

YOKU WAKARU GAN NO JUGYOU

指導の手引き

(2018年11月 がんの統計データを一部改訂)

企画・制作 公益財団法人日本対がん協会

監修 中川恵一・東京大学医学部附属病院准教授

もくじ

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1 ページ

アニメ動画教材「よくわかる！がんの授業」の台本と補足解説・資料

・「はじめに」	・・・・・・・・・・・・・・・・	2 ページ
・1 話「がんってなに？」	・・・・・・・・・・・・・・・・	6 ページ
・2 話「2 人に 1 人が、がんになる」	・・・・・・・・・・・・・・・・	14 ページ
・3 話「がんの種類」	・・・・・・・・・・・・・・・・	22 ページ
・4 話「がんの予防」	・・・・・・・・・・・・・・・・	31 ページ
・5 話「早期発見とがん検診」	・・・・・・・・・・・・・・・・	42 ページ
・6 話「がんの治療法」	・・・・・・・・・・・・・・・・	54 ページ
・7 話「がんの治療における緩和ケア」	・・・・・・・・・・・・・・・・	64 ページ
・8 話「生活の質」	・・・・・・・・・・・・・・・・	71 ページ
・9 話「がん患者への理解と共生」	・・・・・・・・・・・・・・・・	78 ページ
・「おわりに（命の大切さ）」	・・・・・・・・・・・・・・・・	85 ページ

*アニメ動画教材「よくわかる！がんの授業」各話の構成時間

よくわかる！がんの授業	(31 分 02 秒)
・「はじめに」	(1 分 05 秒)
・1 話「がんってなに？」	(3 分 40 秒)
・2 話「2 人に 1 人が、がんになる」	(2 分 29 秒)
・3 話「がんの種類」	(2 分 51 秒)
・4 話「がんの予防」	(4 分 01 秒)
・5 話「早期発見とがん検診」	(3 分 56 秒)
・6 話「がんの治療法」	(4 分 22 秒)
・7 話「がんの治療における緩和ケア」	(2 分 17 秒)
・8 話「生活の質」	(2 分 32 秒)
・9 話「がん患者への理解と共生」	(2 分 31 秒)
・「おわりに（命の大切さ）」	(1 分 18 秒)

はじめに

日本は生涯で2人に1人ががんにかかり、年間に3人に1人ががんでなくなる世界有数のがん大国です。一方で、がんはもう不治の病ではなく、検診による早期発見・早期治療で、9割以上が治る時代でもあります。しかし、国民のがんに関する知識は、先進国の中でもとても乏しいのが実情で、基本的な知識の不足が、がんを必要以上に怖がることや、がん検診の受診率の低さにつながっていることが指摘されてきました。こうした状況に対して、日本対がん協会では、子どものころから、がんについての正しい知識を伝えることが大切だと考え、2009年に「がん教育基金」を設置して、がん教育の普及啓発のため、中学校や高校での出張授業や、がん教育の教材作りなどに取り組んできました。がん教育を広めていくためには、多忙を極める学校・教育現場の負担を減らすうえでも、すぐに活用できる教材が必要です。

文部科学省が2016年4月に「がん教育推進のための教材」を公表し、がん教育で取り上げるべき項目として9項目（①がんとはどのような病気でしょうか？②我が国におけるがんの現状③がんの経過と様々ながんの種類④がんの予防⑤がんの早期発見とがん検診⑥がんの治療法⑦がんの治療における緩和ケア⑧がん患者の「生活の質」⑨がん患者への理解と共生）を示しました。この「よくわかる！がんの授業」は、この教材の内容をわかりやすくクイズ形式で学べるようにしたアニメ動画教材です。

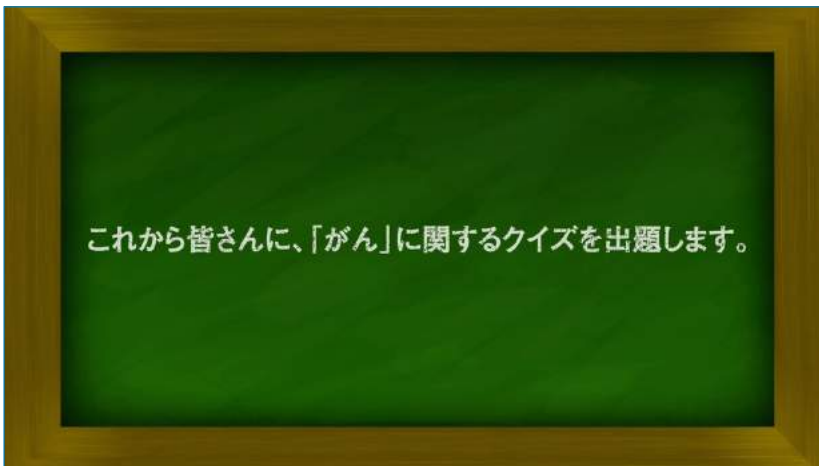
身近にがんにかかった人がいる子どもへの配慮など、教材使用にあたっての注意喚起を目的にした「はじめに」と、文部科学省の「がん教育推進のための教材」の9項目の内容に対応した1～9話、健康と命の大切さへの気づきを目的とした「おわりに」の計11項目で構成。各話に2～4問のクイズがあり、その回答、解説に加えて、各話で学ぶべきポイントを「今回のまとめ」として収録しています。実際に教室で、がん教育の担当者が、パソコンでアニメ動画の進行を調整し、合間に自らの解説も入れながら授業を進行できるようになっています。この手引きは、このアニメ動画教材の各話の場面台本を示し、各話で学ぶべき内容について、このアニメ動画教材の監修者である中川恵一・東京大学医学部附属病院准教授からの補足・解説と、文部科学省の「がん教育推進のための教材」からの補足解説資料を掲載しました。

このアニメ動画教材は、子どもたちが大人になった際にがんについての正しい知識を持ってもらえるように制作しました。この教材を全国の学校現場で活用されることを願っています。

1



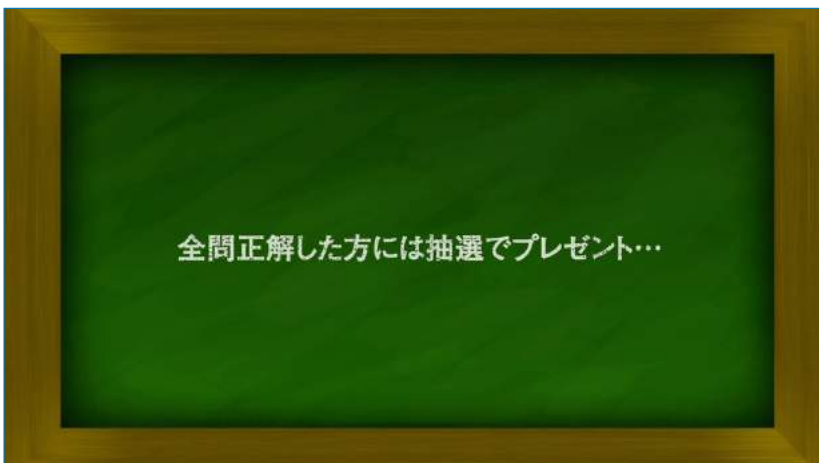
2



(女性ナレーター)

