎日
できているんだ。

にほんじん ふたり ひとり
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。

いっしょう あいだ かがりつ
一生の間がんにかかる確率(R%)



こくりつ がんきょう けんきゅう けんさく じょうほう サービス「がん統計」より作成
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

いま
今のうちから
気をつけなくちゃ

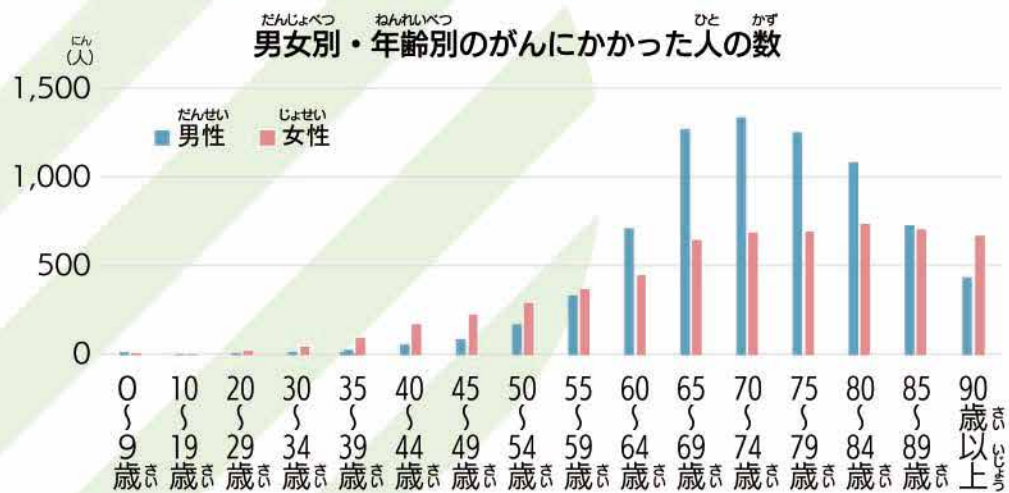


鹿児島県の「がん」の現状



© 鹿児島県ぐりぶー

鹿児島県の「がん」にかかった人の数

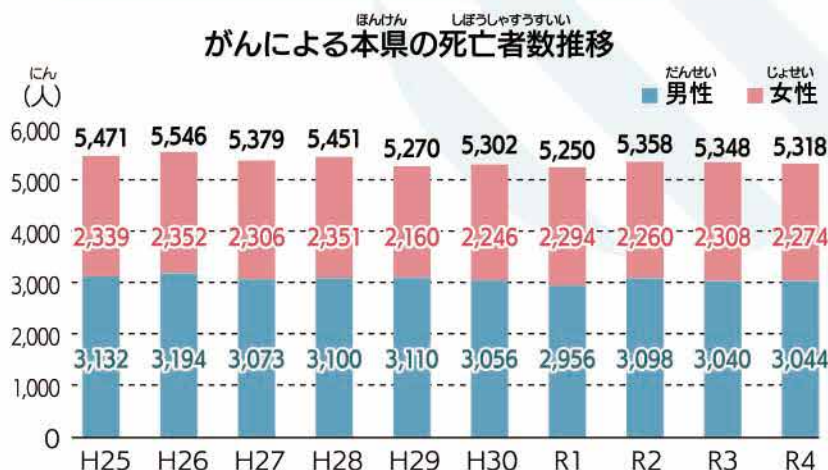


【資料：R元年全国がん登録】



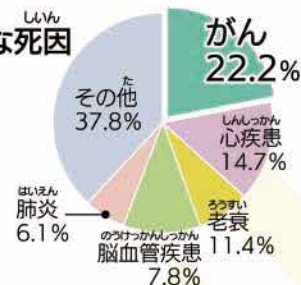
鹿児島県で、令和元年にがんにかかった人の数は、約13,500人で、年齢があがると増えていきます。

鹿児島県の「がん」で亡くなった人の数



【資料：R4年人口動態統計】

本県の主な死因



がんは本県において、昭和58年から最大の死亡原因になっています。



また、令和4年のがんで亡くなった人の数は5,318人となっており、4～5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43%，女性のがんの約25%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



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



運動をする

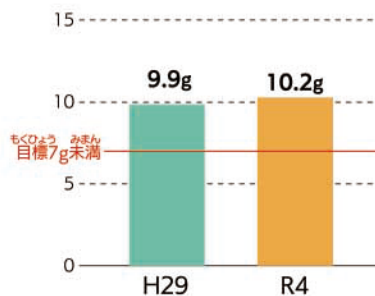


鹿児島県民の生活習慣

食べ物・栄養

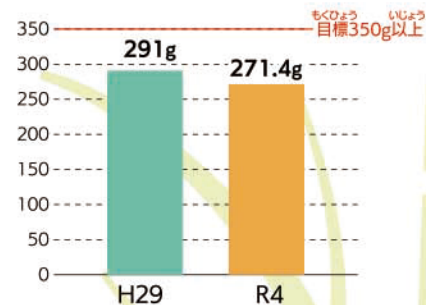
【食塩をとっている量】

1日にとっている食塩の平均量は増加しており、目標(成人1人あたり7g未満)より約3g多くとっています。



【野菜を食べている量】

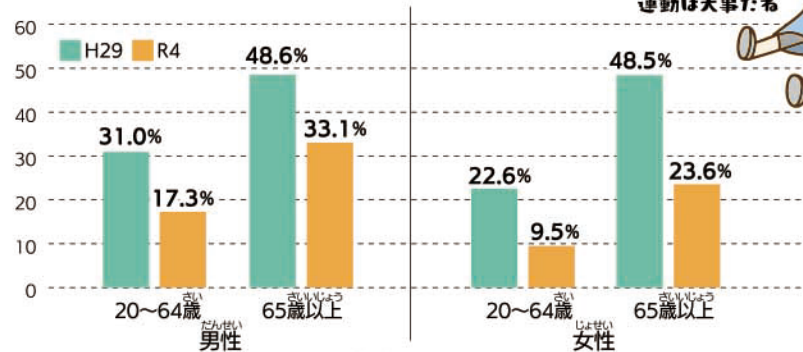
1日に食べている野菜の平均量は減少しており、目標(成人1人あたり350g以上)より約80g不足しています。



