



平成 27 年 3 月作成・令和3年6月改訂 無断複製・転載禁止

神奈川県がん教育教材「がんを知ろう！」

～指導用補助資料～

令和 3 年 6 月

健康医療局保健医療部がん・疾病対策課
教育局指導部保健体育課

もくじ

はじめに.....	1
1. 神奈川県がん教育の目標.....	2
2. 神奈川県がん教育実施にあたっての留意点.....	2
(1) 教材について	
(2) 授業の構成について	
(3) 指導上の注意～生徒への配慮と小児がん～	
3. スライド教材「がんを知ろう！」の概要.....	4
(1) 神奈川がん教育 10 項目	
(2) 構成	
(3) 教材におけるデータ・情報等の更新	
4. スライドの解説.....	6
おわりに.....	35

はじめに

がんは、今、日本人の死亡原因の第1位であり、約3人に1人ががんで亡くなっています。また、一生のうち約2人に1人が、がんにかかるとも言われており、まさに国民病とも言えます。

がんに関する情報は、インターネット等のメディアをはじめ様々な媒体によって、広く提供されていますが、情報の全てが正しいとは限らず、がんによる死亡者数の減少を図るためには、科学的根拠に基づく正しいがん情報を理解し、実践することが必要です。

特に、子どもの頃から正しい知識を習得し、その後の生活の中で実践していくことが重要となります。しかし、現在の学校教育では、保健体育科等の授業の中で、健康の保持増進・疾病予防の観点からの健康教育に取り組んでいるものの、がんそのものやがん患者に対する理解を深めるための教育の機会が不十分との指摘があります。

このような課題を踏まえ、平成24年6月に変更された国の「がん対策推進基本計画」では、新たな施策として「がんの教育」が盛り込まれました。その後、平成28年12月に改正された「がん対策基本法」には、新たにがん教育の規定が追加されました。また、平成29年12月に変更された国の「がん対策推進基本計画」では、全国での実施状況を把握した上で、地域の実情に応じて、外部講師の活用体制を整備し、がん教育の充実に努めることを目標に掲げています。

県では平成30年3月に「がんを知り、がんと向き合い、がんの克服を目指す神奈川づくり」を基本理念とした「神奈川県がん対策推進計画」を策定し、「がんに対する理解の促進」に係る取組みとして、「がん教育の推進」を計画の中に位置づけました。計画では、「外部講師を活用したがん教育の授業実施や、がん教育教材の充実等」に取り組むこととしています。

がん教育の教材については、有識者、県医師会、県立がんセンター、PTA等の関係機関の方々による「神奈川県がん教育検討会」を平成25年度に立ち上げ、共通教材である「がんを知ろう！」を作成し、がんについての正しい知識を習得するだけでなく、子どもたちが、がんを身近なものとして捉え、子どもの頃からがんを予防する取組みを実践できるよう、イラストを用いて分かりやすく解説しています。

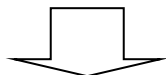
また、がんを予防するために「子どもたち自身ができること」や「家族に伝えたいこと」を考える時間を設けています。

子どもたちが、がんについての学びを通して、「いのちの大切さ」について考えるとともに、家族や身近な人に対してその大切さを伝え、「がん」という病気に対し一緒に向き合ってくれることを期待しています。

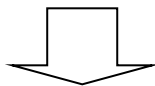
結びになりますが、本教材の作成にあたり、検討会の委員の方々をはじめ、関係各位のご指導、ご協力に対し、この場を借りて厚く御礼を申し上げます。

1. 神奈川県がん教育の目標

子どもの頃から、正しい知識を習得し、
がんそのものやがん患者に対する理解を深める学習を進める



- ・ 子どもの頃から、生活習慣の改善など、日常生活の中でがん予防に取り組むことができる
- ・ 家族に伝えることで、大人も、がん検診の受診などのがん予防に取り組むことができる



がんになる人、がんで亡くなる人の減少に繋がる

2. 神奈川県がん教育実施にあたっての留意点

(1) 教材について

本県のがん教育については、以下の3点を活用教材としています。

中学校の保健学習において、医師等の外部講師や担任、保健体育科の教員や養護教諭等の各学校の教員が使用することを想定しています。なお、本補助資料は、がんの専門家以外を主な対象としています。

1. がん教育DVD「がんって、なに？」（作成：日本対がん協会）
2. スライド教材「がんを知ろう！」（作成：神奈川県）
3. がん体験者による体験談

※ 1はDVD媒体、2は県ホームページ

(<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/ganntaisaku/ken-torikumi/gann-kyouiku.html>) からダウンロードしてください。

※ 3については、県健康医療局がん・疾病対策課より、がん体験者の方をご紹介しますことができます。お気軽にお問い合わせください。

問合せ先

神奈川県健康医療局保健医療部がん・疾病対策課

電 話：045-210-1111（内線 4780）

F A X：045-210-8860

(2) 授業の構成について

1～3の活用教材については、各校の実情に応じて、フレキシブルに使用できるように構成しています。なお、参考に50分授業（例1）と90分授業（例2）を想定した授業内容の一例を記載しています。

※ 今後、より効果的な授業となるよう、モデル授業の実施等を通じて、授業の構成や本補助資料の内容等について検討していきます。また、講師のための研修の実施も予定しています。

（授業での活用例1）【50分授業】

- ① DVDの一部（「はじめに」「第1話」「第2話」「第6話」など（※1））を上映し、授業の導入とする。【約4分】
- ② スライド教材（スライド8～14、17～38（※2））を用いて、がんに対する理解を深めるとともに、がんの予防法を具体的に学ぶ。【約25分】
- ③ がん体験者の体験談（スライド39）を聞く。【約10分】
- ④ スライド教材（スライド40～42）を用いて、がんについて考え、気づいたことをグループで話し合う。【約10分】
- ⑤ DVD「おわりに」を上映し、「いのちの大切さ」について再確認する。【約1分】

（※1） 特に子どもたちが、がんについてのイメージをつかみやすくなるものを抜粋。

（※2） DVDで上映した内容を除いている。

（授業での活用例2）【90分授業】

- ① DVDを全編上映し、授業の導入とする。【約15分】
- ② スライド教材（スライド1～38）を用いて、DVDで学んだ内容について、再確認する。【約35分】
- ③ がん体験者の体験談（スライド39）を聞く。【約15分】
- ④ スライド教材（スライド40～42）を用いて、がんについて考え、気づいたことをグループで話し合う。【約20分】
- ⑤ DVD「おわりに」を再度上映し、「いのちの大切さ」について再確認する。【約5分】

(3) 指導上の注意点～生徒への配慮と小児がん～

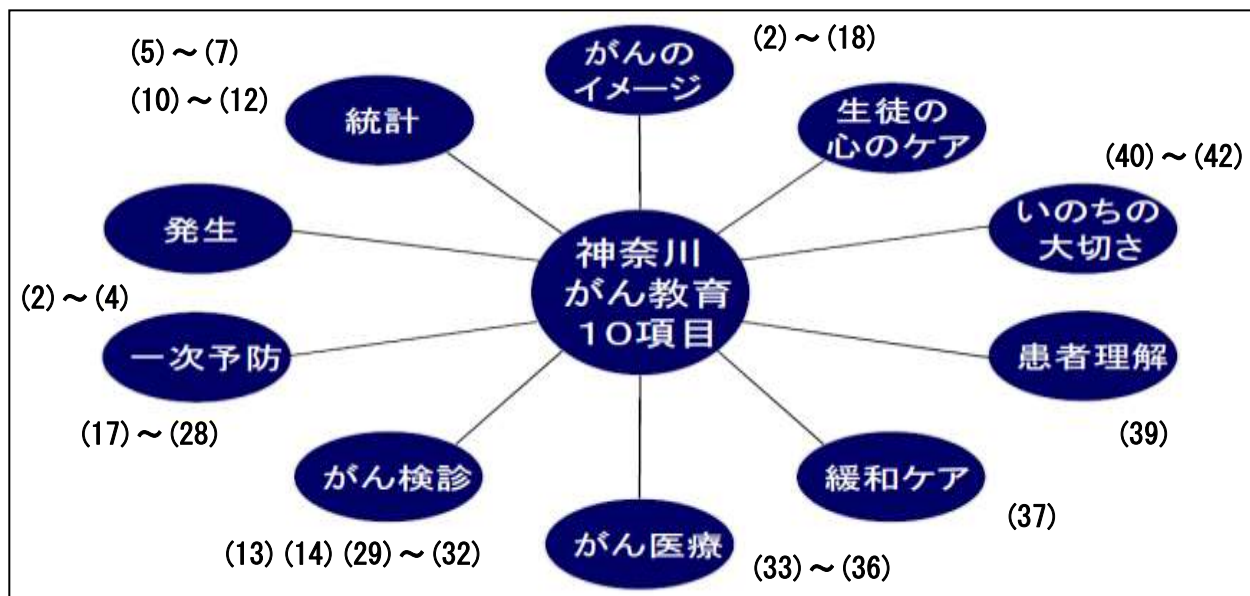
生徒の中には、家族や身近な人をがんで亡くしていたり、がんの治療中であつたりする場合があります。また、生徒本人が小児がんの治療中であつたり、治療経験があつたりする場合もあるので、生徒の実態に応じて活用してください。

