

# がんを話そう。

～命をもっと輝かせるために～



本冊子は DVD のナレーションを紹介するものです  
(P.3-P.10)

がん教育のための他の教材も P.11 に紹介しています

制作：公益財団法人 札幌がんセミナー

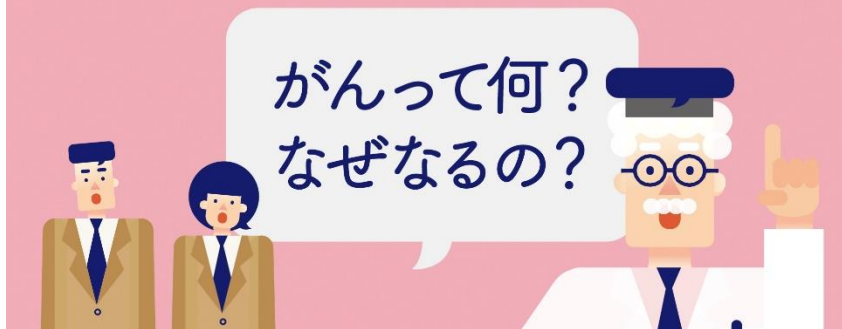
わが国の教育現場では、すでに「がん教育」が始まっています。

私たち(公財)札幌がんセミナーは、さきに発行した  
科学的根拠に基づいた小学校高学年向けだけでなく  
中学・高校生向けさらに青年向けの DVD 教材を制作しました。

この DVD が学びの場で広く活用され、  
若い世代の人達のがんについての正しい知識と理解を  
持っていただくことを願っています。

(公財)札幌がんセミナー

# がんを話そう。PART 1



【先生】

「がん」ってみんなも聞いたことはあるよね。

日本人のおよそ2人に1人がなる病気で、わが国の死因第1位。怖い病気ではあるけれど、それだけ身近な病気でもあるんだよ。だから私達一人一人ががんを知って、対策することが、とても大事になっているんだ。

日本人の  
2人に1人が  
がんになる  
わが国の  
死因第1位



## がんができる仕組み

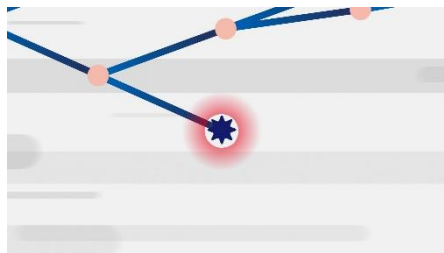
【先生】

ではまず、がんができる仕組みを学んでいこう。

人間の体には、約37兆個の細胞があって、それぞれの細胞は生まれてか

ら絶えず分裂をくり返しているんだ。その分裂の過程で、細胞の遺伝子が傷つくことがある。

通常は元通りに修復されるのだけど、何らかの原因で修復ができなかった時、遺伝子に変異が残ってしまう。この変異ががんのはじまりなんだ。



だから、細胞分裂の多い「肺」や「胃」、「大腸」はがんが発生しやすく、もともと細胞分裂の少ない「心臓」などはがんが発生しにくいんだね。

【男子生徒】

たしかに「肺がん」や「胃がん」、「大腸がん」は聞けけれど、「心臓がん」は聞いたことないな！

# がんになる原因ってなに？

## 【先生】

がんができる仕組みはわかったけど、やっぱりがんにはなりたくないよね。がんを遠ざけるためにも、まずはがんを引き起こす原因を知ることが大事。こちらのグラフをみてごらん。



これは、アメリカ、西ヨーロッパ、アフリカ、日本。それぞれのがんになる原因をグラフに表したものだよ。

それぞれを比べてみると、アメリカと西ヨーロッパは「食事」と「タバコ」の割合が高くなっているね。

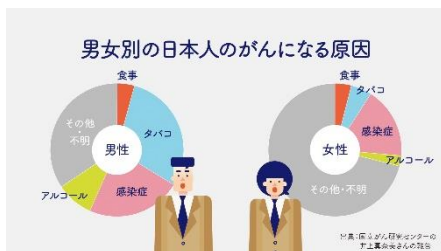
こちらはアフリカのグラフ。アメリカ、西ヨーロッパのグラフと比べると「感染症」の割合が高いことが分かる。

