

生活習慣病のひとつ

がんのことを
もっと知ろう

小学校6年生(予防編)

無断複製・転載を禁じます。

豊島区教育委員会



がんのことをもっと知ろう

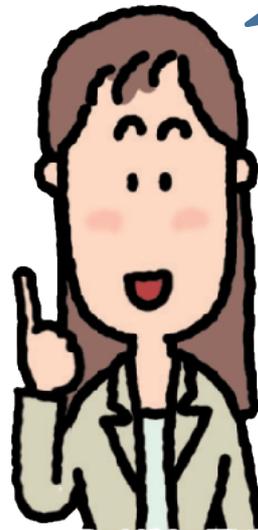
みなさんは、「がん」について、
どんなイメージをもっていますか？

がんって
どんな病気？

何が原因なの？

手術が
必要な病気？

予防方法は
ないの？

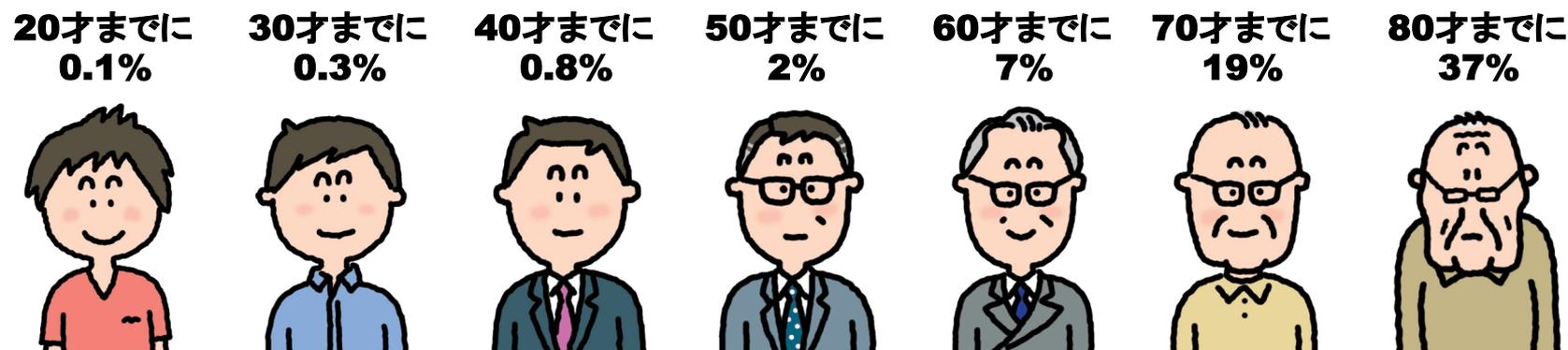


みんなで、「がん」のことをもっと知ろう！

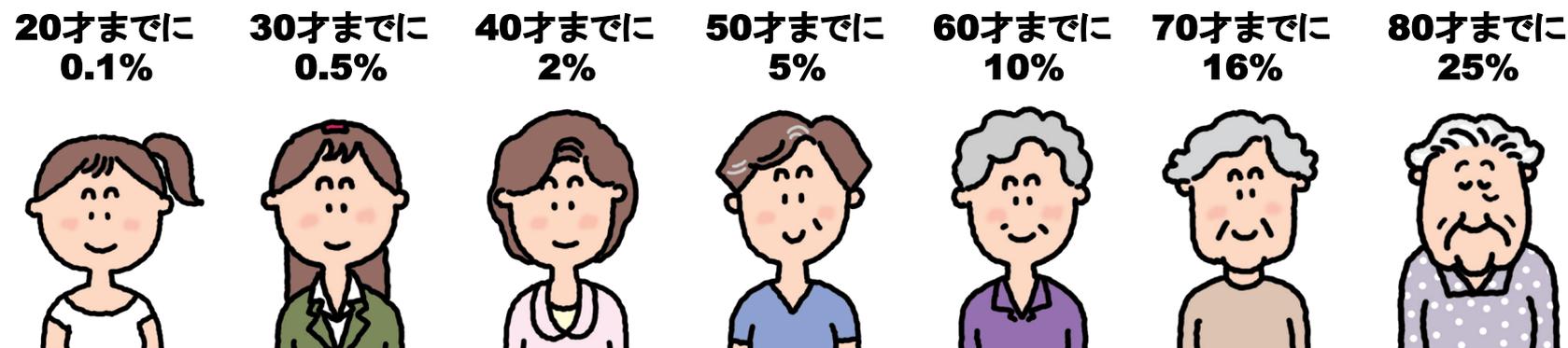
がんとはどんな病気？

Q. がんは、お年寄りだけができる病気？

10才の男の子が...



10才の女の子が...