なお、スライド教材及び本補助資料では、主に成人のがんについて記載しています。小児がんと成人のがんでは、その発生原因や性質が異なるので、注意してください。

3. スライド教材「がんを知ろう！」の概要

(1) 神奈川がん教育 10 項目

本県では、がん教育項目として次の 10 項目を定めており、スライド教材はこの 10 項目に基づき作成しています。※ () 内の数字は、スライド教材のスライド番号。



(2) 構成

生徒が積極的に授業に参加することができるよう、スライド 2～38 については、クイズ形式で構成しています。

また、スライド 39 では、がんを身近に感じてもらうため、がん体験者（ゲストティーチャー）による体験談の時間を設けているとともに、スライド 40～42 では、がん及び命の大切さについて自分のこととして考えたり、グループで話し合ったりする時間を設けています。

スライドの項目

1. がんに対する理解を深める（スライド 2～16）

- ・がんってなに？ ・がんになる人は、何人に 1 人？
- ・なぜ、がんになるの？ ・がんで亡くなる人は、何人に 1 人？
- ・なぜ、がんで亡くなる人が増えているの？ ・がんは、治るの？

2. がんの予防方法を学ぶ（スライド 17～38）

- ・がんは予防できるの？

3. がんを身近に感じる（スライド 39）

- ・がんを体験された方から話を聞いてみよう！

4. がんについて、命の大切さについて考える（スライド 40～42）

- ・考えてみよう < 1. 自分のためにできること、2. 家族のためにできること >

(3) 教材におけるデータ・情報等の更新

統計データの中には、毎年更新されるものがあります。

また、がんに関する情報も、研究が進むことで、今後、更新される場合があります。

常に、最新かつ正しい情報を伝えることができるよう、データ等が更新された場合は、県健康医療局がん・疾病対策課より情報提供します。

(<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/ganntaisaku/ken-torikumi/gann-kyouiku.html>)

4. スライドの解説



2

◇スライドの趣旨

- ・「がん」の発生過程を学ぶ。
- ・身体の中には、がんの発生を予防する仕組みがあることを学ぶ。

○指導のポイント

- ①「がん細胞」はDNAについての傷が原因で生まれる。
- ②身体の中にはDNAの傷を修復する機能や、がん細胞を退治する「免疫」という機能が備わっている。

○スライドの解説

細胞分裂の際、新しく生まれた細胞にDNA（＝細胞の設計図）がコピーされるとき、DNAが発がん物質により傷つけられることがある。通常、DNAの働きにより、傷は修復されるが、そのまま傷が残ってしまうことがあり、それが「がん細胞」となる。

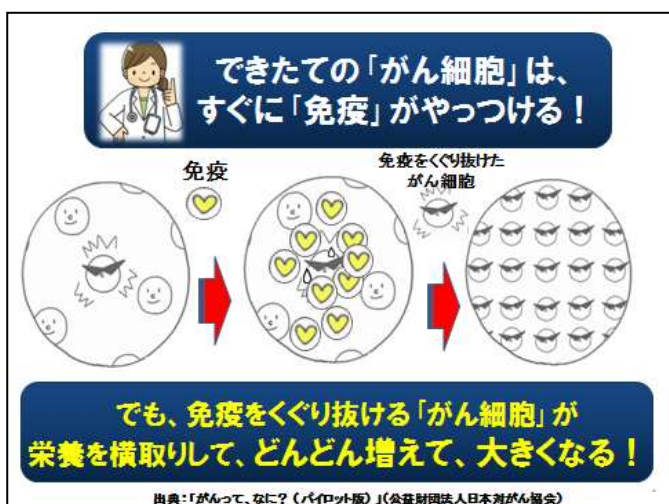
身体の中を拡大しのぞいたところ、正常な細胞の中に紛れて、がん細胞が発見された。



3

○スライドの解説

できたてのがん細胞は、すぐに「免疫」により退治されるが、まれに見落とされることがある。そのようながん細胞が、正常な細胞の栄養分を横取りし、細胞分裂を繰り返して増加し、成長していく。



4

「がん細胞」が見落とされる理由

免疫は、身体の中の異物を退治する仕組み。がん細胞は、もともと自分の細胞であるため、身体の外から侵入してきた病原菌などと比べると異物と認識されにくい。

○語句の解説

語句	解説
がん	正式名は「悪性腫瘍」。「悪性新生物」とも呼ばれる。私たちの身体の中から生まれ、正常な細胞の働きを妨げる病気。国立がんセンターの統計調査によると、日本人のうち、約2人に1人ががんになっている。また、厚生労働省が実施している人口動態調査によると、がんは死亡原因の第1位で、約3人に1人ががんで亡くなっている。日本人の死亡原因のうちで、最も多い。がんは、発生した部位により名称や性質が異なる。例えば、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんなどがある。 なお、漢字の「癌」は塊（固形がん）を表しているのに対し、ひらがなの「がん」は「癌」、「肉腫」、白血病・リンパ腫などの悪性疾患一般の総称である。
DNA	細胞の種類を決める設計図のようなもので、遺伝子とも呼ばれる。
細胞分裂	1つの細胞が分裂し、2つになること。このとき、生まれた新しい細胞にDNAがコピーされる。人間の身体では、細胞分裂により、古い細胞が死ぬことで、つねに新しい細胞と古い細胞が入れ替わり続けている。しかし、がん細胞の多くは死ぬことがなく、栄養がある限り増え続けていく。
発がん物質	例えば、たばこに含まれるタールなど、DNAを傷つけ、がんが発生しやすくなる性質をもつ物質のこと。

○出典の解説

出典	解説
「がんって、なに？」	公益財団法人日本対がん協会が作成した、がん教育のためのDVD。神奈川県がん教育教材の一つ。

○効果的な指導方法

身体の中には、がん細胞を退治する仕組みが備わっているが、それをくぐり抜けるがん細胞が生まれる理由を、がん細胞の発生過程や免疫の仕組み等について触れながら説明する。



◇スライドの趣旨

がんは、誰にでもなる可能性があることを知る。

○指導のポイント

- ①がんになる人は 40 才頃から少しずつ増えていき、高齢になればなるほど、がんになる可能性が高くなる。
- ②がんになる人は、年々増え続けている。

○指導上の注意

がんは「なる」確率であり、がんで「亡くなる」確率ではない。

=====

○スライドの解説

高齢になればなるほど、がんと診断される可能性が高くなる。「がんの統計 2021」によると、死ぬまでに、男性の 65.5%、女性の 50.2%ががんと診断される。

なお、39 才までにがんと診断される確率は、男性で 1.2%、女性で 2.3%だが、49 才までだと、男性で 2.7%、女性では 6.3%となり、年齢を重ねるごとに少しずつ高くなっていく。

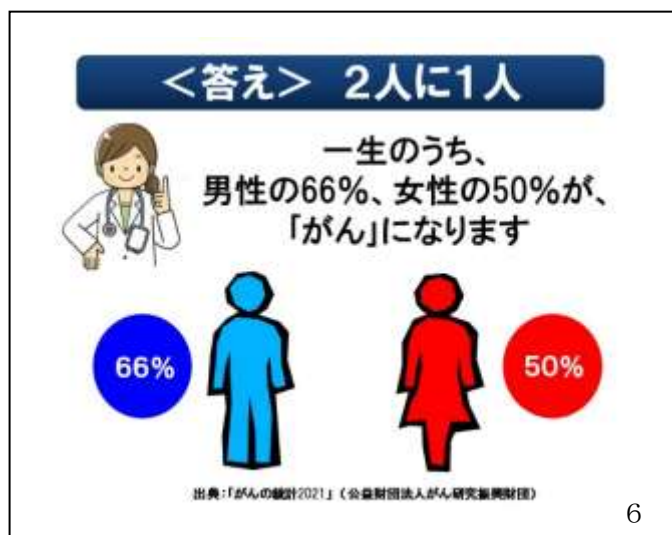
神奈川県では・・・

がんと診断された男性のうち 98.7%、女性のうち 94.9%が 40 才以上である。

=====

○スライドの解説

神奈川県で、がんと診断された人の数は、平成 29 年には 69,698 人（男性 39,251 人、女性 30,447 人）に上る。平成 23 年と比較すると、16,578 人（男性 8,286 人、女性 8,292 人）増加している。また、昭和 52 年と比較すると、約 8.8 倍となっており、増加の一途をたどっている。