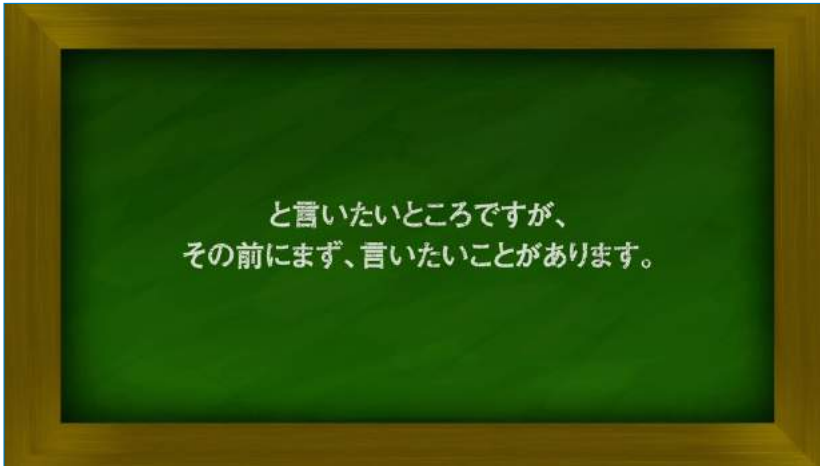
これから皆さんに、
「がん」に関するクイズを
出題します。

3



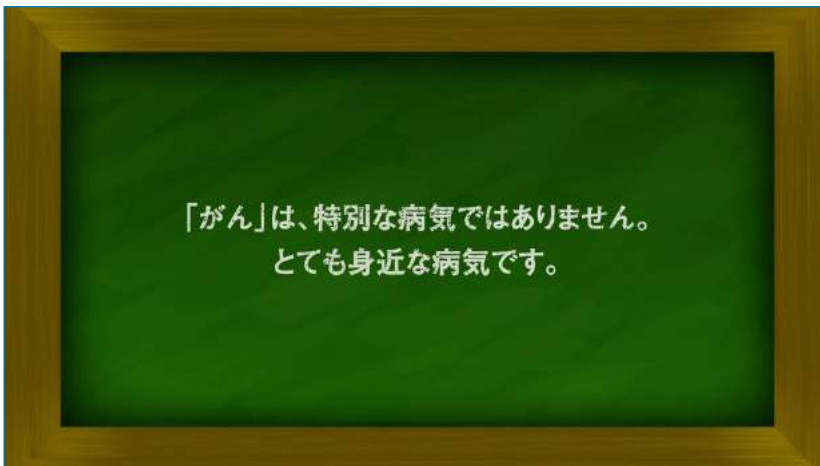
全問正解した方には
抽選でプレゼント…

4



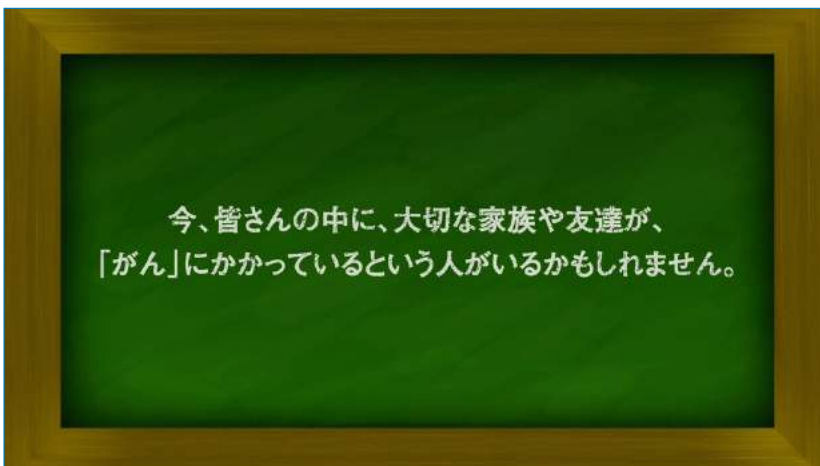
とりたいところですが、
その前にまず、
りたいことがあります。

5



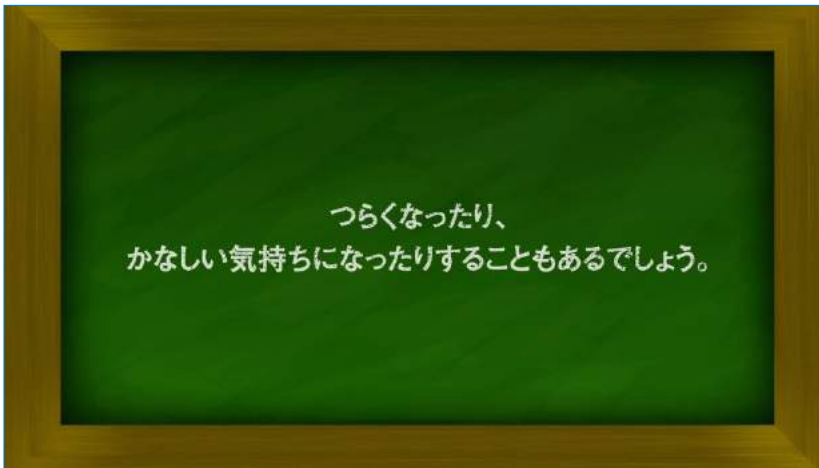
「がん」は、特別な病気では
ありません。
とても身近な病気です。

6



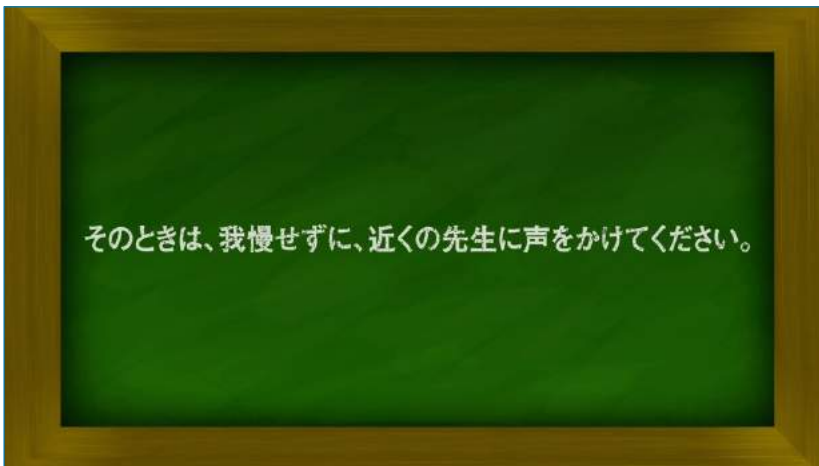
今、皆さんの中に、
大切な家族や友達が、
「がん」にかかっているという
人がいるかもしれません。

7



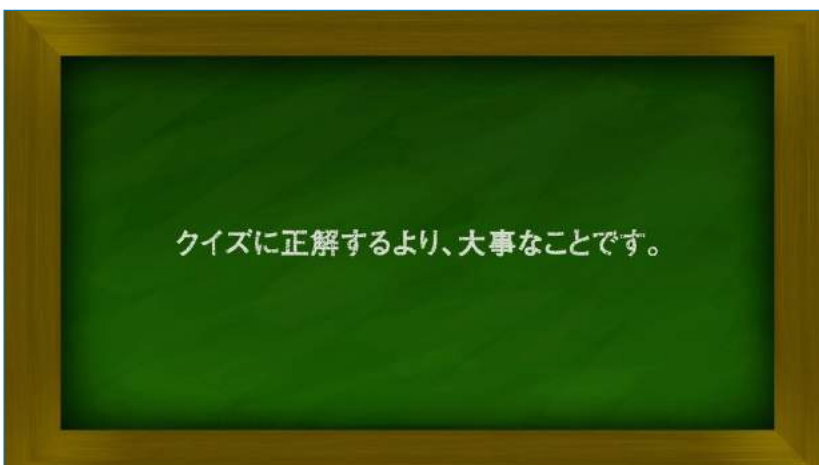
つらくなったり、
かなしい気持ちになったり
することもあるでしょう。

8



そのときは、我慢せずに、
近くの先生に声をかけてください。

9



クイズに正解するより、
大事なことです。

※がん教育指導上で配慮すべき点

がん教育の実施にあたり、先生方にお願いしたいことがあります。クラスの中には自身が小児がん経験者であったり、治療中の生徒がいたりするかもしれません。また、身内の中に小児がんの経験者がいる場合もあります。この教材による授業は大人になってからのがんが対象で、原因がわからないがんや、遺伝的な要因も少なくないがんは対象になっていません。一方、保護者や、そのほかの親しい方に、がん経験者やがんで亡くなった方がいる生徒も少なくないと思います。そうした生徒へのできる限りの配慮をお願いします。また、がんの原因の半分程度が生活習慣とはいえ、生活習慣ががんの原因とならないがんもたくさんあります。そのため、「がんの患者は生活習慣が悪い」というような指導は避けてください。

1



2



3





(男子生徒①)
「がん」なんて、
俺らには関係ないんじゃないの？



(先生)
それはどうかな？
今日の先生の話聞きながら、
最終的に君ががんと関係がないかどうか、
もう一度考えて欲しいな。
選択式で質問をするので、
皆と一緒にがんについて
考えてみましょう。まず第一問。



(先生)
「がん細胞」は、
大人の体の中で一日どれくらい
出来ているでしょう？
A. 1000 個以上 B. 10 個以上 C. 0 個

Q1. 「がん細胞」は、大人の体の中で一日どれくらい出来ているでしょう？
A. 1000 個以上 B. 10 個以上 C. 0 個

7



(女子生徒①)

Cでしょ！だって私、健康だもん。

8



(先生)

正解は、A です！

9



(先生)

細胞分裂の際、
遺伝子が傷ついて出来た「がん細胞」は
毎日多数発生していると言われています。

10



(先生)
しかし、多くの人が、健康を保つことができているのは、「免疫細胞」が「がん細胞」を見つけ次第退治しているからなのです。続いて、第二問。

11



(先生)
免疫細胞が退治できなかった1個の「がん細胞」が、たとえば乳がんの場合では、直径1cm程度の塊になるには10年から20年ほどかかりますが、その後2cm程度の大きさになるのは何年でしょう？
A. 1～2年 B. 5～10年
C. 10～20年 D. 1万2000年

12



(男子生徒②)
同じペースだからCでしょ！

13



(先生)

引っかけたね、正解はAです！

14



(先生)

がん細胞は死なない細胞で、1個が2個、2個が4個と倍々ゲームのように増殖を繰り返して塊になっていきます。

15



(先生)

たとえば乳がんでは、がん細胞が約10億個まで増えて直径1cm程度の大きさになるのは10~20年かかりますが、

16



(先生)

その後直径2cm程度になるのは
わずか1~2年なのです。
がんの種類にもよりますが、
直径2cm程度までが早期がんで、

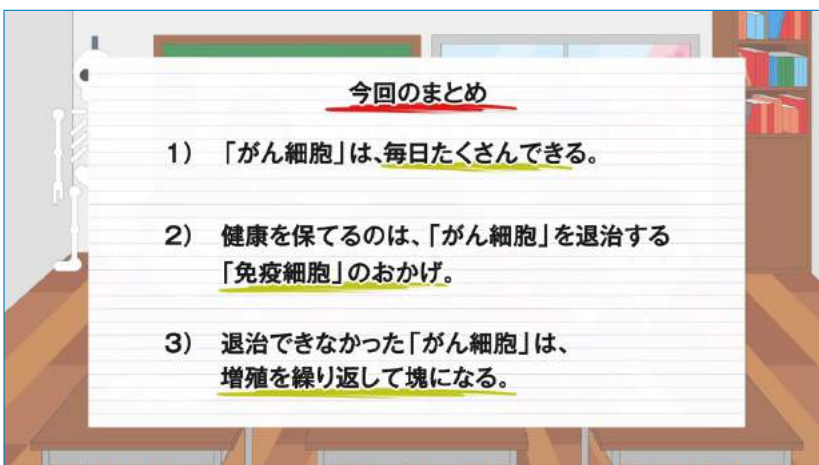
17



(先生)

それ以上進むと進行がんになって
身体に痛みなどの症状が
出てきます。

18



(先生)

今回のまとめ。
「がん細胞」は、毎日たくさんできる。
健康を保てるのは、「がん細胞」を
退治する「免疫細胞」のおかげ。
退治できなかった「がん細胞」は、
増殖を繰り返して塊になる。

監修者からの補足・解説

がんとは、体の中で、異常な細胞が際限なく増えてしまう病気です。この異常な細胞は、様々な要因により、通常の細胞が細胞分裂する際に発生したものであるため、年齢と共に増えていきます。数は少ないですが、子どもがかかるがんもあります。多くの例で原因がわからないというものもあります。がんになる危険性を増やす要因としては、たばこが一番ですが、そのほか、細菌・ウイルス、過量な飲酒、偏った食事、運動不足など、様々なものがあります。一部、まれではありますが、遺伝要因が関与するものもあります。また、がんになる原因がわかっていないものもあります。この映像教材では、生活習慣ががんの原因の半分程度を占める、大人のがんを対象としています。小児がんについては学習の対象外となっています。