がんとはどんな病気？

Q. 日本人が一生のうちがんになる確率は？

一生では
54%



一生では
41%



情報提供：国立がん研究センターがん対策情報センター

いま、**日本人の2人に1人**が、
一生のうちにごんになるといわれています。

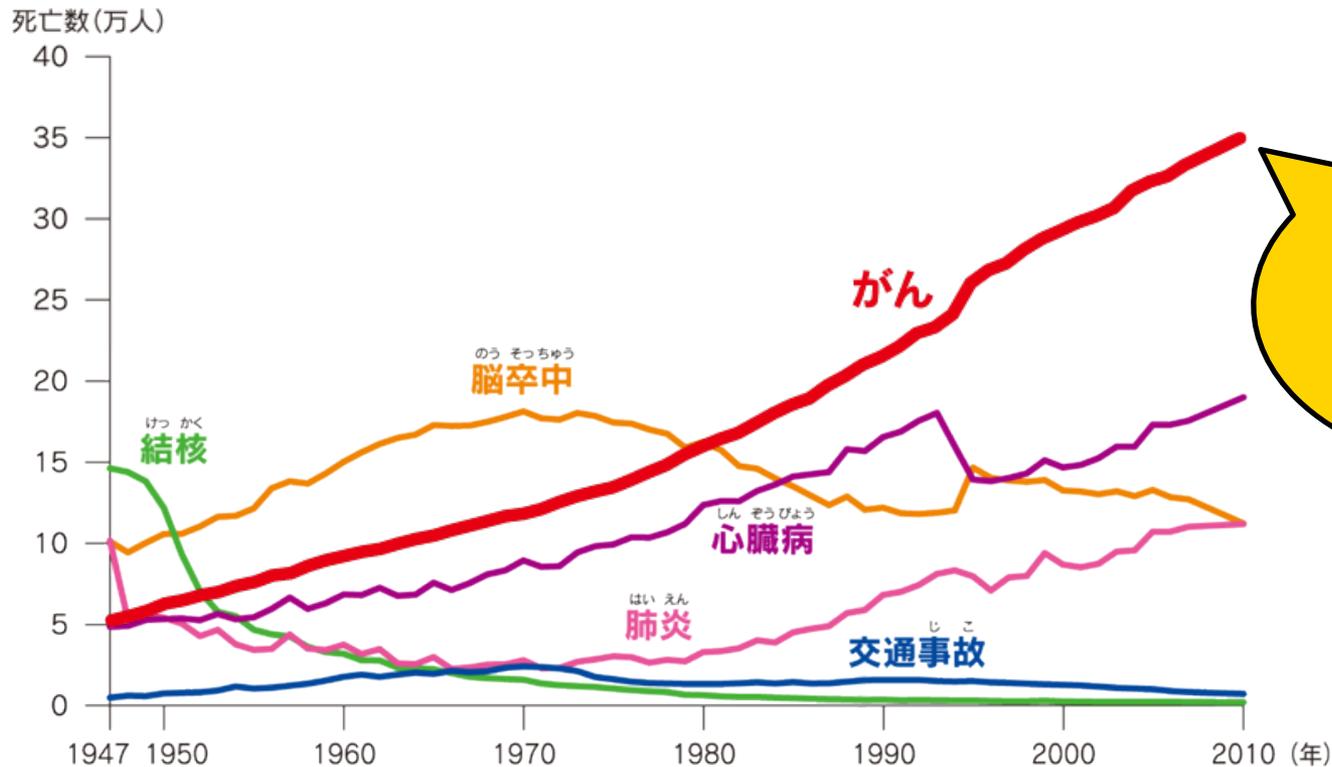


がんとはどんな病気？



「がん」は、からだの中で、^{いじょう}異常な細胞がふえて
^{さいぼう}しまう病気で、日本人の死亡原因の第1位です。

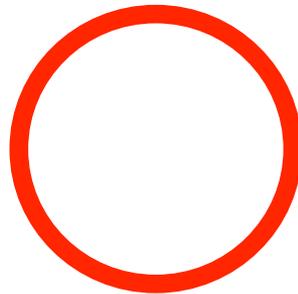