○語句の解説

語句	解説
がんのり患	新たにがんと診断されること。

○出典の解説

出典	解説
「がんの統計 2021」	公益財団法人がん研究振興財団が毎年発行している、全国のがんに関する統計データ集。 (https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/brochure/backnumber/2021_jp.html)
「神奈川県悪性新生物登録事業年報(かながわのがん登録)」	がん登録とは、がんの発生を把握するための仕組み。神奈川県悪性新生物登録事業とは、がん登録の元となる神奈川県内のがん患者の情報を集計・解析すること。本事業年報は、がんに関する統計データ集として、神奈川県が毎年発行している。 (http://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/ganntaisaku/know-about-gan/ganntouroku.html)
「神奈川県の人口と世帯」	毎月1日現在の神奈川県内市区町村別人口及び世帯数を推計したデータ集。 (http://www.pref.kanagawa.jp/docs/x6z/tc30/jinko/jimkotosetai.html)

○参考データ

〔年齢階級別罹患リスク〕・・・年齢別、性別の、がんと診断される確率

性別	～39 才	～49 才	～59 才	～69 才	～79 才	生涯
男性	1.2	2.7	7.8	21.9	43.6	65.5
女性	2.3	6.3	12.4	21.2	32.8	50.2

※ 2017 年罹患（り患）・死亡データに基づく推定値。（出典：「がんの統計 2021」）

〔年齢階級別り患割合〕・・・神奈川県で、がんと診断された人の年齢、性別の割合

性別	0～14 才	15～39 才	40～64 才	65 才以上	計
男性	0.1% (110 人)	1.0% (823 人)	18.5% (14,437 人)	80.3% (62,829 人)	100% (78,199 人)
女性	0.2% (113 人)	5.0% (3,024 人)	31.0% (18,787 人)	63.9% (38,771 人)	100% (60,695 人)

※ 平成 28 年から 29 年の 2 年間の合計り患数による算定。四捨五入しているため、合計が 100% とならない場合がある。（出典：「かながわのがん登録 第 44 報」）

○効果的な指導方法

具体的な数値やデータ（「一生のうち2人に1人ががんになる」等）を示すことで、生徒が、がんをより身近に感じることが出来るよう説明する。



8

◇スライドの趣旨

がんになる原因の半分以上は良くない生活習慣であるということを学ぶ。

○指導のポイント

- ①良くない生活習慣が、がんの主な原因だが、生活習慣の良くない人だけが、がんになるわけではない。
- ②親からの遺伝によって、がんになる確率は低い。

=====

○スライドの解説

たばこの煙には、タールなど、200 種類以上の有害物質が含まれ、そのうち約 60 種類が「発がん物質」である。予防可能ながんの原因の第一位。

食事の欧米化とは、魚や野菜中心の食事から、肉中心の食事に変化したことをいう。動物性脂肪の摂取が増えた結果、血液中のコレステロール値が高くなり、これまで欧米に多かった「大腸がん」や「乳がん」などが増加した。

お酒の飲みすぎは、がんの原因の上位を占める。

塩分のとりすぎは、「胃がん」や生活習慣病など様々な病気の原因となる。

運動不足、やせ過ぎ、肥満によっても、がんになるリスクが高くなる。

ただし、ウイルスや細菌が原因で、がんになることもあるので、良い生活習慣を送っている人もがん検診（＝健康なうちに、がんを見つける検査）を受診するなど注意が必要である。

※ がん予防についての詳細は、スライド 17 から解説

がんの遺伝はごくわずか

親からの遺伝が原因でがんになる確率は約 5 %。家族でがんになる主な原因は、同じ生活習慣をしていることにある。

<答え>生活習慣が大きな原因

- たばこ
- 食事の欧米化
(肉食増・野菜減)
- お酒
- 塩分のとりすぎ
- 運動不足、やせ過ぎ、肥満 など

9

○語句の解説

語句	解説
コレステロール	血液中の脂質の一つ。女性ホルモンや男性ホルモンの成分となる。
大腸がん	食生活の急激な欧米化、特に動物性脂肪やたんぱく質の摂りすぎ、低繊維質の食事が主な原因のがん。
乳がん	女性ホルモンの影響が主な原因のがん。
胃がん	「ピロリ菌」の感染が主な原因のがん。主に幼少期に飲食物を介して感染するが、冷蔵庫の普及により新鮮で清潔な食事の提供が普及したことで、ピロリ菌の感染は減少している。
生活習慣病	毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気のこと。

○効果的な指導方法

「たばこ」や「食事の欧米化」、「お酒」などが、がんの原因となる理由について、具体的に説明するとともに、どんなに良い生活習慣を送っている人でもがんになる可能性があるため、がん検診を受診する必要があることを説明する。また、P33でも解説するが、小児がんと生活習慣には因果関係がないことも事前に説明する。



10

◇スライドの趣旨

日本人にとって最も多い死因が、がんであることを知る。

○指導のポイント

- ①神奈川県では、亡くなる方の約3割ががんで亡くなっており、全国的にも亡くなる方の約3割ががんで亡くなっている。
- ②がんで亡くなる人は、今も増え続けている。



11

=====

○スライドの解説

平成30年の神奈川県における死亡総数は82,336人。そのうち、がんで亡くなった人は24,030人（男性14,152人、女性9,878人）に上り、最も多い死因となっている。

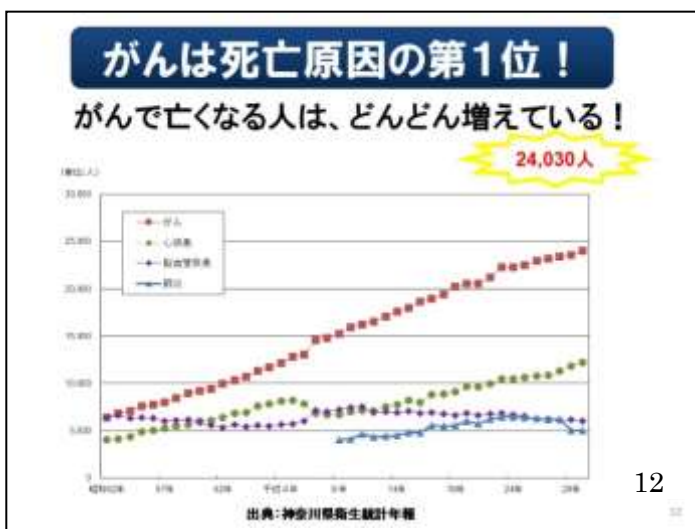
また、厚生労働省が実施している人口動態調査によると、平成30年の全国における死亡総数は1,362,470人。そのうち、がんで亡くなった人は373,584人（男性218,625人、女性154,959人）となっており、全国的に見ても、最も多い死因となっている。

=====

○スライドの解説

神奈川県において、がんで亡くなった人の数は、平成28年は23,395人、平成29年は23,565人、平成30年は24,030人と年々増加しており、がんで亡くなる人の数は、昭和53年以来、死亡原因の第一位となっている。

また、人口動態調査によると、全国においても、がんで亡くなる人の数は、昭和56年以来、死亡原因の第一位である。



12

○語句の解説

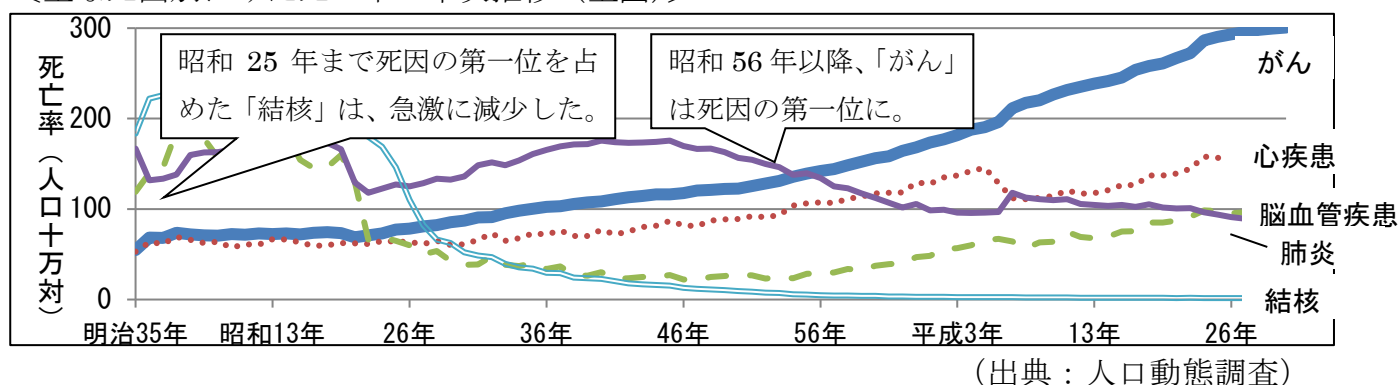
語句	解説
心疾患	心疾患の大部分を占めるのが虚血性心疾患であり、心臓に血液が行かなくなる病気のこと。血液中の酸素や栄養分が心臓に運ばれないと、細胞は酸欠や栄養不足を起こして死んでしまう。生活習慣病の一つであり、狭心症や心筋梗塞などが分類される。その他、心筋や心臓弁膜などの病気がある。
脳血管疾患	脳の血管が詰まったり、血管が破れたりすることにより、その先の細胞に栄養が届かなくなり、細胞が死んでしまう病気のこと。脳の血管が詰まる脳梗塞、脳の血管が破れる脳出血などが分類される。