そして日本のグラフ。「タバコ」と「感染症」が高いのがわかるね。他の国よりも、「アルコール」の割合が高くなっているのも見逃せない。

次に、生物学的性別で日本を見てみよう。左が男性、右が女性。男女でずいぶん違うね。

## 【男子生徒】

男性のがんの原因になりやすい「タバコ」と「アルコール」は、うちのお父さん好きだなあ。



## 【女子生徒】

女性は「感染症」の割合が高いけど、感染症って、どんなものですか？

## 【先生】

感染症が原因のがんとしてはピロリ菌による「胃がん」、肝炎ウイルスによる「肝がん」、ヒトパピローマウイルスによる「子宮頸がん」などが代表的な例だ。



さらに気になるのはグラフのグレーの部分「その他・不明」の割合が大きいことなんだ。

ストレスや遺伝にかかわる未知の要因があると言われているけれど、この謎を解明していくことが、これからの重要な課題なんだ。

逆に日本は他国と比較して食事の割合が非常に低いことが分かるね。これは栄養バランスに優れた「和食」が日本人に良い影響を与えているからではないかと考えられているんだよ。



## 【男子生徒】

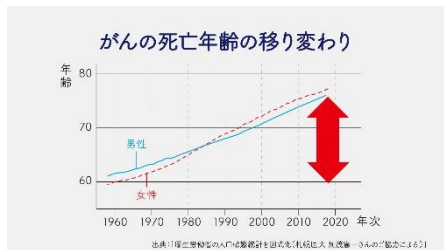
こうして見てみると、「食事」とか「タバコ」とか、がんは生活習慣が大きく影響する病気と言えそうですね。

## がんの死亡年齢と罹患年齢

### 【先生】

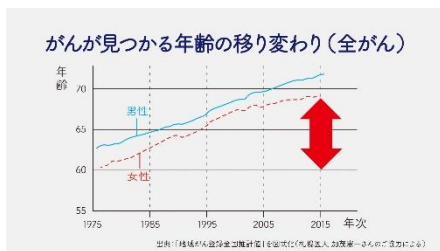
それじゃあ今度は、がんの死亡年齢と罹患年齢。つまり、がんが見つかる年齢の移り変わりを見ていこう。

死亡年齢は、1960年頃と近年を比べると、男女ともにおよそ15歳ほど延びているのがわかるね。

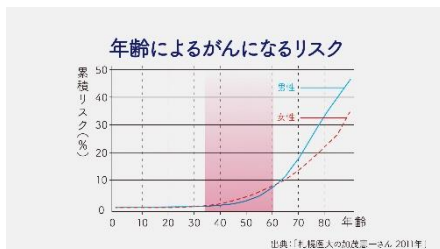


次に罹患年齢のグラフ。こちらも1975年頃と比べると男女ともに9年ほど延びている。

つまり、がんの死亡年齢が延びたのは、がんの罹患年齢が延びたからということができる。



これは、昔に比べて健康や栄養、衛生面など、生活が向上して人々ががんの原因となるものを遠ざけるようになったことと、医学医療の進歩が関係しているんだ。



今度はこちらのグラフを見てごらん。年齢によるがんになるリスクを表したものだ。高齢になるほど男性のがんになるリスクが女性を上回っているけれど、この部分！ 30代中頃～60歳くらいまでは、女性のがんになるリスクが男性より高くなっている。

