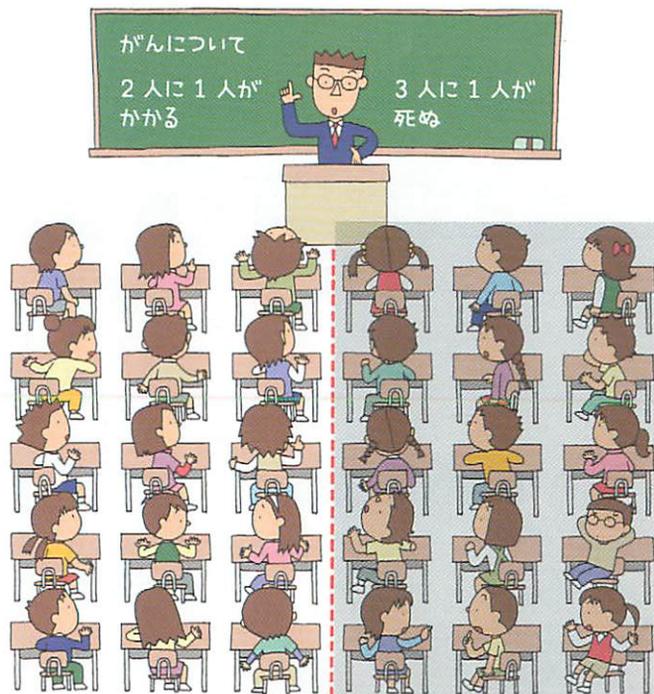


最大の国民病

がんのおはなし



将来クラスしやうらいの2人に1人ががんになる?!

郡山市イメージキャラクター



がくとくん

がくとくんの妹
おんぶちゃん

平成24年の日本人の死亡数は約126万人。このうち、がんによる死亡者数は約36万人。

日本人の約3人に1人ががんで亡くなっています。

30人のクラスだったら、将来がんになる人は15人、がんで死ぬ人は10人になることに!

郡山市保健所

がんについて聞いてみよう！

がんのことなら、ぼくにまかせて！



さいぼう がん細胞ってなあに？

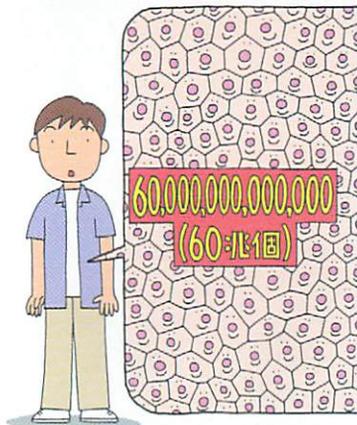
▶がん細胞は細胞のコピーミスからうまれます。

私たちのからだは、約60兆個の細胞からなっています。

毎日数千億の細胞が死にますので、細胞分裂（細胞が2つに分かれて増える）をして、減った細胞を補う必要があります。

細胞分裂では、細胞を作るための設計図であるDNA^{※1}を正確にコピー（複写）する必要があります。

しかし、人間のすることですから、コピーミスを起こすことがあります。コピーミスをおこした細胞は多くの場合死にますが、ごくごく一部の細胞が生き続けます。この「死なない細胞」が、がん細胞です。