○出典の解説

出典	解説
「神奈川県衛生統計年報」	神奈川県内の人口動態（出生や死亡要因など）や平均余命、医療施設などについての調査データ集。 (http://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f6872/p22052.html)

○参考データ

〔主な死因別にみた死亡率の年次推移（全国）〕



〔神奈川県の部位別がん死亡数（第5位まで）〕

（平成30年）

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
男 性	気管、気管支・肺 (3,205 人)	胃 (1,865 人)	すい臓 (1,193 人)	結腸 (1,171 人)	肝・肝内胆管 (1,044 人)
女 性	気管、気管支・肺 (1,387 人)	すい臓 (1,142 人)	乳房 (1,128 人)	結腸 (1,085 人)	胃 (942 人)

（出典：平成30年神奈川県衛生統計年報）

○効果的な指導方法

具体的な数値やデータ（「死因の約3割ががん」等）を示すことで、生徒が、がんをより身近に感じることが出来るよう説明する。



13

◇スライドの趣旨

がんで亡くなる人が増加している一因が、「がん検診受診率」の低さであることを知る。

○指導のポイント

「がん検診」を受けることで、がんが治る可能性が高くなる。

※ がん検診についての詳細はスライド 29 から 32 で解説。

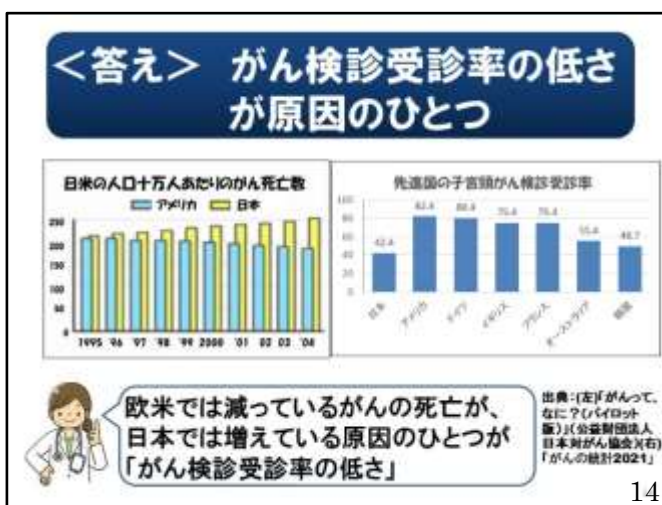
=====

○スライドの解説

日本とアメリカにおける、がんによる死亡者数を比較すると、アメリカでは減少傾向であるのに対し、日本では増加傾向にある。

また、「子宮頸がん」の検診受診率を比較すると、アメリカでは8割を超える女性を受診しているのに対し、日本では42.4%となっており、約半分である。この受診率の低さが、欧米で減少傾向にある、がんによる死亡が、日本では増加傾向にある一因といえる。

なお、令和元年度国民生活基礎調査によると、神奈川県で、子宮頸がん検診を受診している女性の割合は、47.4%である。



14

がん検診受診のメリット

がんは、早期に発見・治療できると治る可能性が高くなる。しかし、早期の段階では、痛みなどの自覚症状がほとんどない。自覚症状が出る時期は、がんがかなり進行してしまってからで、このような場合は、治る可能性が大変低くなる。

そのため、定期的ながん検診の受診により早期に発見することが重要である。

○語句の解説

語句	解説
がん検診	痛みなどの自覚症状がないうちに、がんを発見することができる検査のこと。これにより、がんの早期発見、早期治療が可能となる。なお、がんの種類によって検査方法が異なる。また、検診の種類は以下の2種類ある。(スライド 29 が関連)
対策型検診	市町村が実施している住民検診や企業等が実施している職域検診等のこと。ある集団全体の死亡率を下げるのが目的である。公共的な医療サービスであり、検診費用は低額もしくは無料となっている。 検診対象のがん種は、肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮頸がんの5つであり、検診は有効性が確立された方法により実施される。
任意型検診	医療機関が実施している人間ドック等のこと。個人の死亡リスクを下げるのが目的である。医療機関や検診機関などが個人向けに提供する医療サービスであり、検診費用は全額自己負担となる。 検診対象のがん種はさまざまであり、検診方法も有効性が確立されていないものが含まれ、受診者が任意に選択することができる。
子宮頸がん	ヒトパピローマウイルス (HPV) による感染が主な原因のがん。検診による早期発見が可能である。詳細についてはスライド 27 で解説。

○参考データ

[がん検診受診率]・・・対策型検診及び任意型検診を併せた受診率。

項 目	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
神奈川県	41.7%	43.5%	47.9%	47.8%	47.4%
全国平均	42.4%	44.2%	49.4%	47.4%	43.7%

※ 胃がん、大腸がん、肺がんは 40 歳から 69 歳で過去 1 年に受診した者、乳がんは 40 歳から 69 歳で過去 2 年に受診した者、子宮頸がんは 20 歳から 69 歳で過去 2 年に受診した者を基に算出 (出典:「令和元年国民生活基礎調査」)

○効果的な指導方法

がん検診受診の具体的なメリットや諸外国との受診率・死亡率の比較について触れながら、がん検診受診によりがんで亡くなる可能性が低くなることを説明する。



15

◇スライドの趣旨

がんの多くは「早期」に発見し治療すれば治る可能性が高くなるということを知る。

○指導のポイント

- ①早期に発見されたがんの多くは、9割近く治る。
- ②種類により、早期であっても治る可能性の高いものと低いものとがある。

○スライドの解説

現在は、検診方法や医療の進歩などにより、症状があまり進行していない早期に発見された「早期がん」であれば、9割近くが治るようになった。ただし、がんの種類によって治る可能性は異なる。

例えば、胃がん、大腸（結腸・直腸）がん、乳がんは、早期に発見できれば95%以上が治るのに対し、肝臓がんは早期に発見しても治る確率は約52%と、低い数値となっている。



16

治る可能性(確率)とは・・・

5年相対生存率を指す。5年相対生存率とは、がんと診断された場合に、治療でどのくらい命を救えるかを示す指標。がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、性別、生まれた年、年齢の分布を同じくする日本人集団の中で5年後に生存している人の割合(相対)に比べてどのくらい低いかで表す。

○語句の解説

語句	解説
結腸がん・直腸がん	両者を併せて「大腸がん」と総称する。大腸がんについては11 ページで解説。
肝臓がん	肝炎ウイルスの感染が主な原因のがん。ウイルスに感染すると、20 年から 30 年後、慢性肝炎、肝硬変といった段階を経て「肝臓がん」になる。

○参考データ

〔早期がんの 5 年相対生存率（22 登録）〕

がんの 種別	全がん	胃がん	結腸 がん	直腸 がん	肝臓 がん	肺がん	乳がん	子宮頸 がん
生存率	92.4%	96.7%	98.2%	95.7%	51.6%	83.5%	99.3%	95.7%