日本人の死亡原因の変化



がんで亡くなる
人がどんどん
ふえているね

がんとはどんな病気？

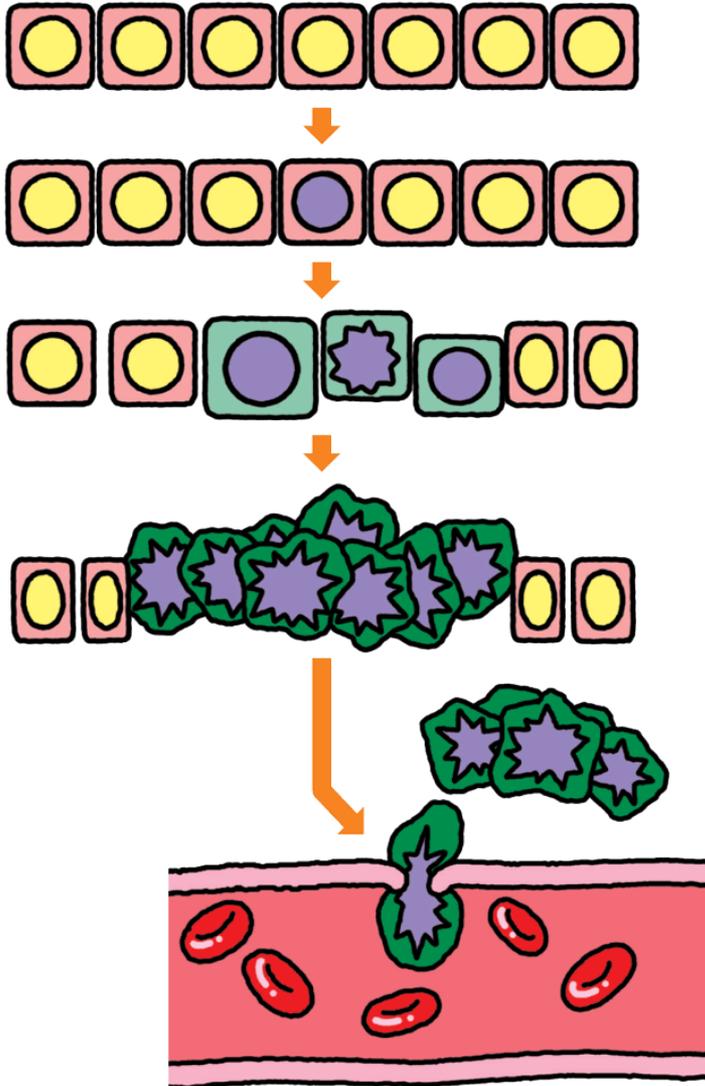
Q. 健康な人のからだの中でも
がんができていることがある？



人間のからだには、毎日たくさんの細胞さいぼうが
うまれたり、死んだりしています。
なかには、がん細胞になってしまうものも
あります。



がんとはどんな病気？



人の体は細胞で
さいぼう
できています。

その細胞の設計ミスで、がん細胞が
できてしまいます。

がん細胞が長い