☆補足解説資料（文部科学省「がん教育推進のための教材」から）

がんとはどのような病気でしょうか？

がんとは

*指導のポイント

「がん細胞」のでき方、健康な人でも「がん細胞」が毎日多数発生していること、免疫機能が「がん細胞」を死滅させている点を理解させる。

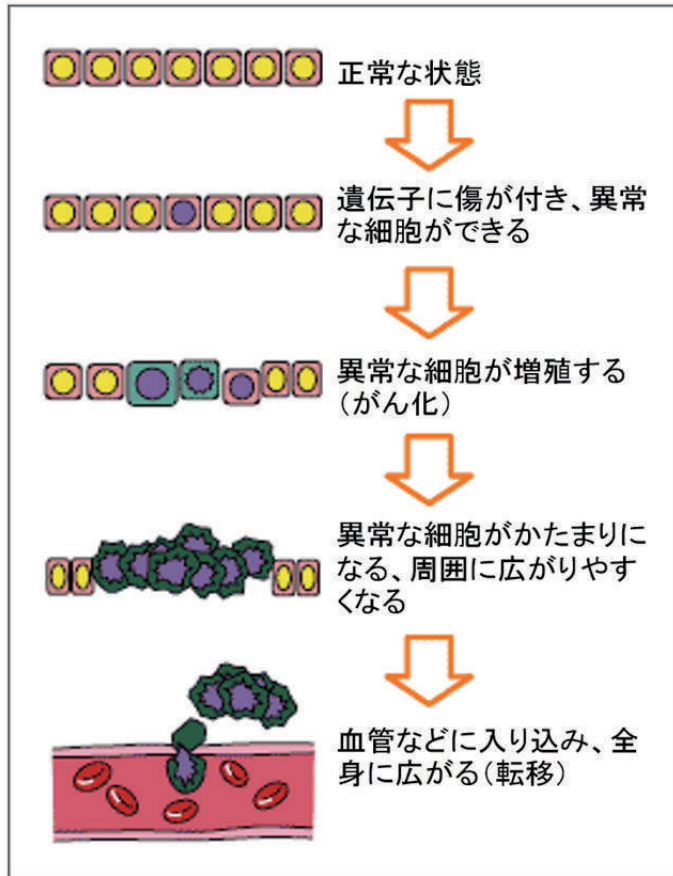
人間の体は、細胞からできています。

正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中で悪性のものを「がん」といいます。

健康な人の体でも毎日、多数のがん細胞が発生していますが、免疫が働いてがん細胞を死滅させています。

しかし、この免疫が年を取ることなどにより低下すると、発生したがん細胞を死滅させることが難しくなります。

また、がん細胞は、無秩序に増え続けて周囲の組織に広がり、ほかの臓器にも移動してその場所でも増えていきます（転移）（図1）。



（図1）がんの発生と経過
（国立がん研究センターがん対策情報センター）

1



2



3



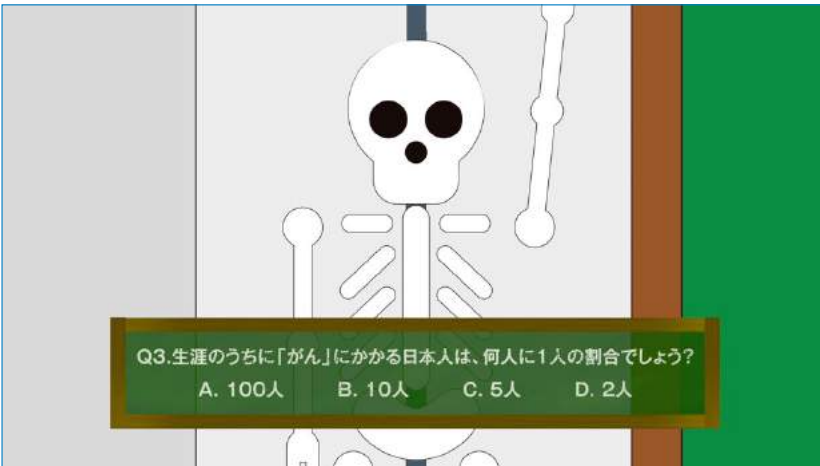
(先生)
さて今日も、「がん」に関するクイズを出そうと思う。
早速いくぞ。
第三問。

4



(先生)
生涯のうちに「がん」にかかる日本人は、
何人に1人の割合でしょう？
A. 100人 B. 10人 C. 5人 D. 2人

5



(骨格模型)
横からすみません、
D じゃないですかね…。

6



(先生)
正解は、D です！
おみごと！

7



(先生)

日本は、世界トップクラスの「がん大国」と言われています。
隣の席に座っている人が「がん」になる確率は約50%です。

8



(先生)

詳しく言うと、男性は3人に2人近く、女性は2人に1人に近い割合です。
現在、日本人の死因1位はがんで、3人に1人が「がん」で亡くなっています。

9



(先生)

続いて、第四問。
「がん」が治る確率は、どれくらいでしょう？
A. 60% B. 20% C. 40% D. 5%

10



(女子生徒②)
うーん、Dよね？

11



(先生)
正解は、A です！

12



(先生)
科学や医療の進歩により、
今や6割近くの「がん」は治ると
言われています。早期発見なら約9割。

13



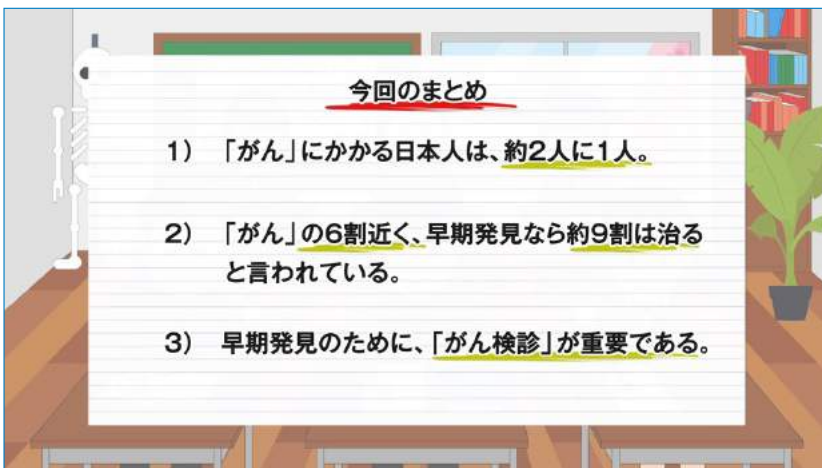
(先生)
でも早期がんは症状を出しません。
だから定期的な「がん検診」が
重要なのです。

14



(男子生徒②)
先生、俺、検診の大切さが分かったよ！

15



(先生)
今回のまとめ。
「がん」にかかる日本人は、
約2人に1人。
「がん」の6割近く、早期発見なら
約9割は治ると言われている。
早期発見のために、「がん検診」が
重要である。

監修者からの補足・解説

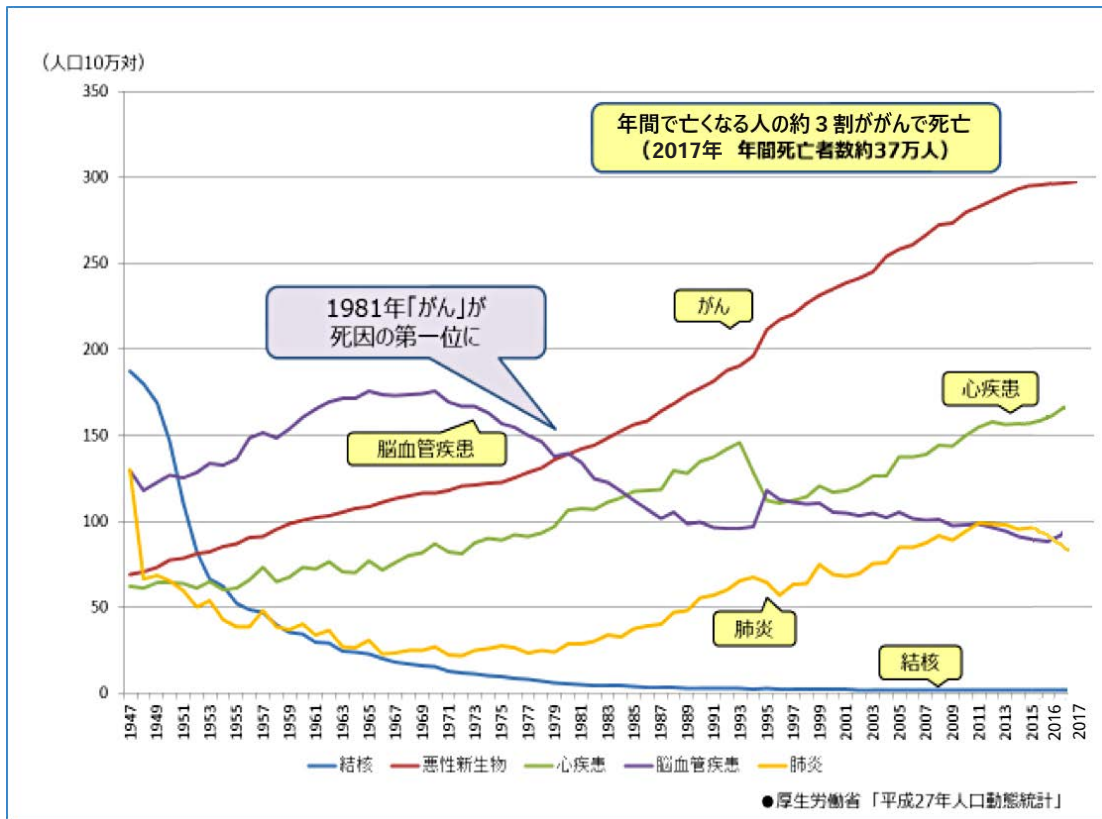
2人に1人ががんになる時代ですが、正確には、男性は3人に2人、女性は2人に1人が近い数字です。この差は生活習慣の男女差で、とりわけ喫煙率の差によるところが大きいといわれています。がん全体で、今や6割以上が治る時代になりました。とりわけ、早期がんでは9割以上が治るといわれています。子供たちは不治の病と誤解していますので、がんは今や治る病気であるということをご指導ください。一方で、がんをあまり軽視するように指導することも問題です。2017年は、年間37万人ががんで亡くなっています。これは死因の3分の1です。がんを正しく恐れることが必要です。