（出典：「がんの統計 2021」）

○効果的な指導方法

科学的根拠に基づいた数値やデータ（早期がんの 5 年相対生存率等）に基づき、がんは医療技術等の進歩により不治の病でないことを説明する。



◇スライドの趣旨

子どものうちから、がんになるリスクを低くすることができるような、生活習慣を心がける。

○指導のポイント

- ①生徒が、自らの生活習慣の改善に結びつけることができるよう、具体例を示す。
- ②自分だけでなく、家族や身近な人にも生活習慣の改善を呼びかける。

○指導上の注意

生活習慣が良くない人のみが、がんになるわけではなく、どんなに良い生活習慣の人でもがんになることがある。

<答え> 予防できる

がんの6割は生活習慣で予防できます

がんを防ぐための新12か条

1条 たばこは吸わない	7条 適度に運動
2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける	8条 適切な体重維持
3条 お酒はほどほどに	9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
4条 バランスのとれた食生活を	10条 定期的ながん検診を
5条 塩辛い食品は控えめに	11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
6条 野菜や果物は豊富に	12条 正しいがん情報でがんを知ることから

出典：「がんを防ぐための新12か条」（公益財団法人がん研究振興財団）

○スライドの解説

「がんを防ぐための新12か条」によると、がんを予防するためには、12の方法がある。1条～12条の具体的内容については、次スライドから解説。

なお、がんの原因のほとんどが良くない生活習慣であるため、がんの6割は生活習慣の改善で予防することができる。

また、小児がんについては、良くない生活習慣が原因ではないことに留意する。※P33で解説

○出典の解説

出典	解説
「がんを防ぐための新 12 か条」	公益財団法人がん研究振興財団が作成。日本人を対象とした疫学調査や、現時点で科学的に妥当な研究方法で明らかとされている証拠をもとに、がん予防のための生活改善情報を取りまとめた冊子。 (http://www.fpcr.or.jp/pamphlet.html)

○効果的な指導方法

具体例を示しながら、生活習慣の改善を生徒に呼びかけるとともに、家族にも伝えるよう指導する。また、子どものうちに良い生活習慣の基礎を作り、大人になっても生活習慣に気をつけるよう説明する。

◇スライドの趣旨

- ・子どものうちだけでなく、大人になってもたばこを吸わないようにする。
- ・周りの人のたばこの煙にも気をつける。

○指導のポイント

- ①がんの最大の原因は、たばこの煙。
- ②受動喫煙も、がんの原因となる。



19

○スライドの解説

たばこの煙には、タールなど約 60 種類の発がん物質が含まれ、予防可能ながんの原因の第一位である。

非喫煙者の肺（左）と喫煙者の肺（右）を比較することで、たばこの煙が肺に与える悪影響がよく分かる。

特に、未成年者は、大人に比べて短期間でニコチン依存症になりやすく、また健康影響が大きいので、未成年者の喫煙は法律で禁止されている。

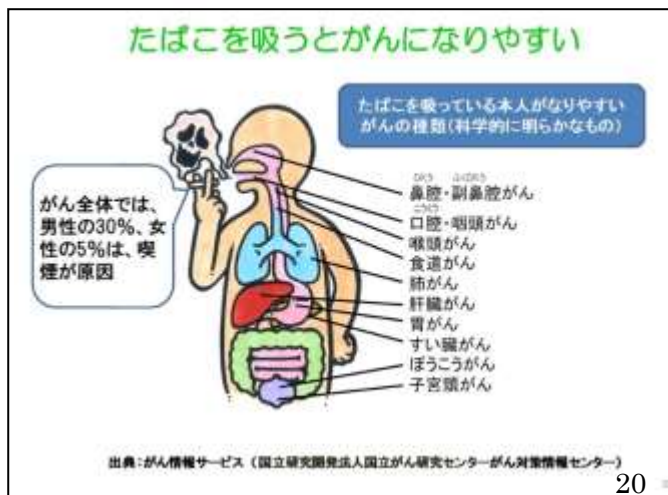
子どものうちだけでなく、大人になっても禁煙することが、がん予防を始め、健康に長生きするために大切である。

○スライドの解説

男性の 30%、女性の 5% が、喫煙を原因としたがんになっている。

また、たばこを吸っているがん患者では、別の新たながん（二次がん）が発生しやすいことが明らかになっている。

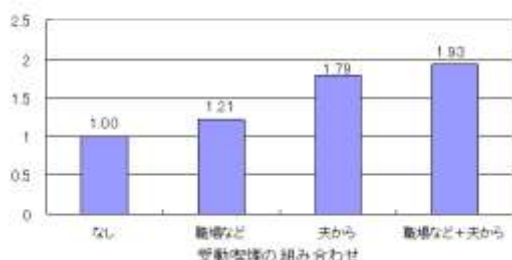
がん患者がたばこを吸うと、がんの再発、治療効果の低下の悪影響もあると考えられている。



20

2条 他人のたばこの煙を できるだけ避ける

夫の受動喫煙と家庭以外での受動喫煙と
たばこを吸わない女性の肺腺がんリスク



出典:国立がん研究センター「多目的コホート研究」ホームページ(<http://epi.ncc.go.jp>)

21

○スライドの解説

有害物質は主流煙よりも副流煙の方に多く含まれるため、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸うこと）にも注意が必要である。

たばこを吸わない女性の受動喫煙により肺腺がんリスクは、受動喫煙がない場合を1とすると、職場などの家庭以外で受動喫煙がある場合は1.21倍、夫からの受動喫煙がある場合は1.79倍、職場などの家庭以外と夫から両方の受動喫煙がある場合は1.93倍高くなる。

○スライドの解説

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立。このことで、望まない受動喫煙を防止するための取組みは、マナーからルールへと変わった。2020年（令和2年）4月から、多数の者が利用する施設で原則屋内禁煙（法令で定める要件を満たした喫煙専用室等の設置は可能）となった。法律については、横浜市・川崎市・相模原市・横須賀市・藤沢市・茅ヶ崎市を各市が所管し、それ以外の地域を県が所管する。

主流煙より危険な副流煙

主流煙を1とした場合、副流煙にはタールが3.4倍、ニコチンが2.8倍、一酸化炭素が4.7倍も多く含まれる。

○語句の解説

語句	解説
喉頭がん	喫煙と過度な飲酒が主な原因のがん。なお、喉頭とは「のどぼとけ」の辺りにあり、中に声帯がある。
肺がん	喫煙が主な原因のがん。男女合わせたがんによる死亡数の第一位が肺がんである。
主流煙	たばこを吸っている人が吸う煙。
副流煙	たばこの火のついたほうから出る煙。

○出典の説明

出典	解説
「がん情報サービス」	がんについての最新の正しい情報をわかりやすく紹介しているウェブサイト。国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センターが作成。 (http://ganjoho.jp/public/index.html)

○効果的な指導方法

喫煙者と非喫煙者のがんになりやすさ等について、具体的な数値を示しながら説明し、喫煙による健康影響について説明する。また、家族が喫煙している場合には、生徒が禁煙を働きかけ、家族全員の健康を守るよう動機付けを行う。

◇スライドの趣旨

- ・大人になってもお酒は飲みすぎない。また、飲めない人は無理に飲まない。
- ・子どもの頃からバランスの取れた食生活を心がける。

○指導のポイント

- ①飲食物の中には、お酒や塩分など、がんの原因となるものがある。
- ②飲食物の中には、野菜や果物など、がんを予防する効果があるものがある。

3条 お酒はほどほどに

未成年者の飲酒は禁止です。
大人になって飲む場合でも、
1日あたりのアルコール量23gまで。

アルコール23gは、どのくらい？

日本酒	ビール	焼酎 (25度)	ウイスキー ブレンダー	ワイン
1合 (180ml)	大びん 1本 (633ml)	0.6合 (100ml)	ダブル 1杯 (60ml)	ボトル 1/3程度 (240ml)

家族や身近な人
に、飲みすぎない
ように伝えてね！

23

出典：『がんを動かすための新12か条』（公益財団法人がん研究振興財団）

○スライドの解説

お酒のアルコールから生じるアセトアルデヒド（発がん物質）が、体内で上手く分解されずに、細胞分裂の際に DNA を傷つけ、がんの一因となることがある。

もともとお酒が弱い体質の日本人は、大人になってもお酒を飲みすぎないように注意が必要である。1日あたりのアルコール摂取量の目安は、ビールなら大ビン1本、日本酒なら1合まで。

特に、顔が赤くなったりする人は要注意で、お酒が飲めない人は無理に飲まない。また、飲めない人には無理にお酒を勧めない。

また、未成年者は、特にアルコールの影響を受けやすく、また身体の発達に悪影響を及ぼすため、未成年者の飲酒は法律で禁止されている。

4条

バランスのとれた食生活を

5条

塩辛い食品は控えめに

6条

野菜や果物は豊富に



＊食塩は1日当たり男性7.5g、女性6.5g未満、特に高塩分食品は最低限にするよう心がけましょう。
 ＊野菜・果物を1日400g(例えば野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい)はとりましょう。
 ＊飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。




出典：「がんを助ぐための食12か条」(公益財団法人がん研究振興財団)