年月をかけてふえ
続けると、病気の
がんになります。

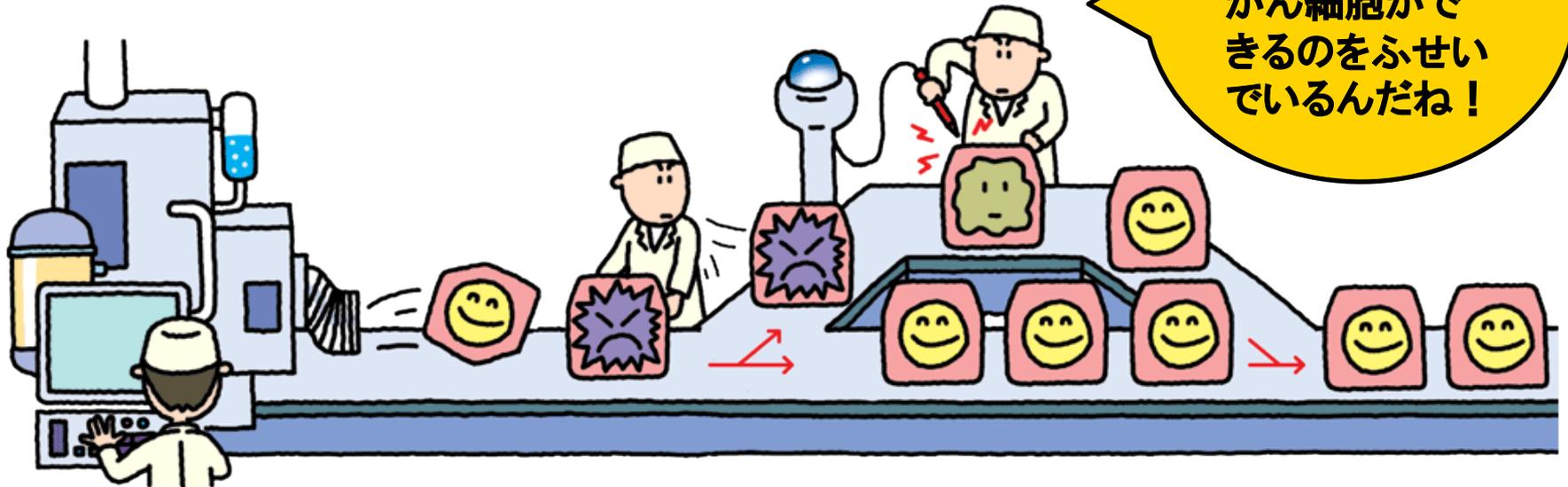


がんとはどんな病気？



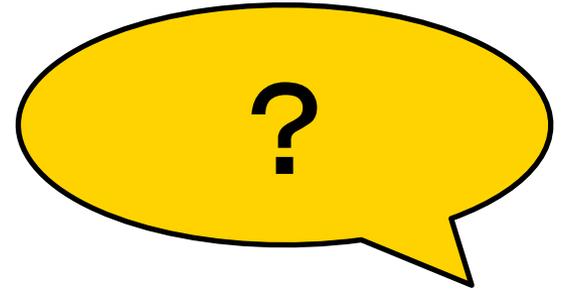
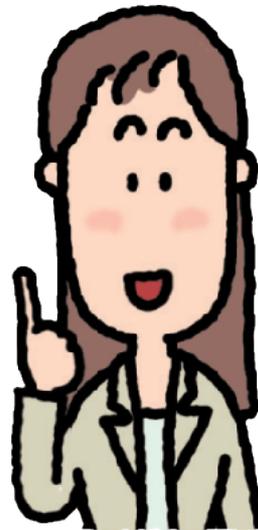
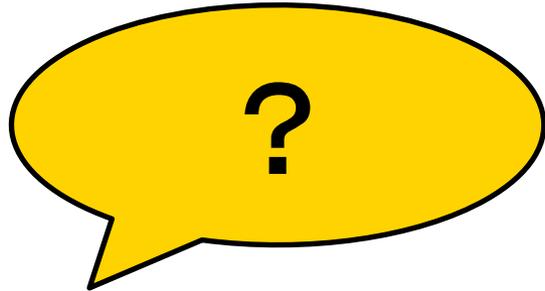
さいぼう
細胞の設計図のミスは、毎日からだのどこかで起きるたびに修理されています。でも、ミスが見のがされてしまうと、がん細胞になります。