これは、女性特有の乳がんや子宮頸がんなどが、若い年齢で出やすいからなんだ。ちょうどみんなのお母さんくらいの年齢だね。

だから、がんは高齢者の病気と考えず、若い頃から検診を受けるなど、気を付けなくてはならないんだ。

# がんを話そう。PART 2

## がんの予防

【先生】

がんが身近な病気となった今、「がんの予防」をすること。これはみんなが心がけなくてはいけないことだね。

「予防に勝る治療なし」と言われるように、がんにならないために未然に防ぐ努力が一番大切なんだ。

【男子生徒】

ぼくたちの年齢でも、ですか？

【先生】

そう。体にいいことを早いうちから習慣にしまうこと。

それが一番の予防だからね。がんの予防は今すぐにでも始められることばかり。

- ・ タバコを吸わない
  - ・ 食事の栄養バランスやお酒の飲み過ぎに気をつける
  - ・ 運動を習慣にする
- これが、がん予防の3ヶ条だ。

### がん予防の3ヶ条

- ① タバコを吸わない
- ② 食事の栄養バランス、お酒の飲み過ぎに気をつける
- ③ 運動を習慣にする

タバコは、がんのリスクを高めるものの中で最も代表的なもの。この写真は、タバコを吸わない人のきれいな肺とタバコを吸う人の汚れた肺。吸い続けることでこんなにダメージを与えるって、怖いよね。タバコには発がん物質がいっぱい、肺だけでなく体中のいろいろな臓器にさまざまな病気を引き起こすと言われている。とにかく吸わないことが大事なんだね。



タバコの影響を受けるのは喫煙者だけじゃない。タバコの先端から出る煙を周りの人が吸ってしまう「受動喫煙」でも、吸うのと同じだけの悪影響があるんだ。

妊婦さんは特に注意が必要で、喫煙もしくは受動喫煙をすることによって、流産や早産、胎児の発育障害などお腹の赤ちゃんにも大きな影響があることが分かっているからね。



20歳になると喫煙が法律で認められているけれど、まず、吸い始めないこと。それががん予防の第一歩だよ。

では次に、食事の話をしよう。

栄養バランスのとれた食事が体にも心にも良いことは、みんなも知っているよね。

そのお手本ともいえるのが、和食。そのすばらしさは世界にも認められていて、2013年にはユネスコの無形文化遺産に登録されたんだ。



しかし、今の日本では食の欧米化が進んでいる。洋食もおいしいし、もちろん食べて OK だけれど、油分、糖分、カロリーの摂り過ぎには気をつけないといけな。

若い頃から食事の大切さを考えることはとても大事なことで、栄養バランスの良い「和食」のすばらしさをぜひ見つめ直してみよう。ただし、塩分のとり過ぎには要注意！

そうそう！ 野菜と果物は欠かさずとるようにしよう！ がん細胞の成長や、遺伝子の変異を抑えるさまざまな成分が含まれているからね。

そして、食事と同様に大事なのが運動。運動は、がん予防にもっとも手軽でもっとも有効だと言われているよ。

それは、運動によって血流が良くなり、細胞が活性化されるからなんだ。まだはっきりと実証されていないけれど、いろいろながんの予防に効果があると分かりつつある。

運動は習慣化することが大事。大人になると運動することが減ってしまうけれど、みんなのご家族はどうか？

散歩やストレッチなど簡単なものから、無理なく行うのが運動を続けるコツだよ。





# がんを話そう。PART3

## がんの 発見と治療



【先生】

生活の向上や医療医学の進歩によって、がんは治せる病気となりつつあると学んだよね。がんを治すためにはとにかく早い時期に発見することが重要なんだ。

【男子生徒】

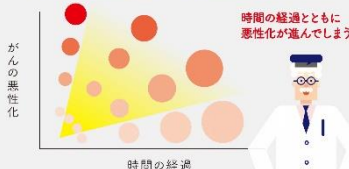
どうして早期発見が重要なんですか？

【先生】

がんが悪性化していくスピードは、患者さんのがんごとに異なる。

たとえば、悪性化が比較的早く進むタイプもあれば、悪性化がなかなか進まないタイプもある。ただこれらはごくまれで、大部分のがんは時間の経過とともに着実に悪性化が進んでいってしまう。だからできるだけ悪性化が進まない早い段階で、がん細胞を取り除くことが重要なんだ。