24

○スライドの解説

摂りすぎると、がんになるリスクが高くなる食べ物があるため、バランスのとれた食事が必要である。

例えば、塩分の摂りすぎは、胃の粘膜を傷つけ「胃がん」の一因となるため、1日あたりの摂取量を男性は 7.5 g、女性は 6.5 g 未満にするとよい。

また、飲食物を熱い状態で行うことは、食道の炎症や食道の粘膜を痛め、「食道がん」などを引き起こす可能性があるため、少し冷ましてから食べるとよい。

また、野菜・果物の予防効果は食道がんや胃がんなど一部のガンで見られます。循環器疾患も含めた視点に立つと、不足しないようにすることが大切である。

また、赤肉(牛・豚・羊の肉など)や保存・加工肉の摂取は大腸がんのリスクを上げる可能性があるため、週に 500 g を超えないようにする。

○語句の説明

語句	解説
アセトアルデヒド	お酒のアルコールが肝臓で分解され発生し、発がん性がある。アセトアルデヒドは、通常、体内で分解され無害なものとなるが、東洋人の4割は十分に分解することができない。例えば、お酒を飲むと顔が赤くなったりするのは、このため。
食道がん	喫煙、飲酒、熱い飲食物の摂取などが一因となって発生するがん。特に、喫煙と飲酒の両方を好む人に多く見られる。

○効果的な指導方法

具体例を示しながら、バランスのよい食生活を心がけるよう説明する。

◇スライドの趣旨

- ・子どもの頃から適度な運動習慣を身につけ、大人になっても運動を続ける。
- ・バランスのとれた食事や適度な運動により、適切な体重維持に努める。

○指導のポイント

- ①適度な運動は、がんや生活習慣病になる可能性を低くする。
- ②やせ過ぎ、肥満の人は、がんになるリスクが高くなる。

7条 適度に運動

● **ほぼ毎日の適度な運動**
例・合計60分程度の歩行など

● **週1回の活発な運動**
例・60分程度の早歩き、30分程度のランニング
30分程度のテニス、30分の水泳など



適度な運動により、「がん」だけでなく「心臓の病気」や「糖尿病」のリスクも低くなります。適度な運動は、大人になっても健康で長生きするためのカギです。

出典：「がんを防ぐための新12か条」（公益財団法人がん研究振興財団）

25

=====

○スライドの解説

適度な運動は、がんの予防以外にも、不眠や食欲不振の改善、心臓の病気や糖尿病などの生活習慣病のリスクを低くする効果がある。

子どもの頃から、運動習慣を身につけ、大人になっても続けることが、重要である。

なお、「がんを防ぐための新12か条」によれば、適度な運動とは、1日合計60分程度の歩行や、週1回30分程度のランニングやテニスなどを指す。

=====

○スライドの説明

肥満になると、血液中のコレステロール値が高くなるため、がんだけでなく、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を始め、様々な病気の原因となる。

また、やせ過ぎによる栄養不足は、がん細胞を退治する免疫の力を弱めてしまうため、がんになるリスクが高くなる。

がんを予防するためには、バランスのとれた食事や適度な運動により、適正な体重を維持することが重要である。

8条 適切な体重維持



太りすぎない、やせすぎない。大人になっても適切な体重を維持しましょう。

中高年期男性では、BMI(体重kg/身長m²)で21~27、中高年期女性では21~25の範囲内になるように体重を維持しましょう。

出典：「がんを防ぐための新12か条」（公益財団法人がん研究振興財団）

26

○語句の解説

語句	解説														
心臓の病気	心臓に関わる病気の総称。生活習慣病の一つである虚血性心疾患や脈の乱れを起こす不整脈、生まれつき心臓に問題がある先天性心疾患などがある。※ 13 ページと関連														
糖尿病	血液中のブドウ糖の割合である血糖値が高くなる病気。ブドウ糖とは、体を動かすエネルギー源のこと。糖尿病になると、インスリン（ホルモンの一種）が足りなくなったり、上手く細胞に作用しなくなり、エネルギーを必要としている細胞にブドウ糖が運ばれない為、血液中にあふれてしまう。														
脳卒中	脳血管疾患と同意。※ 13 ページ参照														
BMI	肥満度を表す数値。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めることができる。 <肥満度の判定基準（日本肥満学会 2011）> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>BMI</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低体重（やせ）</td><td>18.5 未満</td></tr> <tr> <td>普通体重</td><td>18.5 以上 25 未満</td></tr> <tr> <td>肥満（1 度）</td><td>25 以上 30 未満</td></tr> <tr> <td>肥満（2 度）</td><td>30 以上 35 未満</td></tr> <tr> <td>肥満（3 度）</td><td>35 以上 40 未満</td></tr> <tr> <td>肥満（4 度）</td><td>40 以上</td></tr> </tbody> </table>		BMI	低体重（やせ）	18.5 未満	普通体重	18.5 以上 25 未満	肥満（1 度）	25 以上 30 未満	肥満（2 度）	30 以上 35 未満	肥満（3 度）	35 以上 40 未満	肥満（4 度）	40 以上
	BMI														
低体重（やせ）	18.5 未満														
普通体重	18.5 以上 25 未満														
肥満（1 度）	25 以上 30 未満														
肥満（2 度）	30 以上 35 未満														
肥満（3 度）	35 以上 40 未満														
肥満（4 度）	40 以上														

○効果的な指導方法

適度な運動をすることで、生活習慣病のリスクが低くなることや体重維持に効果があることを理解させ、家族のがん予防のためにも、一緒に運動するよう働きかける。

ウイルス検査やワクチンの接種により、「予防できるがん」があることを知る。

○指導のポイント

- ①がんの中には、がんになる前に発見できるものがある。
- ②ワクチンは副反応を伴う場合があるので、よく考えて接種するかどうかを決める必要がある。
- ③ワクチンを接種していても、がんになる可能性はあるので、必ずがん検診も受診する。

9条 ウィルスや細菌の感染予防と治療

例) ヒトパピローマウイルス

<子宮頸がんへの進行例>

これ以外に、肝炎ウイルスやセロリ菌の感染にも注意!

ワクチンにより子宮頸がんを予防できますが、副反応について理解する必要があります。

ワクチンが効かないウイルスもあるので、ワクチンを接種しても必ず検診!

27

○スライドの解説

がんの中には、ウイルスや細菌の感染が原因となり発生するものがある。例えば、子宮頸がんは「ヒトパピローマウイルス (HPV)」の感染が主な発生原因である。感染すると「前がん病変」という、がんになる前段階の症状が現れるが、これはがん検診により発見することができる。早期に発見し、適切な治療を行うことで、がんになる可能性のある細胞をがんになる前に治すことができる。

また、子宮頸がんの約半分は、ワクチン接種により予防することができる。ただし、ワクチン接種により副反応（痛みやしびれ、発熱などの副作用）が起こる場合があるので、接種にあたっては、その有効性と副反応が起こるリスクを十分に理解した上で接種する必要がある。

なお、ワクチンが効かない HPV もあるので、ワクチンを接種していても、必ずがん検診を受診することが必要である。

[illegible]

ウイルス、細菌によるがん

子宮頸がん以外に、肝炎ウイルスの感染により発生する肝臓がんやピロリ菌の感染により発生する胃がんがある。

○語句の解説

語句	解説
子宮頸がん予防ワクチン	子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がん全体の 50～70%の原因とされる 2 種類（16 型・18 型）のヒトパピローマウイルス（HPV）に予防効果があるワクチン。平成 25 年 4 月 1 日から予防接種法に基づく予防接種（定期予防接種）として実施されているが、ワクチン接種との因果関係が否定できない副反応が発生したことを受け、厚生労働省では、適切な情報提供ができるまでの間、定期接種を積極的に勧奨すべきでないとしている。 なお、詳細については、平成 25 年 6 月 28 日付け事務連絡で、文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課より送付の「ヒトパピローマウイルス感染症の定期接種の対応及び疑義応答について（周知）」を参照。
ヒトパピローマウイルス（HPV）	性経験のある女性であれば 50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルス。ウイルスは自然に排除されることもあるが、そのまま留まることもあり、長期間排除されずに感染したまましていると子宮頸がんの原因となる。
肝炎ウイルス	B 型・C 型肝炎ウイルスに感染すると、20 年から 30 年かけて、慢性肝炎、肝硬変といった段階を経て肝臓がんになる。保健所や医療機関では、肝炎ウイルス検査が実施されており、早期に感染を発見できれば、がんへの進行を食い止めることができる。
ピロリ菌	ピロリ菌に感染すると、慢性胃炎、胃がんへと進行するケースが多い。検査によって感染が分かれば、除菌治療等を行うこととなる。