☆補足解説資料（文部科学省「がん教育推進のための教材」から）

がんは最も大きな健康課題

がんは、1981年から、日本人の死因の第1位となっています（図1）。
 現在、日本人の二人に一人は、一生のうちに何らかのがんにかかると推計されています。また、日本人の死因の三割はがんとなっています。
 また、近年の我が国では、がんにかかる人は増え続けています。

我が国における粗死亡率の推移（主な死因別）



男性	女性
62%	47%

2014年データに基づくり患の危険性
 (国立がん研究センターがん情報サービス)

がんの早期発見とがん検診

がん検診による早期発見の重要性

がんは、進行すればするほど治りにくくなる病気です。

がんの種類によって差はありますが、多くのがんは早期に発見すれば約9割が治ります（図1）。

我が国では現在、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸（けい）がん、大腸がんなどのがん検診が行われています。検診の対象年齢になると、市町村が実施する住民検診や職場での検診において、がん検診を受けることができます。

ほかにも様々ながん検診がありますが、この5つのがん検診は国が死亡率を減少させる効果を認めて推奨しています。

初期のがんは、症状がほとんどないまま進行することが多いため、早期に発見するには、症状がなくても定期的ながん検診を受けることが重要です。

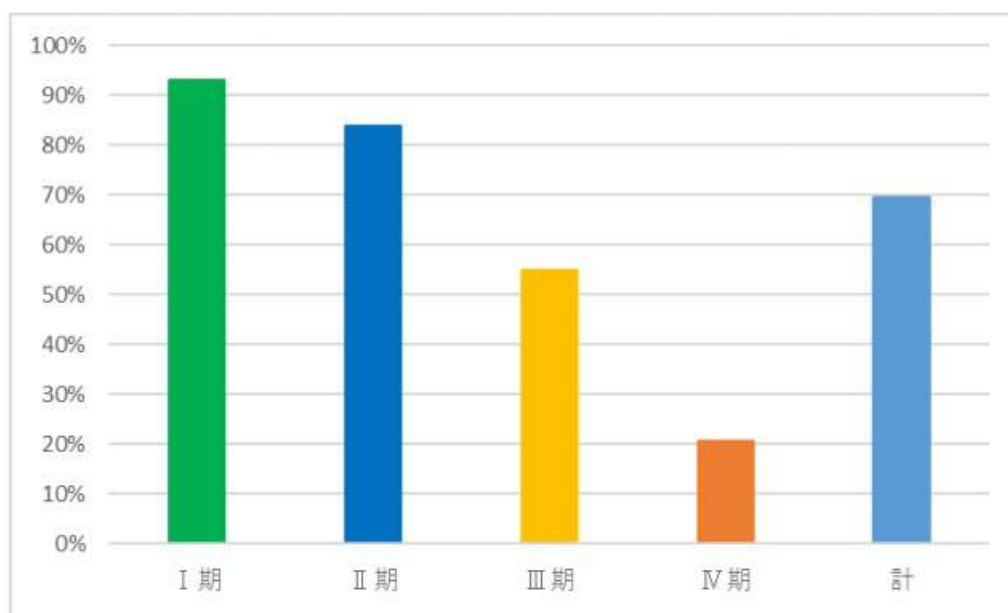


図1. がんの進行度別に見た5年生存率

出典：(全国がん(成人病)センター協議会の生存率共同調査(2017年6月集計)による[診断年:2006-2008])

※がんは大きさやほかの臓器への広がりによって四つの進行度に分けて考えます。数字が大きくなるにつれてがんが進行している状態です

1



2



3



(先生)
よ～し、
今日も「がん」に関するクイズを
出そうと思う。それでは第五問。

(先生)
今から 10 秒間で、「がん」の種類を
5 つ以上答えてください。

4



(女子生徒③)

えっと、胃がん、肺がん、乳がん、
え——と、胃がん？言ったか、
え——とえ——と

5



(先生)

ハイ時間です。3つだったね。
他にも大腸がん、肝臓がん、子宮がん、
前立腺がんなど、
がんはどこにでもできるんだよ。

6



(先生)

がんは、すべての臓器に発生する
可能性があります。
また、「がん」という名称は用いられて
いませんが、白血病も、がんの一種です。

がんは、すべての臓器に発生する可能性があります。また、
「がん」という名称は用いられていませんが、白血病も、がんの一種です。

7



(先生)

続いて、第六問。

我が国で最も死亡数の多い「がん」は、次のうちどれでしょう？

- A. 肺がん B. 胃がん
 C. 大腸がん D. 合格祈がん

8



(男子生徒③)

Dは僕らだけど、

AからCのどれなんだろう、、、？

9



(先生)

正解は、Aです！

10



(先生)
最も死亡数の多いがんは「肺がん」ですが、男女別にみると女性は「大腸がん」が1位です。

11



(先生)
また、がんにかかる人の数の1位は「胃がん」で、女性は「乳がん」が1位です。

12



(先生)
まだまだ行くぞ！ 第七問！
20代～50代前半でがんにかかる人の割合が高いのは、次のうちどれ？
A. 男性 B. 女性 C. 男女の差はない

13



(先生)
正解は B です！

14



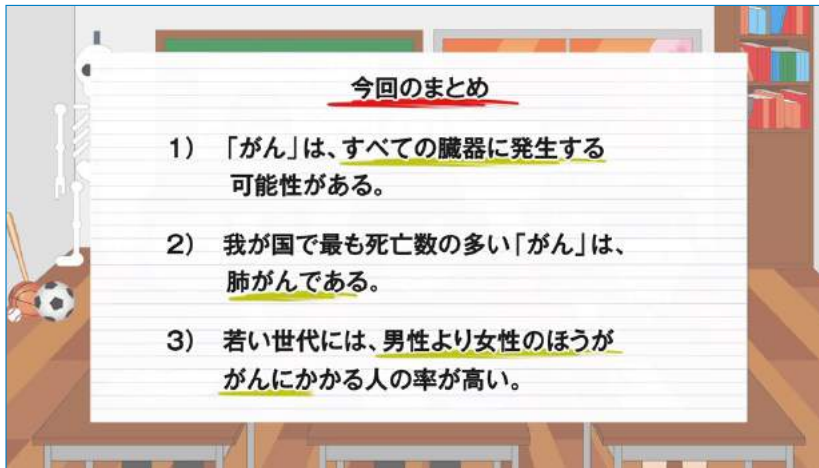
(先生)
20代から50代前半までは、
がんにかかる人の率は女性の方が
多くなっています。

15



(先生)
これは、乳がんと子宮頸がんが
この世代に多いことが主な原因と
考えられています。

16



(先生)

今回のまとめ。

「がん」は、すべての臓器に発生する可能性がある。

我が国で最も死亡数の多い「がん」は、肺がんである。

若い世代には、男性より女性のほうががんにかかる人の率が高い。

監修者からの補足・解説

がんは臓器の数だけがんの種類があります。代表的なのは胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がんなどです。できる頻度や治りやすさも、臓器ごとに大きく変わります。

がんによる症状や生活上の支障なども、がんの種類や進行度によって大きく変わります。病気が進み、生命を維持する上で重要な臓器等への影響が大きくなると、今まで通りの生活ができなくなったり、命を失ったりすることもあります。早期に見つければ、症状もありませんし、生活上の影響も大変少ないので、ぜひ早期にがんを見つけるようご指導下さい。

☆補足解説資料（文部科学省「がん教育推進のための教材」から）

***指導のポイント**

「がん」は、発生する臓器等から名称が決められているが、白血病など「がん」という名称が用いられていない「がん」もあるということを補足する。

がんの種類とその特徴

がんは、すべての臓器に発生する可能性があり、一般的にはその発生した臓器などから名称が決められます。また、「がん」という名称は用いられていませんが、白血病なども、がんの一種です。

がんは、その種類や状態によって、治りやすかったり治療が難しかったり、あるいは発見しづらかったりします。したがって、がんをひとまとめにして捉えられないところがあり、それぞれ特徴があります。（表1、2）（図2）

表1. 主ながんの種類

がんの名称	特徴など
胃がん	・ピロリ菌 ^(※1) の感染が発病にかかわっていると考えられている。
大腸がん	・運動不足や肥満、大量の飲酒などが発病に関連している。
肺がん	・我が国では、死亡者数が最も多く、特に男性に多い。 ・最大の原因は喫煙であり、たばこを吸う人が肺がんにかかる確率は、男性では吸わない人の4～5倍にもなる。
肝臓がん	・主な原因はB型及びC型の肝炎ウイルス ^(※2) の感染である。 ・大量の飲酒の習慣も、肝臓がんになるおそれがある。
乳がん	・乳房内にがんのかたまりができるため、しこりや皮膚のくぼみなどの有無を自己チェックすることが重要である。
子宮頸(けい)がん 子宮体がん	・子宮のがんには、子宮の入口（頸(けい)部)にできるものと、子宮本体(体部)にできるものがある。 ・頸(けい)部にできるものでは、初期の段階では症状がないことが多い。特に症状がなくても、20歳を過ぎたら、2年に1回子宮頸(けい)がんの検診を受けることが勧められている。
前立腺がん	・診断方法が普及したことで、前立腺がんと診断される人が増加している。 ・かなり進行した場合でも適切に対処すれば、通常の生活を長く続けることができる。

※1 ピロリ菌:胃や小腸に炎症などを起こす細菌。また、胃がん等の発生に強く関連していると考えられています。

※2 B型およびC型の肝炎ウイルス:肝炎ウイルスにはA, B, C, D, Eなどさまざまな種類が存在しています。肝臓がんと関係があるのは主にB, Cの2種類です。これらのウイルスは、妊娠・出産、血液製剤の注射、性的接触、針刺し行為によって感染すると言われています。

表2. 我が国における主ながんの罹患数と死亡数(国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より作成)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