時間の経過とがんの悪性化



「早期発見」できるか、できないかが、がんが治るか、治らないかの重要なカギをにぎっているんだ。

## 早期発見



【男子生徒】

でも、どうやって早くみつけたらいいんだろう？

【先生】

国ではがんの早期発見のために、定期的に5つのがん検診を実施してい



る。住んでいる自治体のホームページでも紹介しているので、家族と一緒に見てごらん。

検診費用の多くを公費で負担してくれているから、みんなが受けやすくなっているよ。

でも、残念ながら、日本は他の先進国に比べて、がん検診の受診率がとても低いんだ。

みんなも今日、家に帰ったら、ご家族にがん検診を受けているか聞いてみてほしい。もし受けていないようなら、受けるようにすすめてあげよう。



がん治療には手術療法・放射線療法・化学療法、主にこの3つの方法がある。どれも患者さんの負担をできるだけ少なくしながら、がんを治すためにと研究され続けているんだ。



最近だと内視鏡手術やロボット手術など医療機器の進歩によって可能にな

った治療法が主流となっている。

放射線治療や粒子線治療の普及でよりがんの局所に集中して放射線をあてることができるようになり、副作用が出にくい工夫がされている。

また、抗がん剤による化学療法と、患者さんの遺伝子を調べ、一人ひとりの体質や病状に合わせて治療を行うゲノム医療の登場ががん治療を大きく進歩させたんだ。

とにかくがんは、早期発見と早期治療。早く見つけて、早く治療を受ければ、治る見込みのある病気なんだ。



ところで、ふたりは「緩和ケア」という言葉を知っているかな？ 緩和ケアはがんにかかって亡くなるまで患者さんに寄り添い、体と心の痛みを和らげる医療のことを指すんだ。

がんと共に生きる人も多くなった今の時代には、その人らしく充実した生き方ができるようなサポートが必要。

がんは決してうつる病気ではない。もし、がん闘う人に出会ったら、偏見を持たず、キミたちのあたたかい手を差し伸べてあげてほしい。



DVD 教材 がん・健康教育シリーズ  
「がんを話そう。～命をもっと輝かせるために～」

**文部科学省選定** (2021 年 11 月 17 日)

学校教育教材 中学校生徒向き(保健体育)

学校教育教材 高等学校生徒向き(保健体育)

社会教育(教材) 青年向き 健康・スポーツ(保健・衛生)

推薦 公益財団法人日本対がん協会

制作：公益財団法人 札幌がんセミナー

# 「がん教育」の教材3点 ((公財)札幌がんセミナー発行)



小学校高学年向けの DVD 教材  
「子どもが大人をカエル」 2019 年  
(タバコ 9 分 19 秒、食事 9 分 8 秒、  
運動 9 分 6 秒、いのちと健康 10 分  
5 秒の 4 篇)。

文部科学省選定、日本医師会・北海道医師会推薦



中学・高校生向けの  
DVD 教材

「がんを話そう。  
～命をもっと輝かせるために～」(16分)  
多くの方々からクラ  
ウドファンディング  
などでのご協力も  
いただいて完成。2022 年  
文部科学省選定、日本対がん協会推薦



オールカラー  
62 頁

「もっと深くがんを知るために」  
中学・高校への「出前授業」をされる  
すべての方々の参考に Q&A 方式で  
わかり易く解説されています。2020 年

前ページ(P.11)に紹介の3点の「がん教育」教材をご希望の方は下記事務局までご連絡下さい。教育関係者に限りすべて無料で差し上げます。



なお紹介した DVD、冊子はすべて(公財)札幌がんセミナーのホームページからもダウンロードできます。

企画制作

内閣府所管

公益財団法人 **札幌がんセミナー**

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目 北海道医師会館6階

TEL:011-222-1506 FAX:011-222-1526 E-mail:scs-hk@phoenix-c.or.jp

URL:<https://scsf.info>