◇スライドの趣旨

大人になったら、健康なときから「がん検診」を定期的に受ける。

○指導のポイント

- ①生活習慣に気をつけていても、がんになる可能性があるので、早期発見・早期治療が大切である。
- ②早期発見・早期治療のためには、痛みなどの症状が出ないうちから、がん検診を受ける必要がある。

10条 定期的ながん検診を



がんの早期は、自覚症状がほとんどありません。
症状が出てからでは遅いです。
何も感じていなくても、がん検診を受けましょう！

主な検診の内容（カッコ内は対象、受診の間隔）

胃がん	バリウムを飲んで胃のX線写真を撮るか、口または鼻から内視鏡を挿入し、胃の中を直接観察します。 (50歳以上、2年に1回)	肺がん	肺のX線写真を撮り、たばこを吸う人等は痰を検査します。 (40歳以上、年1回)
大腸がん	採取した便に潜血があるかどうかを検査します。 (40歳以上、年1回)	子宮頸がん	子宮の頸部(けいぶ)から、細胞を取って、顕微鏡で検査します。 (20歳以上、2年に1回)
		乳がん	専用の装置(マンモグラフィ)により、乳房のX線写真を撮ります。 (40歳以上、2年に1回)

29

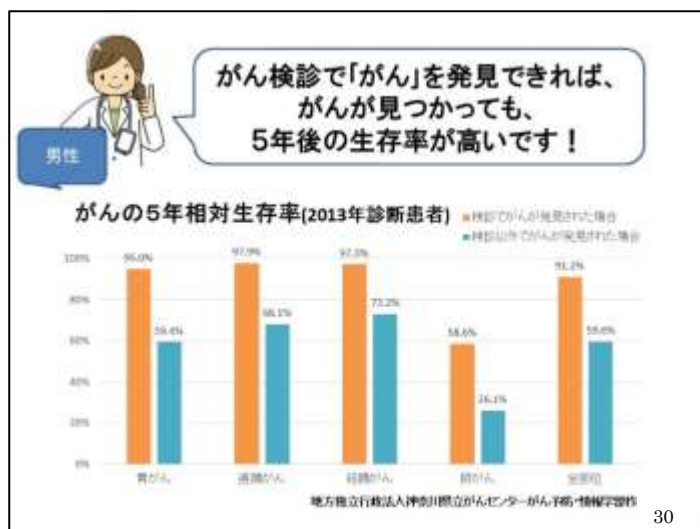
○スライドの解説

がんは、痛みなどの症状が出る前の、早期に発見・治療できれば、治る可能性が高くなる。そのためには、自覚症状のない健康なときから定期的に「がん検診」を受診することが重要となる。

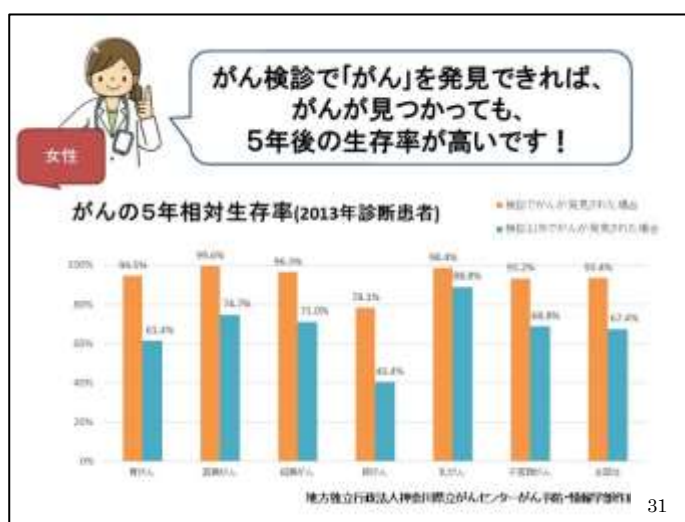
がん検診は常に有効というわけではないが、胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がんについては、がん検診により死亡率を減少することができる検診向きのがんで、各市区町村で実施されている。

なお、住んでいる市区町村により、実施時期や費用は異なる。また、検診内容については、がんの種類により異なる。各市町村の問い合わせ先については、県ホームページに掲載している。

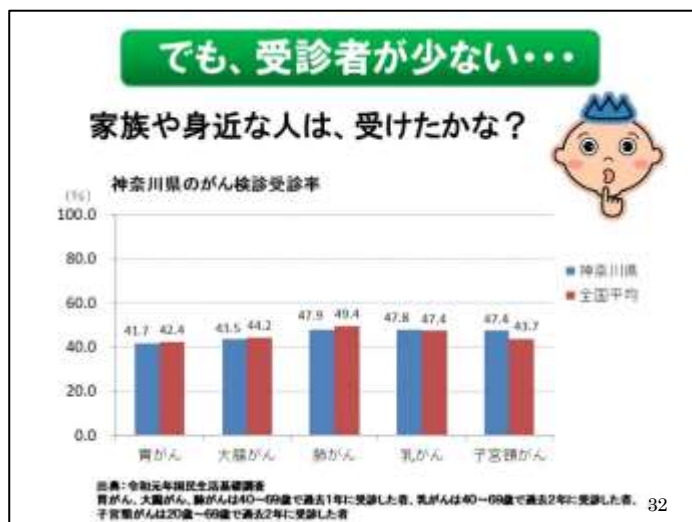
(<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/ganntaisaku/ganyobou/kenshin-toiawase.html>)



30



31



32

○スライドの解説

検診でがんが発見された場合と、検診以外でがんが発見された場合の、5年相対生存率を比較すると、検診で発見された場合の方が良く、多くのがんで5年相対生存率が90%を超えている。

検診で早期に発見されても、がんの性質によっては治る可能性が低いものもあるが、それでも全てのがんにおいて、検診によって早期に発見し、適切な治療を行うことで、治る可能性が高くなる。ただし、検診を受診していることで、必ずがんを防ぐことができる訳ではないので、注意が必要。

データに関する注意

神奈川県悪性新生物登録事業に基づく結果であり、スライド16の数値とは異なる。

○スライドの解説

神奈川県のがん検診受診率は、全国平均とほぼ同じで、4割台となっている。

がんは、検診によって早期に発見できると、治る可能性が高くなるにもかかわらず、2～3人に1人しか検診を受診していない。

大人になったらがん検診を受けるとともに、家族にもがん検診の必要性、重要性を伝えることが大切である。

○ 効果的な指導方法

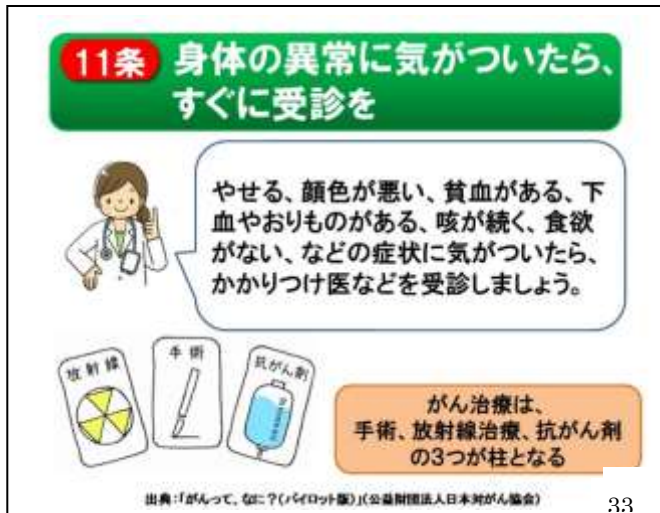
良くない生活習慣はがんの原因の6割を占めるが、4割は良くない生活習慣以外が原因である。つまり、どんなに良い生活習慣を送っていても、がんになる可能性があるため、万一がんになってしまった時のために、がん検診を受診する必要があることを、スライド29・30を用いながら説明する。

◇スライドの趣旨

身体の調子がおかしいときは、1人で悩まず、すぐに病院でみてもらう。

○指導のポイント

- ①早期発見、早期治療により、がんが治る可能性が高くなる。
- ②神奈川県には、がんを専門的に治療できる病院が多くある。
- ③がんの治療には、身体面だけでなく心のケアも重要である。



=====

○スライドの解説

食欲不振、貧血など、普段と違う症状に気がいたら、一人で悩まず、すぐに受診し、相談する。がんと診断されても、早期に治療ができれば、その多くは9割近くが治る。

がん治療には、「手術」「放射線治療」「抗がん剤(化学療法)」の3つが中心となる。がんの種類によって、有効な治療方法や組み合わせ方が異なる。医師や家族などと十分に相談しながら、治療方針を決定することが必要である。