2014年地域がん登録全国合計によるがん罹患データ

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

2017年人口動態統計によるがん死亡データ

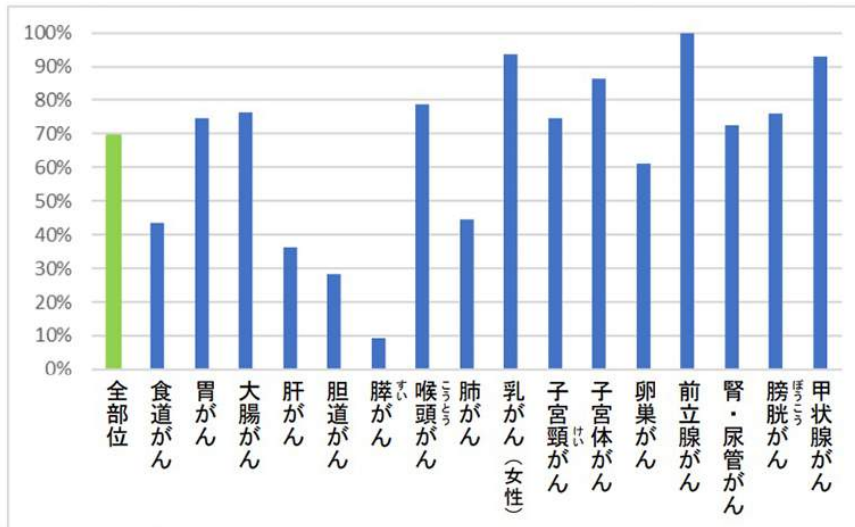


図2. がんの5年生存率^(※3)

(出典:全国がん(成人病)センター協議会の生存率共同調査(2017年6月集計)による[診断年:2006-2008])

※3 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、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表します。

がんのり患の特徴

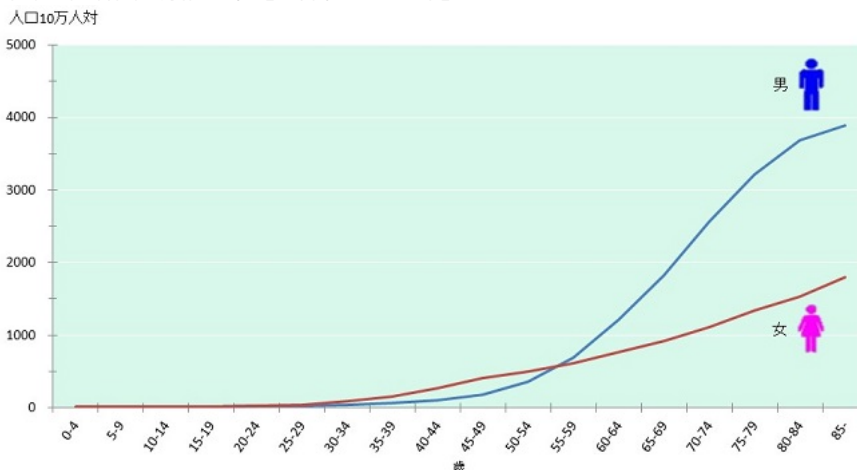
がんのり患率は、年齢が上がるにつれて増加していきます(図3)。

生涯では、性別で見ると、男性の方が女性より多くなっています。

喫煙や過度の飲酒など、がんの危険性を高める生活習慣が男性に多いことが主な原因と考えられています。2014年のがんのり患は、男性では、胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がんが多いです。

しかし、20代から50代前半までは、がんのり患率は女性の方が多くなっています。これは、乳がんと子宮頸(けい)がんがこの世代に多いことが主な原因と考えられています。

図3) 年齢階級別罹患率【全部位 2014年】



資料：国立がん研究センターがん対策情報センター

Source: Center for Cancer Control and Information Services
National Cancer Center Japan

1



2



3



(先生)
授業の途中ですが、
今日も「がん」に関するクイズを
出そうと思う。
第八問。

4



(先生)
がんにかかる原因は、
次のうちどれでしょう？
A：生活習慣
B：細菌感染・ウイルス感染
C：持って生まれた体質

5



(男子生徒②)
おっと今日もきたか！ A と C かな？

6



(先生)
正解は、全部です！

7



(先生)
「がん」にかかる原因は様々です。

8



(先生)
これらのどれか一つが原因となる
ということではなく、
いくつかを重ねるときに、
その可能性が高まります。

9



(先生)
ただ、胃がん、肝臓がん、
子宮頸がんなどは、
細菌やウイルス等の感染が
かかっています。

10



(先生)

続いて第九問！

「がん」の予防に、望ましくない生活習慣は、次のうちどれ？

- A: たばこを吸わない
- B: 過度の飲酒をしない
- C: 運動をしない
- D: ギャンブルをしない

11



(女子生徒②)

簡単だよ、答えはC！

12



(先生)

正解です！

13



(先生)
禁煙する、節酒する、食生活を見直す、
身体を動かす、適正体重を維持する

14



(先生)
これら5つの生活習慣を実践することで、
がんになるリスクが低くなります。

15



(女子生徒①)
それだけでがんにならないなら
楽勝じゃない？

16



(先生)
規則正しい生活をしている人は、
何もしない人よりもがんにかかる
危険性は低くなりますが、
がんになる可能性は誰にでも残ります。

17



(先生)
たばこを吸う男性が肺がん死亡する
危険性は、吸わない男性の何倍？
A：約半分 B：同じ
C：約2倍 D：約5倍

18



(女子生徒③)
Dでしょ！ たばこはダメでしょ！

19



(先生)
そう、D！ 正解です！

20



(先生)
たばこの煙には多くの発がん物質が含まれており、喫煙はがんの危険性を高めます。

21



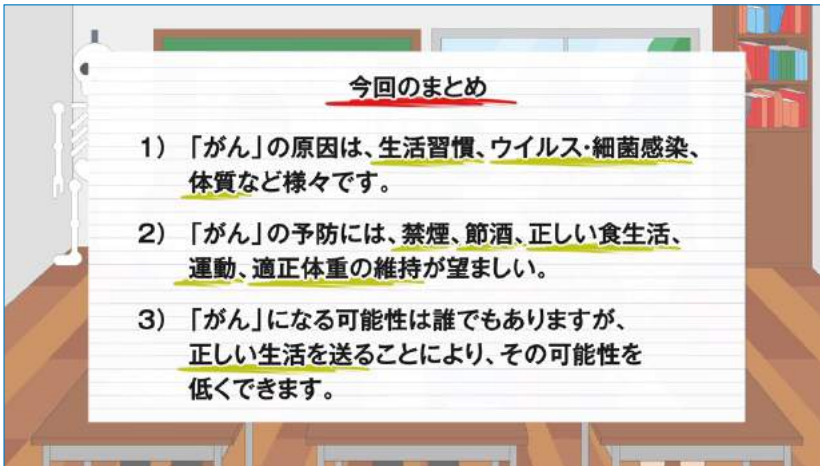
(先生)
肺がんで死亡する危険性は、吸わない人と比べて、男性で約4.8倍、女性で約3.9倍です。

22



(先生)
他人が吸っているたばこの煙も避ける必要があります。

23



(先生)
今回のまとめ
「がん」の原因は、生活習慣、ウイルス・細菌感染、体質など様々です。「がん」の予防には、禁煙、節酒、正しい食生活、運動、適正体重の維持が望ましい。「がん」になる可能性は誰でもありますが、正しい生活を送ることにより、その可能性を低くできます。

監修者からの補足・解説

がんにかかるリスクを減らすための工夫として、たばこを吸わないことが一番大事です。また、他人のたばこの煙をできるだけ避けることです。さらにお酒の量を減らす節酒、バランスのとれた食事をする、生活を活発にするために適度な運動をすること、適正な体重を維持することが大切です。ただ、これらすべてを行ってもがんになるリスクは、3分の1以下にはなりません。したがって、同時に定期的に健康診断を受けることなどが不可欠です。がんで命を落とさなければ、生活習慣の見直しと、がん検診の2段階構えが重要です。

☆補足解説資料（文部科学省「がん教育推進のための教材」から）

がんの予防

（1）がんの原因は一つではない

*指導のポイント1

がんにかかる原因は様々であることについて資料を用いて説明するとともに、次に学習する健康的な生活習慣を実践しようとする意欲を持たせる。

がんにかかる原因は、生活習慣、細菌・ウイルス感染、持って生まれた体質（遺伝素因）など、様々あります。これらのどれか一つが原因となるということではなく、幾つかが重なり合ったときに、その可能性が高まります。例えば、胃がん、肝がん、子宮頸（けい）がんなどは、細菌やウイルス等の感染が原因で発生するものが多いと言われています。

（2）望ましい生活習慣（図1）

①たばこを吸わない

たばこの煙には、多くの発がん物質が含まれており喫煙は肺がんをはじめとして多くのがんにかかる危険性を高めることが明らかになっています。例えば、たばこを吸う人が、肺がん死亡する危険性は、吸わない人と比べると男性で約4.8倍、女性で約3.9倍です。たばこの体への影響は、若い人ほど受けやすいことが指摘されています。また、他人が吸っているたばこの煙もできるだけ避ける必要があります。



※国立がん研究センターがん予防・検診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
http://epi.ncc.go.jp/can_prev/

②過度の飲酒をしない

酒を大量に飲むと発がん物質が体内に取り込まれやすくなり、アルコールが通過する口腔（くう）、咽（いん）頭、食道や、アルコールを処理する肝臓などのがんにかかる危険性が高まります。

③バランスの良い食事をとる

塩分の多い食べ物のとりすぎは、胃がんにかかる危険性を高めます。また、熱い飲食物の摂取は、食道がんにかかる危険性を高める可能性があります。逆に、野菜や果物の摂取は、食道がんや胃がんにかかる危険性を低くする可能性があります。

④積極的に身体活動をする

運動不足は、大腸がんや乳がんなどにかかる危険性を高めます。生涯を通じて体力に応じた適度な運動を日常生活に取り入れることで、がんの予防が期待できます。

⑤適正体重を維持する

肥満は、がんの原因になる場合があります。日本では、やせすぎもがんの原因になると言われています。自分自身の体重を適正な範囲に保つことは、がんを予防するためにも大切です。

(3) 感染対策

胃がんや肝がん、子宮頸（けい）がんのように、ウイルスや細菌等の感染が原因で発生するがんの対策として検査があります。例えば、胃がんの原因の多くはピロリ菌感染によるもので、肝臓がんの原因の大部分は肝炎ウイルスの感染によるものです。ピロリ菌の検査は医療機関で受けることができ、肝炎ウイルスの検査は医療機関に加え、地域の保健所でも受けることができます。