しゅうり
修理屋さんが毎日ミスを直している



がんを予防するためには？

みなさんは、大人になって「がん」にかからないようにするためには、どんなことをしたらよいと考えますか？



「がん」をふせぐ方法は、ないでしょうか？

クイズにチャレンジ！

第1問

他人のたばこのけむりをすうと、肺がんの危険性が高くなる？

第2問

塩からいものを食べ過ぎると、がんになりやすい？

第3問

運動不足になるとがんになりやすい？

第4問

お酒をたくさん飲むとがんになりやすい？

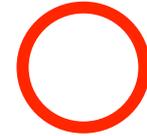
第5問

やせている人は、ふつうの体型の人よりがんになりにくい？

① たばこはすわない

第1問

他人のたばこのけむりをすうと、
肺がんの危険性が高くなる？



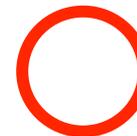
子どもはもちろん、大人になってもたばこは
すってはいけません。
他の人がすうたばこのけむりもすわないよう
にしましょう。



②食事はかたよらず、バランスよく

第2問

塩からいものを食べ過ぎると、
がんになりやすい？



	食 品	塩分量(g)
漬物 <small>つけもの</small>	うめぼし 1こ(10g)	2.2
	しょうゆ(大さじ1ぱい)	2.6
調味料	みそ(大さじ1ぱい)	2.2
	ピザ(小1まい)	3.3
家庭のおかずなど	ミートソーススパゲティ(1人分)	3.4
	親子丼 <small>どん</small> (1人分)	3.8
	きつねうどん(1人分)	5.4
	カップラーメン 1こ	5.1

出典:五訂増補食品成分表、
毎日カロリー五訂増補一外食編/
ファストフード・コンビニ編/
市販食品編/
家庭おかず編(女子栄養大学出版部)

せつしゆりょう
塩分の摂取量は、1日10g未満をめやすに
しましょう。
とくに、塩分を多くふくむ食品を食べるのは、
週1回以内にしましょう。



②食事はかたよらず、バランスよく

☆野菜・果物不足にならないようにする

《野菜の重さのめやす》

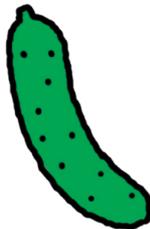
ブロッコリー1切れ
(75g)



トマト1こ
(125g)



きゅうり1本
(100g)



キャベツ葉1まい
(70g)



1日に野菜、果物を400g
をめやすに食べましょう。

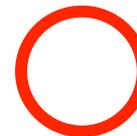
給食にでたものは、
残さないで食べましょう。



③運動不足にならないように

第3問

運動不足になるとがんになりやすい？



● てきど ほぼ毎日の適度な運動

例・合計60分歩く、
合計30分自転車に乗るなど

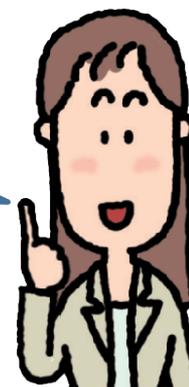


● 週1回の汗をかくような運動

例・30分のランニング、30分のテニス、
30分のエアロビクス、30分の水泳など



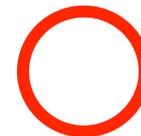
子どものころから運動の習慣を身に付けましょう！
大人になっても、運動を続けることが大切です。