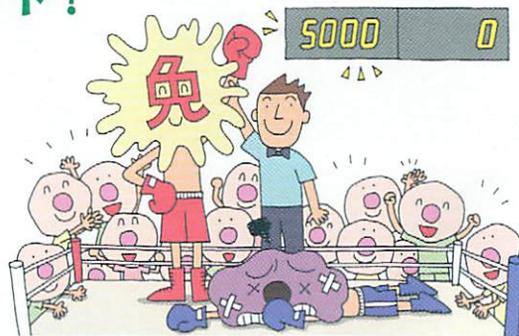
毎日がん細胞ができてるってホント？

▶がん細胞は1日に約5,000個もできています。

がん細胞は健康な人のからだでも1日に5,000個もできていて、免疫^{※2}細胞（リンパ球^{※3}）がそのつど退治しているのがわかっています。

しかし、免疫細胞もがん細胞を見過ごしてしまうことがあるのです。

こうして生き残った、たった1個のがん細胞が、がん成長していきます。



※1 DNA

1個1個の細胞に書きこまれている、からだのすべてを作る設計図（遺伝子）のこと。

※2 免疫

外から侵入してきた細菌など、からだの中にあるはずのないもの（異物）を排除しようとする体内のしくみ。

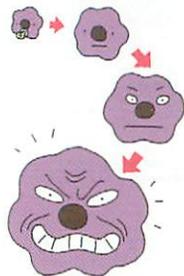
※3 リンパ球

血液を構成する白血球の一種で、免疫細胞として、体内の異物を攻撃する働きを持つ。

がん細胞ができてから見つかるまでどのくらいかかるの？

▶がんが見つかるまでに10年から20年かかります。

ひっそりと生き残った、たった1つのがん細胞は1コが2コ、2コが4コ、4コが8コと倍々に増えていきます。たった1つのがん細胞が検査で分かるほど大きくなるには、10年から20年の時間が必要です。がんは一種の細胞の老化とも言えます。



がんになると死んじゃうの？

▶早い時期に見つければがんは治ります。

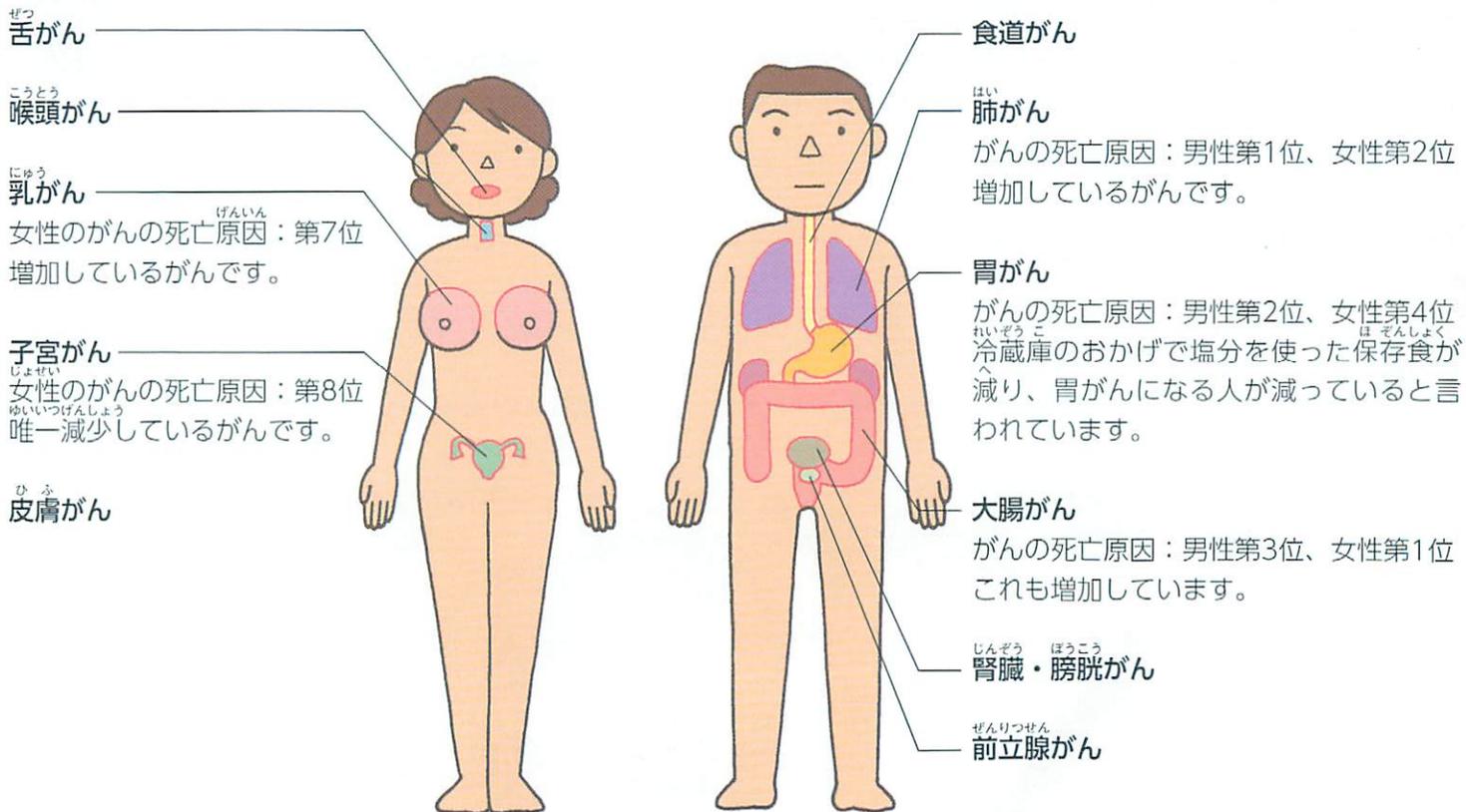
がんは治らない病気ではありません。ただ、がんが1～2センチくらいの時を見つけることが大切です。この時期に発見され治療を受ければ約90%は治ると言われています。