*指導のポイント2

「がん」の原因は、生活習慣だけでなく、細菌ウイルス感染などがあり、特に日本では原因の上位に位置付いていることを補足する。

1



2



3



(先生)
よ～し、今日も「がん」に関するクイズを出そうと思う。それでは第十一問。

4



(先生)
「がん」は「早期発見」すれば、
何割が治るでしょう？
A: 約1割 B: 約5割
C: 約7割 D: 約9割

5



(女子生徒③)
Cくらい？

6



(先生)
正解は、Dです！
早期発見は大事だぞ～！

7



(先生)
がんは、進行すればするほど
治りにくくなる病気です。

8



(先生)
がんの種類によって差はありますが、
多くのがんは早期発見で
約9割が治ります。

9



(男子生徒③)
どうしたら早期発見できますか？

(先生)
いい質問だ。それ、第十二問。

10



(先生)

「がん」を「早期発見」できるのは、次のうちどれ？

- A：自覚症状で分かる
- B：血圧で分かる
- C：目を見れば分かる
- D：「がん検診」で分かる

11



(女子生徒①)

「人の心って、目を見れば分かります。」
って言いますよね？
あ、答えと関係なくてすみません。

12



(先生)

正解は、D です！

13



(先生)

早期発見できる期間は、たとえば乳がんでは、がんの大きさが1cmから2cmの状態にある1~2年間しかなく、早期では痛みなどの自覚症状がありません。

14



(先生)

そのため、早期に発見するには定期的に「がん検診」を受診することが大切です。

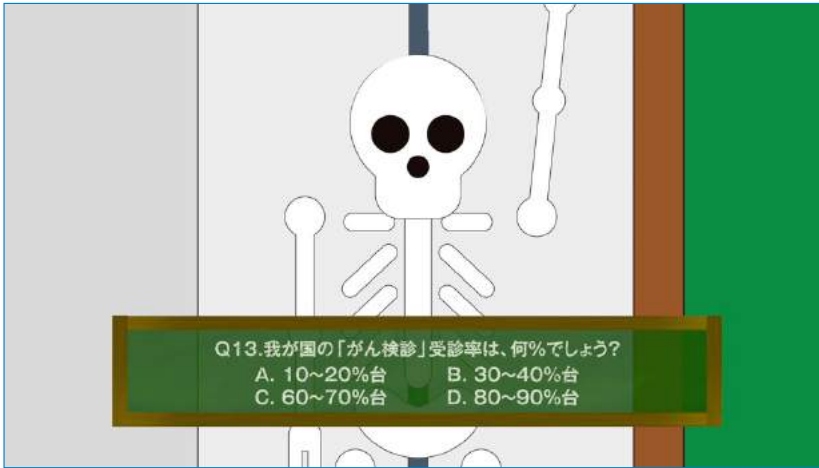
15



(先生)

続いて、第十三問！
 我が国の「がん検診」受診率は、何%でしょう？
 A：10～20%台 B:30～40%台
 C:60～70%台 D:80～90%台

16



(骨格模型)

日本人はマジメだから、Dでしょうか？

17



(先生)

正解は、Bです！

18



(先生)

検診で見つかるがんは
 早期発見の場合が多く、
 がんが治る可能性も高くなるなど、

19



(先生)
がんについて正しく理解し、多くの人が積極的に「がん検診」を受けることが望まれています。

20



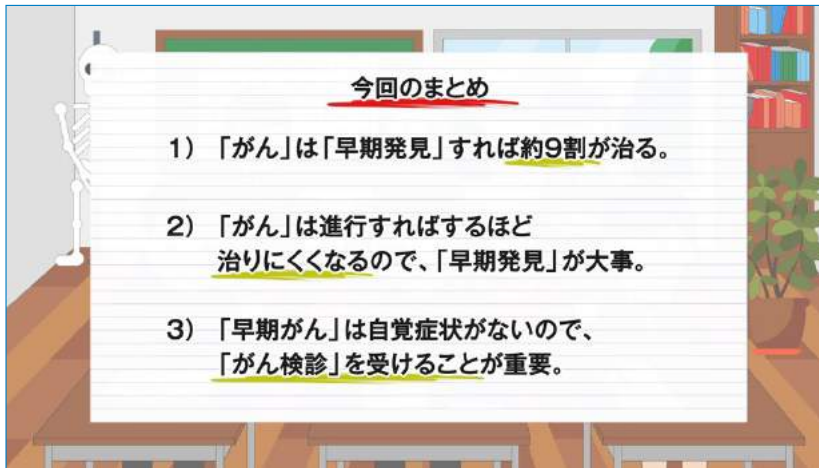
(男子生徒①)
俺からも先生に逆クイズです。
俺の好感度は何%でしょう？

21



(先生)
落ち着きのない君が、
がんのクイズはちゃんと答えてくれるね。
先生からの好感度はこれで100%だな。

22



(先生)

今回のまとめ

「がん」は「早期発見」すれば約9割が治る。

「がん」は進行すればするほど治りにくなるので、

「早期発見」が大事。

「早期がん」は自覚症状がないので、「がん検診」を受けることが重要。

監修者からの補足・解説

がん全体で6割近く、早期がんであれば9割近くが治ります。がんは症状を出しにくい病気です。早期に発見するためには、症状がなくても、定期的に検査をする、がん検診が不可欠です。日本では、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんに対して、がん検診を行うことによって死亡率が下がることが科学的に証明されています。例えば子宮頸がんなら20歳から2年に1度、細胞診の検査を行うなど、国が定めた基準をきちんと守って行うことが大切です。

☆補足解説資料（文部科学省「がん教育推進のための教材」から）

がんの経過と様々ながんの種類

がんの経過

発生した1個のがん細胞は、目立った症状がないまま増え続け、10年から20年くらいかけて、一般的にがん検診で発見できる1cm程度の大きさの塊になります。しかしその後、2cm程度の大きさになるのはわずか1~2年であり、それ以降は進行がんとなり、症状が現れてきます。まれに、より急速に進行する場合があります。がんが進行すると、今まで通りの生活ができなくなったり、命を失ったりすることもあります。がんを治すためにも、症状がある場合は速やかに医療機関を受診するとともに、症状がない場合も国が推奨しているがん検診を積極的に受診し早い段階でがんを発見することが重要です（図1）。

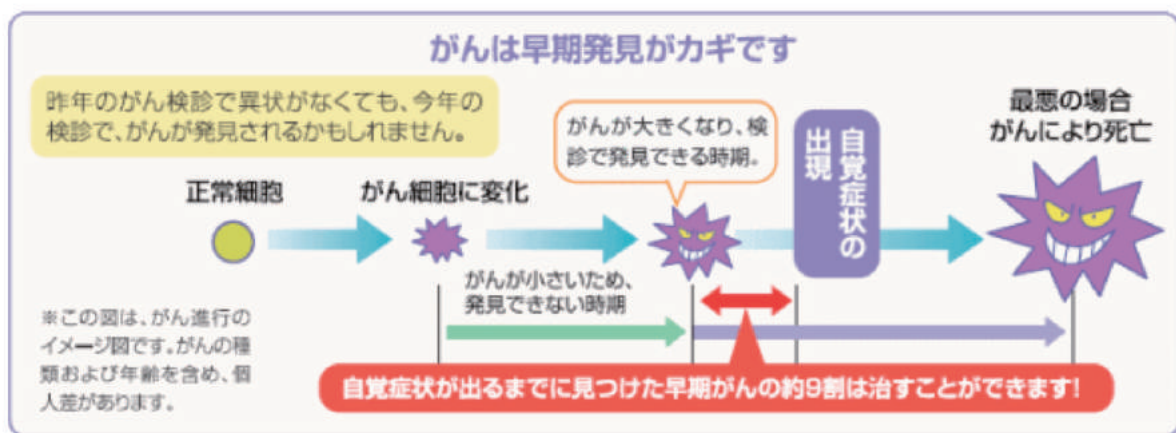


図1. がんの進行の例（鳥取県 とっとり健康家族ポータルサイト）
 (https://kenkokazoku.pref.tottori.jp/modules/check/index.php?content_id=1)

***指導のポイント1**

進行がんとなると、命を失うこともあるので、早期がんの期間に発見することが重要であることを理解させる。

***指導のポイント2**

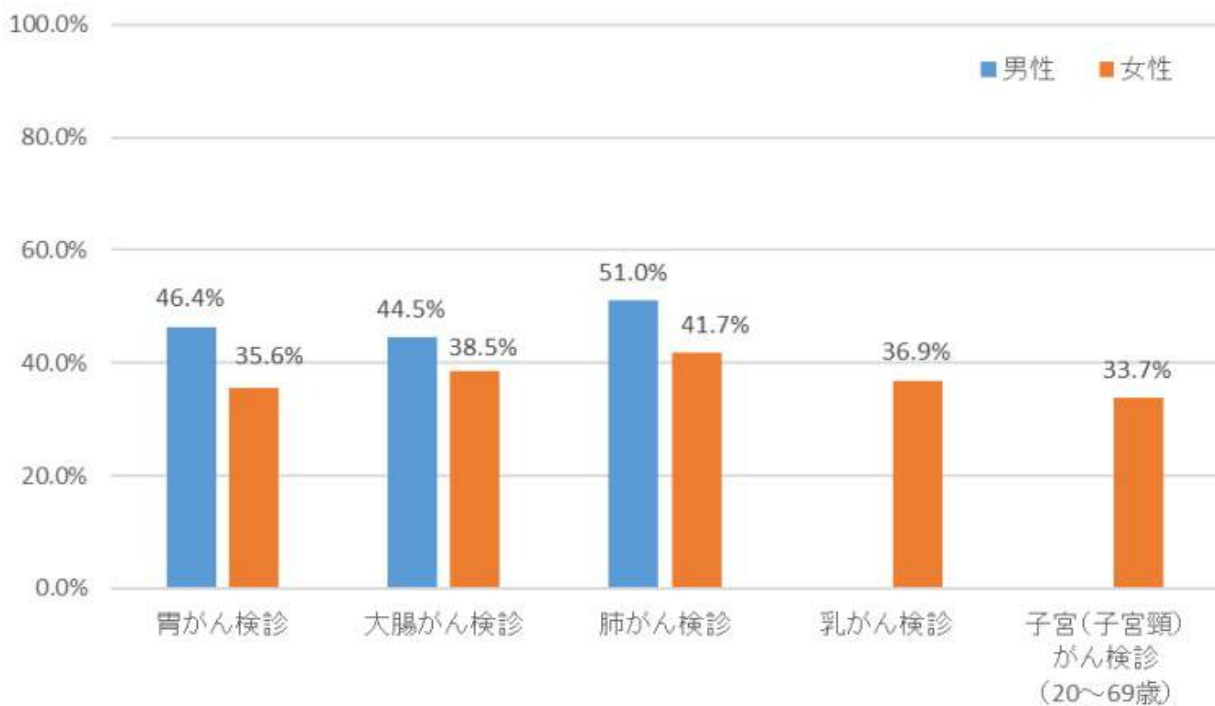
図1を参照し、早期発見が大切であることを理解させる。また、がんは、症状がないまま進行する病気であるので、症状がなくても定期的に検診を受ける必要があることを理解させる。

