

H^{ヘルシー} healthy

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会

2019年12月23日 第9号

～がんについて知ろう～

かわら版！

【Learn about cancer!】

12月6日に和歌山県立医科大学がん薬物療法専門医・医学博士である上田弘樹先生をお招きし、がんについて教えていただきました。その内容について、お知らせします。



●がんは何故出来るのか？

皆さんは何故がんが出来るか知っていますか？
細胞が分裂するときに変異が起こり、異常な細胞ができます。その後、次の図のような過程を経て増殖し、かたまりとなります。その中で悪性のものをがんと言います。

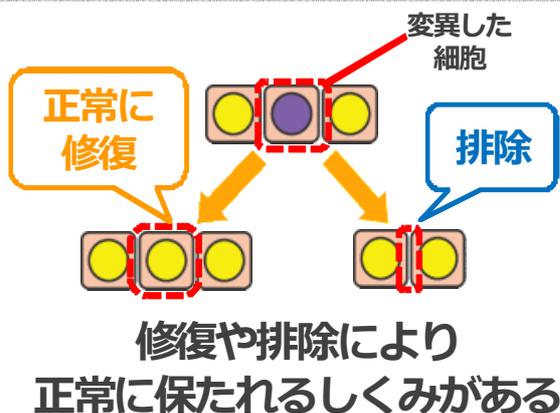
【文書の引用文や注目すべき箇所を引用し、テキストボックスは文章のどの位置にも配置できます。後者用テキストボックスの書式を変更する】

がんのしくみ

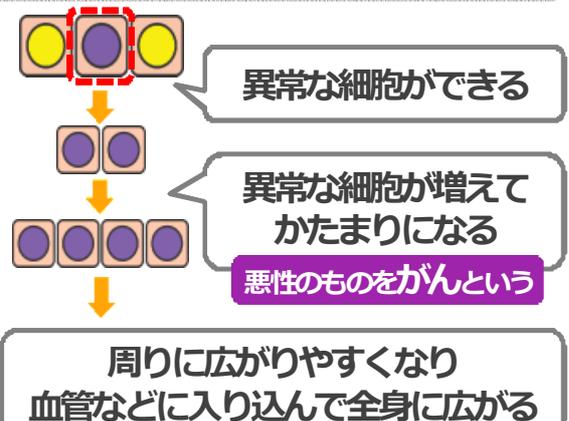


出典：『細胞の図』：Annals of Human Biology? Volume 40, 2013 - Issue 6 'An estimation of the number of cells in the human body'

変異した細胞はどうなるのだろうか



修復のしくみが働かないとき



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「知っておきたいがんの基礎知識」(より一部改変)

【がんの予防とは？】

皆さんはがんになるのを防ぐには、何をすれば良いか知っていますか？
がんの予防には3つの段階があります。

- | | | |
|-------|------------|----------------------|
| 第1次予防 | 発生の阻止 | がんにならないようにする生活習慣 |
| 第2次予防 | 早期発見・治療 | してがんで最悪の事態にならないようにする |
| 第3次予防 | がんによる死亡の阻止 | ・再発や転移を防ぐための治療 |

この中で今、私たちに出来ることは、第1次予防です。
私たちの日々の生活習慣で、どんなことに気をつけたらいいでしょう。

Q どのような生活を送ればよいのだろう

節酒 適正体重の維持
禁煙
バランスのよい食事 適度な運動

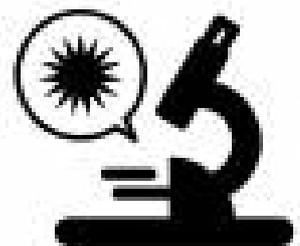
望ましい生活習慣により
がんになる危険性を減らすことができる

出典：国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン策定に関する研究を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成（より一部改変）



私たちはグループワークで、身近な人が、がんになった時に、どんな支援をするかについて話し合いました。その中から、いくつかを紹介します。

- ・患者さんには、いつも通り接する
- ・患者さんの意思を尊重する
- ・話を聞いてあげる
- ・仕事の負担などを減らし、治療に専念してもらう
- ・入院した場合は、お見舞いに行き行ってあげる



【がんについてのQ & A】

Q：笑うことはがんの予防になるのか？

A：なる。笑うことによって免疫力が高まり、がんに関係がある、ということがわかっています

Q：焦げたところを食べるとがんになるというのは本当か？

A：微量ならば問題はないが、大量にとることでがんになる可能性はあります