【県民健康・栄養調査】

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)の割合は減少しています。



大人になっても運動は大事だよ



「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何もないことがほとんどです。

症状が出る前にがんを見つけるには、定期的ながん検診を受けることが大切です。

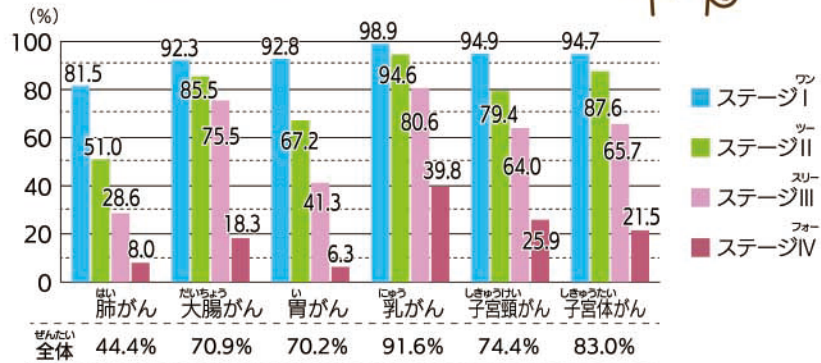


がんの進行度別にみた5年生存率

※5年生存率：がんと診断されてから5年後に生存している確率のこと。

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。

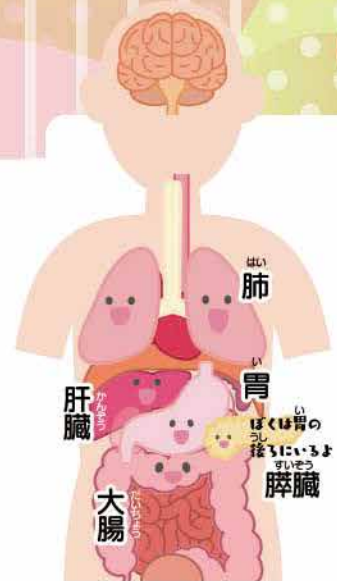


【資料：がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計報告書2014-2015】

鹿児島県のがん検診受診率

がんの種類	鹿児島県受診率(R4)※	目標値(R11)
胃がん	40.6%	60.0%
大腸がん	44.0%	
肺がん	51.4%	
乳がん	49.8%	
子宮頸がん	47.5%	

※国民生活基礎調査による推計値
(調査対象者の回答に基づくもの。)



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。



早速、おうちの人に話してみよう!

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、一部の人で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。接種にあたっては、ワクチンの「効果」と「リスク」について確認し、お家の方とも話し合い、検討してください。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2年に1回の子宮頸がん検診を受けることが大切です。



鹿児島県 子宮頸がん予防ワクチン



「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。



手術療法

がんを手術で切り取る方法



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。

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。

患者さんの体験談

一生懸命に生きていきたい

神田和恵さん

(かかった時：40歳代、現在：50歳代)



42歳の時に乳がんが見つかりました。自分の事だとは信じられなくて、一人だけ、どこか遠くの知らない所に置いてきぼりにされたような、こわくて悲しい気持ちになりました。毎日、たくさんたくさん泣きました。その時に心を支えてくれたのは、家族や病院の人たち、そしてがんの患者会で出会った仲間たちです。がん患者さんたちとお話をするうちに、少しずつ笑顔がもどりました。一人じゃなかったとすることができました。手術などの治療をして、今は元気にしています。私も誰かの支えになれるらしいなどの想いから、患者会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事もあります。すごく悲しいけれど、一緒に泣いたり、笑いあったりした時間を忘れずに、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。

患者さんの体験談

たくさんの人に支えられ

木原和代さん

(かかった時・現在：40歳代)



「だれでもがんになる可能性がある」と頭で分かっているけど、自分ががんになったとき分かったときはとてもショックでした。「私はこれからどのぐらい生きていけるのだろう」これまでのこと、これからのことをいっぱい考えて涙が止まりませんでした。たくさんの人にあたたかく支えてもらいながら、今は治療後に変化がないか定期的に検査をしながら病気とつき合っています。

がんになって、自分の心が幸せであることが大切なんだと気づきました。起こった出来事を変えることはできないけど、自分がどう生きようとするか、周りの人とどのようにつき合っていくかは自分で選んでいくことができます。私が涙の中から立ち上がり、幸せだと感じながら今を生きているのは、たくさんの方が「大丈夫だよ」「いっしょにがんばっていこう」と共に歩いてくれたからだと思っています。私も支える人になりたいと思い「いのちの授業」を伝える活動を続けています。

「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
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



- 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。

発行：令和4年7月
令和6年7月改訂

鹿児島県保健福祉部健康増進課