=====

○スライドの解説

神奈川県には、現在、国が指定する「がん診療連携拠点病院」が20箇所、県が指定する「神奈川県がん診療連携指定病院」が11箇所あり、身近で専門的ながん治療が受けられる。もちろん、神奈川県内には、これら以外にもがんを治療できる病院が数多くある。

なお、がん診療連携拠点病院では、専門的ながん治療を受けられるだけでなく、院内に設置されている「がん相談支援センター」のがん専門相談員に、治療や療養生活に対する不安や疑問等について相談、質問することができる。がん相談支援センターは、設置されている病院に通院・入院している患者だけでなくその家族や友人、他の病院に通院している方等も含め誰でも無料で利用することができる。



がんゲノム医療が受けられる



がんゲノム医療とは、がん細胞の遺伝子情報をもとに、1人1人のがん最適な治療薬をマッチングする医療です。

神奈川県には、
がんゲノム医療拠点病院が3病院、がん
ゲノム医療連携病院が10病院あります。

35

○スライドの解説

近年、遺伝子検査の技術が進歩したことにより、ゲノム医療が普及してきている。神奈川県では、神奈川県立がんセンター、東海大学医学部附属病院、聖マリアンナ医科大学病院ががんゲノム医療拠点病院に指定され、県内のがんゲノム医療連携病院（県内 10 病院）と連携してがんゲノム医療を実施している。

○スライドの解説

「小児がん」とは、15 歳未満の子どもがなるがんの総称。日本では、毎年約 2,500 人が、小児がんになっており、子どもの死因のうち、不慮の事故に続き、2 番目に多い。

大人に比べて進行が早く、早期発見が難しいが、抗がん剤や放射線治療が効きやすく、現在は医療の進歩により約 7 割が治るようになった。しかし、がんが治ったとしても、半数以上の人の後遺症に苦しんでいるため、そのような方々への配慮が必要である。

なお、小児がんは生活習慣が原因でなるものではなく、現在もその原因は解明されていない。

神奈川県内では、「神奈川県立こども医療センター」などで、小児がん治療を受けられる。

なお、神奈川県立こども医療センターは、小児がんを専門的に治療できる病院として、全国 15 箇所にしかない「小児がん拠点病院」の指定を国より受けている。

「小児がん」の治療が受けられる



「小児がん」は「子どもに多いがん」の総称です。
神奈川県には、小児がんの専門的治療が
受けられる病院があります！



地方独立行政法人神奈川県立病院機構

神奈川県立こども医療センター



36



○スライドの解説

「緩和ケア」とは、がんと診断されたときの精神的なつらさ、治療に伴う痛み、就業や経済的な負担に対する不安や苦痛を、がんの状態や治療時期に関係なく、がん診断時から和らげる方法。その対象者には、がん患者のみならず、その家族や遺族も含まれる。

痛みを無理に我慢することなく、緩和ケアを積極的に受けることが、がんを治療する上で重要となる。

○語句の解説

語句	解説
手術（手術療法）	がんが出来た部分を切除する治療法。がん細胞が残らないように、周りの細胞も併せて切除することがある。なお、内視鏡や腹腔鏡などの器具を使って、大きな傷をつけずに、がん細胞を切除することもできる。
放射線治療（放射線治療法）	がんがある部分に放射線を当て、手術によって切除することなく、がんを治療する方法。がんの種類によって放射線治療の効果（効きやすさ、治りやすさ）は大きく異なり、治療の部位などによって副作用の起こり方もさまざまである。
抗がん剤（化学療法）	抗がん剤とは、がん細胞の増殖を妨げたり、がん細胞そのものを破壊する作用を持った薬のことで、より広い範囲に治療を行う必要があるときなどに用いられる。作用の仕方などにより、薬の種類は様々で、症状により数種類を組み合わせたり、手術や放射線治療と組み合わせて用いる場合がある。なお、抗がん剤は正常な細胞にもダメージを与えるため、使用に当たっては、効果と副作用のバランスを考慮する必要がある。
ゲノム医療	ゲノムとは、遺伝子と染色体から合成された言葉で、遺伝情報のことである。がんは遺伝子に異常を生じた細胞が増えて起こる病気であるため、がん細胞のゲノムを調べることで、それぞれのがんに適した治療薬をマッチングすることができる。 ※がんゲノム医療とは、治療を指すものではない。

○効果的な指導方法

がんはならない方がいいが、なってしまった時のために、治療法は1つでないことやがんを専門的に治療できる病院があること等を理解させる。

12条 正しいがん情報でがんを知ることから

今日学んだ「正しいがん情報」を、
これからの生活に活かそう！
家族や身近な人にも話してみよう！

科学的根拠に基づくがん情報を得て、
あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。



38

○効果的な指導方法

家族は、がんについて学校教育の中で体系的に学んでいないため、詳しく知らない場合が多い。家族をがんから守るためにも、生徒自身が今回学んだ内容を話すことで、家族の理解が深まり、がんの予防につながることを説明する。

◇スライドの趣旨

正しい情報で、がんを正しく知ることの大切さを知る。

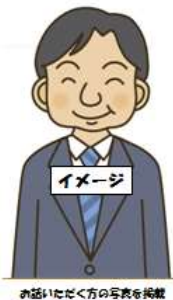
○指導のポイント

- ①がんに関する情報全てが正しい情報とは限らない。
- ②正しい情報を家族間で共有する。

○スライドの解説

がんに関する情報は、ネットやテレビを通して、数多く入手することができるが、科学的根拠に基づく「正しいがん情報」を得て、自分自身にあった予防法や治療法を知ることが大切である。正しいがん情報については、国立がんセンターがん情報サービスや県ホームページより入手することができる。

がんを体験された方から
話を聞いてみよう！



お話しいただく方の写真を掲載

<Aさんのプロフィール>

※ 実際にお話しいただく
がん体験者の方の
プロフィールを記入

39

◇スライドの趣旨

- ・がんになっても元気に暮らすことができるということを知る。
- ・身近な人が、がんになった場合に、自分に何ができるかを考える。

○指導のポイント

がん体験者から直接、話を聞くことで、生徒にがんをより身近に感じてもらう。

○スライドの解説

がん体験者を紹介するためのスライド。適宜、写真の挿入やプロフィールを記載する。なお、がん体験者については、県がん・疾病対策課にて紹介することができる。

問合せ先

神奈川県保健福祉局保健医療部
がん・疾病対策課
電 話：045-210-4780（直通）
F A X：045-210-8860

考えてみよう



がんを予防するため、
できることは何だろう？
グループで話してみよう！

1. 自分のためにできること

どのようなことに
気を付けて
生活しますか？

2. 家族のためにできること

どのようなことを
家族に伝えたい
ですか？

40

◇スライドの趣旨

これまで学んできたことを踏まえて、がんを予防するために自分ができることを考える。

○指導のポイント

1人で考える時間、グループでの意見交換の時間、発表の時間等を設け、それぞれが考えたことを他の人と共有できるようにする。

=====

○スライドの解説

自分のためにできることを考える。

(記載例)

【生活習慣予防】

大人になってもたばこは吸わない。
お菓子ばかり食わず、運動する。

【早期発見】

大人になったらがん検診を受ける。
体調が悪いときは病院に行く。

【正しい情報を知る】

インターネットやテレビなどのあいまいな情報に惑わされない。

=====

○スライドの解説

家族に伝えたいことを考える。

(記載例)

【生活習慣予防】

家族にたばこを吸わないよう言う。
お姉ちゃんにダイエットのしすぎはだめだよと伝える。

【早期発見】

家族に、がん検診を進める。

【正しい情報を知る】

今日学んだことを家族に伝える。

自分のためにできること

グループ 氏名



41

家族のためにできること

グループ 氏名



42

○ 効果的な指導方法

意見交換の前に、大切な人ががんになった姿を想像し、大切な人を守るために何ができるのかを心の中で考える時間を設ける。また、発表後も同様に、大切な人をがんから守れた姿を想像する時間を設け、考えたことを必ず実行するよう説明する。

おわりに

がんは、たばこを吸わない、お酒を飲み過ぎない、バランスの良い食事を心がけるなどの生活習慣の改善や、ウイルスの感染予防や治療など、様々な予防法があります。

また、検診により早期に発見、治療することができれば、その9割近くが治ります。がんになっても元気に働き、暮らしている人がたくさんいます。

今、約2人に1人ががんになり、亡くなる方の約3人に1人ががんで亡くなる時代となっています。がんは私たち全員が向き合わなければならない問題です。

一人ひとりが「がんを知り、がんと向き合い、がんの克服を目指す 神奈川」を作っていきましょう。