1センチのがんが2センチになるには1～2年しかかかりません。だから検診は1～2年ごとに受けることが大切なのです。



がんはどんなところでできるの？

▶がんはからだのいろいろなところでできます。できた場所で呼び方がちがいます。



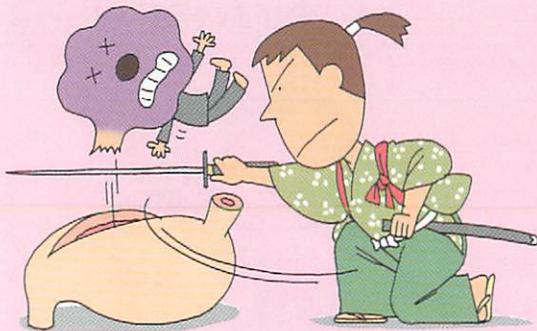
©死亡原因の順位は「平成23年郡山市人口動態」より

がんになったら、どんな治療があるの？

▶ がんの治療は手術だけではなく、^{しじゅつ}手術だけではありません。

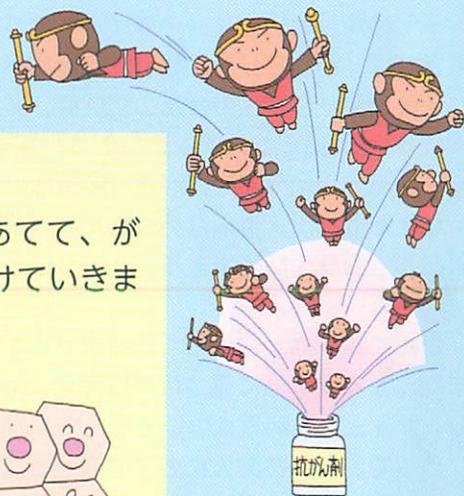
手術

がんの手術は、メスで、がんと周囲のリンパ腺（全身へがん細胞が広がるのを防^{ふせ}ぐ関所のような場所）を切りとる治療法です。



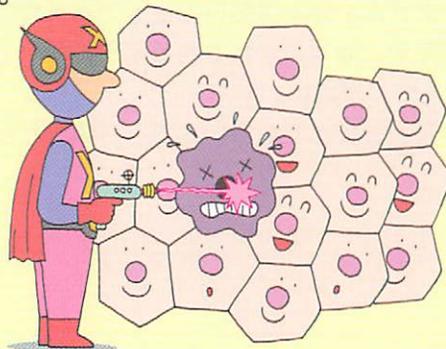
化学療法

化学物質（薬）を使^{ぶつしつ}って、がんを治療する方法のことで、抗^{こう}がん剤がその代表です。



ほうしゃせん 放射線治療

毎日少しずつ放射線をあてて、がん細胞のDNAにキズをつけていきます。



命には限りがあります。限りある命を大切に生きよう。

これまで述べたように、がんが増えています。2人に1人ががんになり、3人に1人が、がんで命をおとしています。君たちが大人になるころには、もっと増えているかもしれません。日本は「世界一のがん大国」なのです。