④ 飲酒は適度に(成人の場合)

第4問

お酒をたくさん飲むとがんになりやすい？

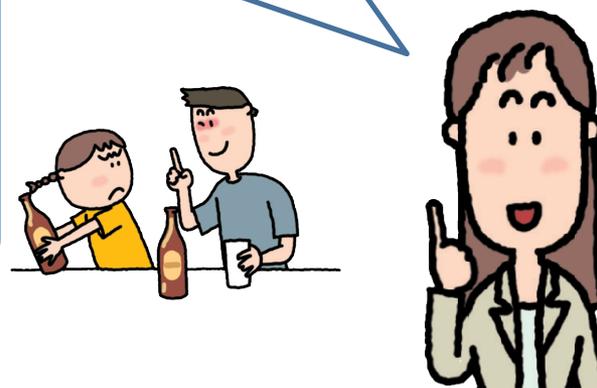


1日あたりの飲酒の適量

日本酒	ビール	焼酎 泡盛	ウイスキー ブランデー	ワイン
				
1合 (180ml)	大びん 1本 (633ml)	1合の 2/3 (120ml)	ダブル 1杯 (60ml)	ボトル 1/3程度 (240ml)

お酒は1日あたりの適量をまもり、飲みすぎないようにしましょう。

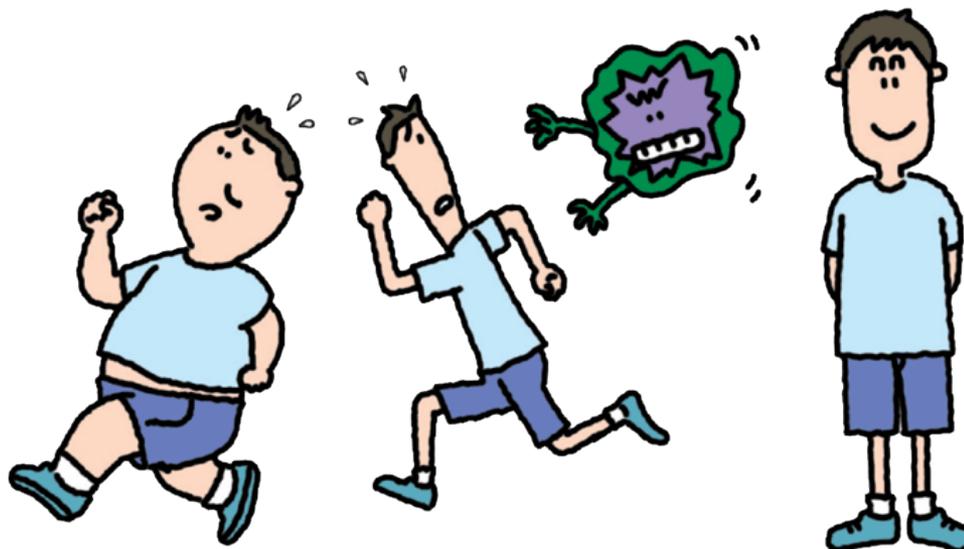
飲まない人、飲めない人は無理に飲んではいけません。



⑤ 太りすぎない、やせすぎない

第5問

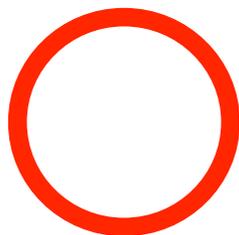
やせている人は、ふつうの体型の人よりがんになりにくい？



太りすぎも、やせすぎもよくありません。
大人になっても、食事のバランスと運動を続けることが大切です。



Q. 「がん」は、からだに異常(いじょう)が出る前に見つけて治すことができる？



多くの「がん」は、早く見つけて、早く治すことができます。

「がん」は、早い段階では、からだに症状(しょうじょう)が出ないことがほとんどです。

からだに症状(しょうじょう)が出る前にがんを早く見つける方法

がん検診
けん しん

⑥がん検診けん しんを受ける

がんを早い段階で見つけることで、治療ちりょうによって治せる可能性が、確実に高くなります。



豊島区のがん検診

がんの種類
胃がん
大腸がん
肺がん
子宮けいがん
乳がん
前立腺 <small>せん</small> がん



豊島健康診査センター

症状がなくても
検診を受けること
が大切ですね！

お父さんや
お母さんも
がん検診を受けて
いるのかな？

※前立腺がん検診は、豊島区独自の判断で実施しています。

⑦ワクチン^{せっしゅ}接種^{しゅ}を受ける



豊島区では、子宮けいがんの予防ワクチンの