我が国におけるがん検診の課題

国は、平成19年より、がん検診の受診率を50%とすることを目標として、様々な取組を進めていますが、がん検診の受診率は目標を達成していないのが現状です。(図2)。なお、がん検診を受けない理由として、「受ける時間がないから」、「費用がかかり経済的にも負担になるから」、「がんであるとわかるのが怖いから」、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」などが挙げられます。検診で見つかるがんは早期発見の場合が多く、がんが治る可能性も高くなるなど、がんについて正しく理解し、多くの人々が積極的にがん検診を受けることが望まれています。

図3. 男女別がん検診受診率(40～69歳)2016年

H28国民生活基礎調査による過去1年間にがん検診を受診した者の割合



がん検診による早期発見の重要性

がんは、進行すればするほど治りにくくなる病気です。がんの種類によって差はありますが、多くのがんは早期に発見すれば約9割が治ります。

我が国では現在、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸（けい）がん、大腸がんなどのがん検診が行われています。検診の対象年齢になると、市町村が実施する住民検診や職場での検診において、がん検診を受けることができます。ほかにも様々ながん検診がありますが、この5つのがん検診は国が死亡率を減少させる効果を認めて推奨しています（図3）。初期のがんは、症状がほとんどないまま進行することが多いため、早期に発見するには、症状がなくても定期的ながん検診を受けることが重要です。

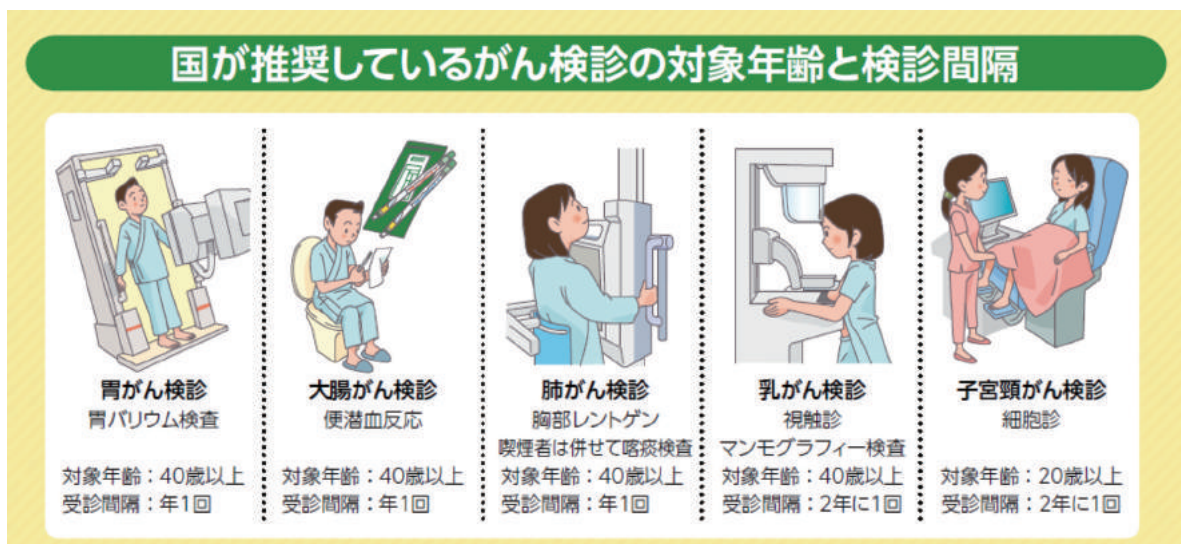


図3：山梨県 平成26年度高校1年生学習活動用リーフレット
(URL: <https://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/seizinhoken/documents/koukou1.pdf>)

- ※平成28年4月1日から以下の点が変更。
- 胃がん検診…50歳以上を対象に、胃バリウム検査又は胃内視鏡検査のいずれかについて、2年に1回実施。
(※当分の間、胃バリウム検査については40歳以上、年1回実施も可)
 - 乳がん検診…視触診は推奨しない。

***指導のポイント3**

図3を参照し、国が推奨しているがん検診について理解させるとともに、生徒が該当年齢になったら、がん検診を受けようという意識をもたせる。

1



2



3



(先生)
みんな「がん」に詳しくなってきたな！
今日もクイズだ。さっそく第十四問。

4



(先生)

がん治療の三つの柱は、次のうちどれ？

A: 手術療法 B: 放射線療法

C: 化学療法 D: 温泉療法

5



(男子生徒②)

3つ？ がんといえば手術っしょ？！

引っかけですね！ 正解は、Aのみ！

6



(先生)

残念。正解は、AとBとCです！

手術のほかに、放射線療法や化学療法も進歩しているんだ。

複数の医師の話や聞くなどして、

自分に適した治療法を

選択することが大事です。

7



(先生)
 がん治療の三つの柱として、
 がんを手術で切除する手術療法、
 放射線をあてて
 がん細胞を死滅させる放射線療法

8



(先生)
 抗がん剤などの薬を服用あるいは
 点滴・注射するなどして
 がん細胞の増殖を抑える化学療法が
 挙げられます。

9



(先生)
 3つを組み合わせることもあります。

10



(先生)

また、直接がんを治療する三つの柱の治療法以外にも、心と体の痛みを和らげる「緩和ケア」も行われます。

11



(先生)

続いて、第十五問！
白血病以外のふつうのがんを完全に治せる治療法は？
A: 手術 B: 放射線療法

12



(女子生徒①)

うーん、先生、どちらも？
それとも、どちらでもない？
えっと、...

13



(先生)
どちらも、です。

(女子生徒①)
そうなんですネ！

14



(先生)
白血病以外のかたまりを作る「固形がん」を完治させられるのは、手術か放射線治療で、多くの場合、両方とも同じくらいの効果を持っています。

15



(先生)
ただし、一部の固形がんも化学療法で完全に治せる場合もあるうえ、化学療法によって完治の率を高めたり、延命できるようになったりしていますし、副作用も減っています。

16



(先生)
これら3つの治療法のうち、
手術は患者さんのおよそ7割、
化学療法は8割以上が受けていますが、

17



(先生)
放射線療法を受けているのは3割程度と、
欧米の半分程度にとどまっています。

18



(先生)
続いて、第十六問！
がんの治療法は、誰が決めるでしょう？
A：医師 B：看護師
C：患者 D：お母さん

19



(先生)

正解は、Cです！

…医師や看護師らと相談しながらね！

20



(先生)

がん治療において、治療方法を自分で選択するという意識を持つことが大切です。

21



(先生)

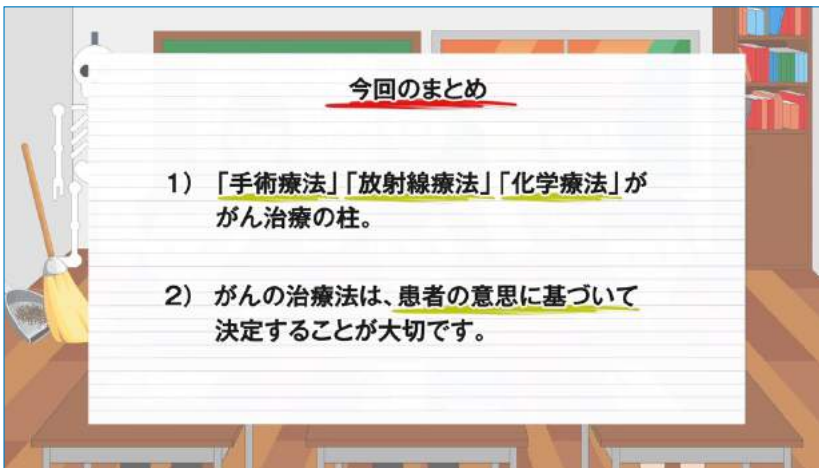
主治医が十分な説明をしたうえで、患者の同意に基づいて治療方針を決定します。

22



(先生)
治療方針は医師によって異なる場合もあり、別の医師の意見を聞きたいときは、セカンドオピニオンという仕組みも利用できます。

23



(先生)
今回のまとめ
「手術療法」「放射線療法」「化学療法」ががん治療の柱。がんの治療法は、患者の意思に基づいて決定することが大切です。

監修者からの補足・解説

がん治療の三つの柱は手術治療、放射線治療、化学療法（抗がん剤など）です。がんの種類や進行度に応じて、三つの治療法を単独や、組み合わせて行う標準治療が定められています。それらを医師等と相談しながら、患者が主体的に選択することが重要となっています。

※がん治療の三つの柱は手術治療、放射線治療、化学療法（抗がん剤など）です。この中で、白血病を除く固形がんを完治させられるのは、基本的には手術治療か放射線治療です。例外はありますが、ほとんどのがんは化学療法だけでは完治はさせられません。

一方で、日本ではがんの患者の8割以上が化学療法を受けています。7割近くが手術治療を受けていますが、放射線治療は3割程度になっています。多くのがんでは手術治療と放射線治療の治癒率は同じ程度ですが、日本では手術が多く行われています。子宮頸がんについては、世界的にみると放射線治療が8割で、手術は2割ですが、日本では放射線治療が2割で、8割が手術です。この背景には、「がん治療は手術」というイメージが日本人には浸透していることがあると思います。