その理由は、日本が世界有数の長生きの国になったからです。がんは、細胞の老化の一種なので、長生きすればするほど、できやすくなるのです。

がんになる人は増えていますが、**その半数は治る時代になりました**。しかし「がん＝不治の病」というイメージがあります。ですから、がんの存在はやっかいなもの、できれば、かわりたくない、向き合いたくない、存在なのです。

その結果、日本人のがんの知識は、非常におそまつなものになっています。

人はいつか死にます。そもそも、生まれてきて死ななかった人間は1人もいません。つまり、人間の死亡率は100%なのです。

私たちは、「人はみな死ぬのだ」「命には限りがあり、それゆえ尊い。だから、限りある生命を大切に生きる」ということをもう一度考える必要があります。

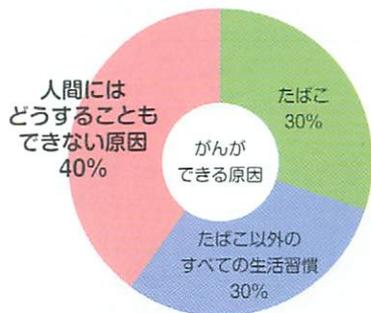
がんを知ればがんは怖くありません。がんは毎日の生活である程度予防できます。また、がんを早めに見つければ完全に治すことができるようになってきています。ぜひ、がんという病気について学んでください。

そして、おうちの人にもこの冊子を読んでもらい、おうちの人とがんの話をしてほしいと思います。



家族と一緒^{いっしょ}にがん予防！

がんにならない生活習慣^{しゅうかん}が大切です。



がん細胞を作る最大の原因は、『たばこ』です。たばこがなくなれば男性のがんの3分の1はなくなると言われています。

たばこのほかに注意した方が良いことは、「野菜と果物を食べる」「食塩をひかえる」「お酒を飲みすぎない」「運動をこころがけ、あまり太らないようにする」ことです。



郡山市受動喫煙防止
イメージキャラクター
ノースモーくん

また、子宮頸がんには予防接種^{せつしゅく}もあります。

でも、それだけでは絶対がんにならないとは言えません。だから、がんを早いうちに発見し、治療につなげるための「がん検診」が必要です。

がんになっても、検診で早期に見つける。

どんなに注意して生活していても、がんになるおそれがあります。だから、症状^{しょうじょう}がないうちに定期的に検診を受け、がんを早期に発見し、治療につなげるがん検診が大切です。

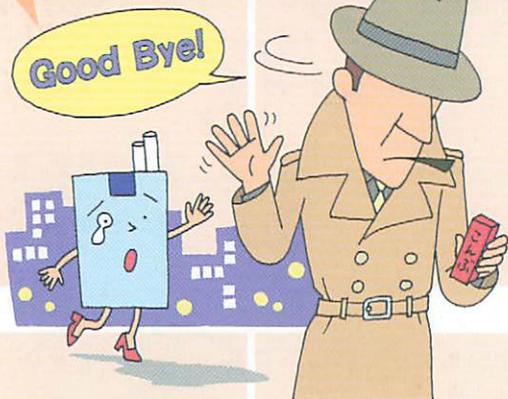


郡山市が実施^{じっし}しているがん検診

胃がん検診	40歳以上	毎年
肺がん検診	40歳以上	毎年
大腸がん検診	40歳以上	毎年
乳がん検診	40歳以上	2年に一度
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に一度

がんから身を守る8つの方法

がんを遠ざける
生活をする



たばこは吸わない



運動を定期的に行おう



食塩はひかえめにしよう



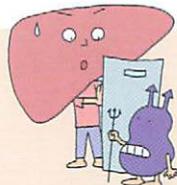
太りすぎないようにしよう



野菜・果物を
しっかり食べよう



お酒を飲みすぎない



肝炎ウイルスに注意しよう

※肝臓がんの主な原因となるのはB型肝炎ウイルスとC型肝炎ウイルスですが、現在では輸血用血液のチェックができるなど、感染の危険は極めて少なくなっています。

がん検診を
きちんと受ける