せっしゅすいしょうねんれい
接種推奨年齢にあたる中学校1年生に対して、
ふたん
費用を区で負担しています。※

予防ワクチン^{せっしゅ}接種^{すす}を勧めて、
将来にわたり区民の健康を守ることにしました。

※予防ワクチンの無料接種の対象は、区内在住者になります。

がんを予防するためには？

- ① たばこはすわない
- ② 食事はかたよらず、バランスよく
- ③ 運動不足にならないように
- ④ 飲酒は^{てきど}適度に
- ⑤ 太りすぎない、やせすぎない
- ⑥ がん^{けんしん}検診を受ける
- ⑦ ワクチン^{せつしゅ}接種を受ける



がんを予防するためには？

がんの予防のために自分ができることは何だろう？



どのようなことに
気を付けて
生活しますか

1. 自分ができること

2. 家の人に対してできること

どのようなことを
家族に伝えたい
ですか？

がんのことをもっと知ろう

今日学んだ、
がんについての正しい知識を
これからの生活にいかしていきましょう！



生活習慣病のひとつ

がんのことを
もっと知ろう

小学校6年生(考えてみよう)

豊島区教育委員会



もしも身近な人ががんになったら

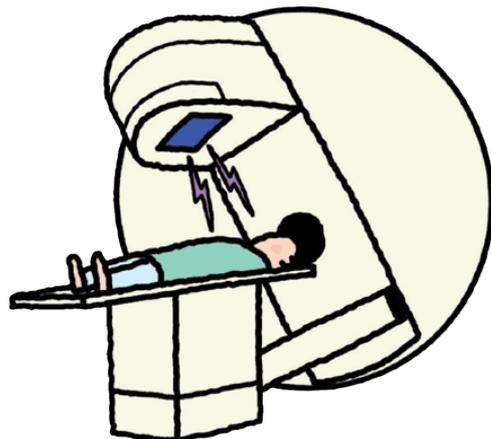
からだの異常いじょうに気がついたら、
すぐに受診じゆしんしましょう！



がんの3つの治療法ちりょうほう

ほうしゃせんりょうほう

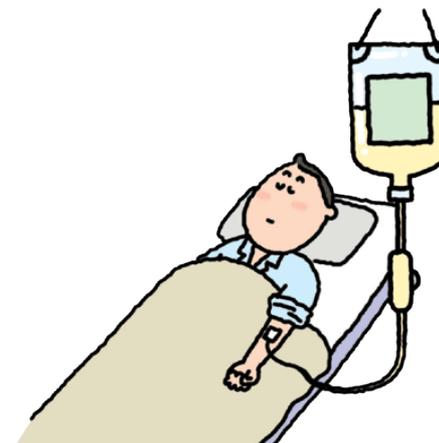
放射線療法



手術

やくぶつりょうほう

薬物療法



もしも身近な人ががんになったら

治療(ちりょう)と同時に
「緩和(かんわ)ケア」が行われます。



かんわ
緩和ケア

がんによるからだや心の痛みやつらさをやわらげます。

がんになった方のお話を聞きましょう！



考えてみましょう！

もしも、身近な人ががんになったら、
その人のために、自分はどんなことを
してあげられるでしょうか？