☆補足解説資料（文部科学省「がん教育推進のための教材」から）

がんの治療法

（1）がん治療の三つの柱

*指導のポイント

- ①～③の治療法がどのようなものであるか、図1および資料を用いて説明する。
- がんの治療は、3つの治療法を、単独、あるいは組み合わせで行うことを理解させる。

がん治療の三つの柱として、手術療法、放射線療法、化学療法（抗がん剤など）が挙げられます。がんの種類と進行度などを踏まえて、これらを単独あるいは組み合わせて行うことが、標準的な治療法として推奨されています（図1）。また、こうした治療と並行して、心と体の痛みを和らげる「緩和ケア」も行われます。



（図1）がん治療の三つの柱

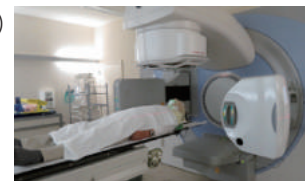
①手術療法

がんを手術によって切除する。最近では入院期間が短くなる傾向にあり、早期であれば数日の入院、あるいは通院で治療できる。体への負担は大きいですが、最近では内視鏡（小型カメラ）を用いた手術など、負担を軽減する手術方法も普及してきている。

②放射線療法

放射線を照射することによってがん細胞を死滅させ、がんを完治させたり症状を取り除いたりする（図2）。放射線療法は通院で行うことができ、体への負担も比較的少ない。

（図2）



③化学療法

抗がん剤などの薬を服用あるいは点滴・注射するなどして、がん細胞の増殖を抑える。薬の種類によっては、副作用として脱毛、吐き気などが現れる。最近では通院で治療できる場合も増えつつある。なお、子供に多い白血病では、抗がん剤による治療が行われることが多い。

（2）治療法の選択

がんの治療法は、患者が医師から治療の目的や内容、方法などについて十分説明を受けて理解し、よく相談した上で選択、決定していくことが重要です。がん治療においてインフォームド・コンセント（*1）は重要であり、医師が十分な説明をした上で、患者の同意に基づいて治療方針が決定されます。治療方針は医師によって異なる場合もあり、別の医師の意見を聞きたいときには、セカンド・オピニオン（*2）という仕組みを利用することもできます。がん治療において、治療方法を自分で選択するという意識を持つことが大切です。

*1 インフォームド・コンセント：患者が、自分の病気・検査・治療などについて十分な説明を受け、理解した上でどのような治療を受けるか選択すること。

*2 セカンド・オピニオン：患者やその家族が治療法などを選択する上で、主治医以外の別の医師に意見を求めること。

1



2



3



(先生)
しつこいようだが、今日も「がん」に関するクイズを出そうと思う。
それでは第十七問。

4



(先生)
病気に伴う心と体の痛みを和らげるための支援を何と言うでしょう？

- A: 緩和ケア
- B: おもいやり
- C: ボランティア

5



(骨格模型)
答えは A !

6



(先生)
正解、A です！

7



(先生)
病気になる前、患者本人に痛みが出たり、つらい気持ちになったりします。

8



(先生)
それらを少しでも和らげて、なるべく普段通りの生活を送れるようにすることが大切です。

9



(先生)
続いて、第十八問！
病気に伴う「心の痛み」とは、どのようなものでしょう？
A: 心が折れそう
B: 怖い
C: なぜこんな目に？
D: イライラする

10



(女子生徒①)
 全部…かな？
 体の痛みだけでなく、
 心の痛みもつらいんだね。

11



(先生)
 さすが保健委員。正解は、全部です！

12



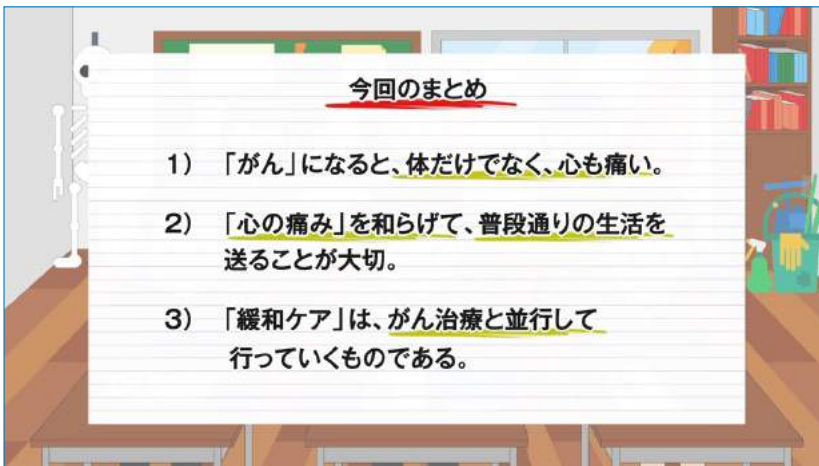
(先生)
 緩和ケアは、がんと診断されたときから
 適切に行われるべきものです。

13



(先生)
 がんに対する治療と並行して緩和ケアを行い、状況に合わせて二つの割合を変えていきます。

14



(先生)
 今回のまとめ
 「がん」になると、体だけでなく、心も痛い。
 「心の痛み」を和らげて、普段通りの生活を送ることが大切。
 「緩和ケア」は、がん治療と並行して行っていくものである。

監修者からの補足・解説

病気に伴う体と心の痛みを和らげる医療を緩和ケアと呼びます。緩和ケアの対象はがんに限りませんが、がんによる痛みはとても重要なため、がん治療においては緩和ケアがとりわけ重視されています。体の苦痛には様々なものがあります。吐き気やだるさ、眠れないなど様々な症状がありますが、何と言っても重要なのががんに伴う体の痛みです。心の苦痛にも様々なものがあります。怖い、イライラする、なぜこんな目にあう、お金のこと、家族のこと——など、たくさんあります。こうしたものを全人的な苦痛といいますが、その中でも体の痛みが大事です。これに対して、モルヒネに代表される医療用の麻薬が、がんの痛みを取る切り札とされています。日本ではこの医療用の麻薬の使用量が欧米に比べて圧倒的に少ないことが問題になっています。

緩和ケアは末期がんの人だけに提供されるものではありません。がんの診断の初期から、常に治療とともに必要なものです。一方、がんが進行しても患者の生活の質を保つために治療的な行為は必要となります。常のがんの治療と緩和ケアの両方が必要で、がんの進行とともに徐々にその割合が変わっていきます。

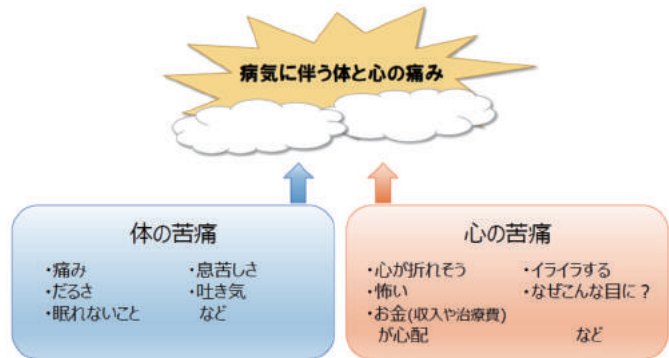
日本では、がんを治療するということに力点が置かれ、緩和ケアが非常に遅れていて、末期のがん患者が苦しんでいました。そのことから、がんが「痛くて苦しい」というイメージになって、「怖いから」と検査やがん検診も受けず、末期がんになって発見される、という悪循環になっていました。こうしたことから、緩和ケアはがん全体の中でも重要な位置を占めていることを子どもたちにも理解させてもらいたいです。

☆補足解説資料（文部科学省「がん教育推進のための教材」から）

がんの治療における緩和ケア

（1）緩和ケアとは

病気になると、患者本人に痛みが出たり、つらい気持ちになったりしますが、それらを少しでも和らげて生活を送ることが大切です。こうした病気に伴う体と心の痛みを和らげるための支援を「緩和ケア」と言います（図1）。

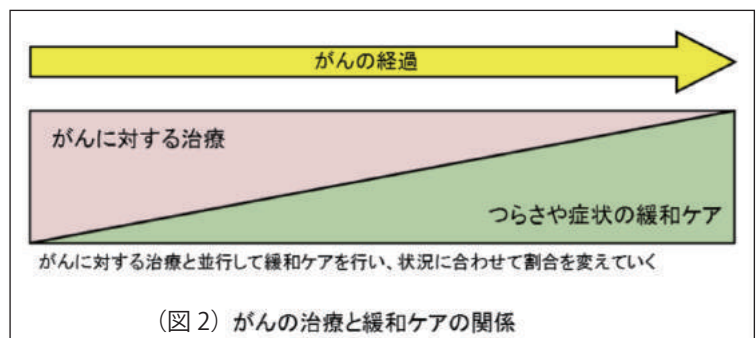


また、患者の家族も「第二の患者」

と言われるほど様々な「苦痛」を抱えています。患者本人だけでなくその家族に対しても、苦痛を和らげるための支援を行うことが大切です。例えば、在宅での療養に関わる課題等について、介護保険制度など社会制度の活用などが考えられます。

（2）がんと診断されたときから受ける緩和ケア

緩和ケアについては、平成18年に制定されたがん対策基本法によって、早期から適切に行われるべきものと示されたこともあり、理解が広まってきています（図2）。



***指導のポイント**

緩和ケアについても触れ、患者や家族の「体と心の痛み」を和らげる支援をしていることを説明する。

1



2



3



(先生)
そろそろ終わりだから、
全問正解してくださいね。
「がん」に関するクイズ、第十九問!

4



(先生)
 がん患者にとって大切なことは、次のうちどれ？
 A: 病気を治すこと
 B: 緩和ケア
 C: 自分らしく生きること
 D: 生き生きとした日常生活

5



(男子生徒③)
 愚問ですね。答えは A！

6



(先生)
 さっそく不正解があ〜〜ッ！
 正解は、全部！

7



(先生)
がん治療は単に病気を治すだけでなく、
治った場合にもがんにかかる前と
同じような生活が送れること、

8



(先生)
治療が長引く場合でも自分らしく
生きられるようにすることが大切です。

9



(先生)
続いて、第二十問！
「QOL」とは、何のことでしょう？
A: 健康の質 B: 治療の質
C: 生活の質 D: 授業の質

10



(女子生徒②)
 Bでしょ！

11



(先生)
 正解は、Cです！

12



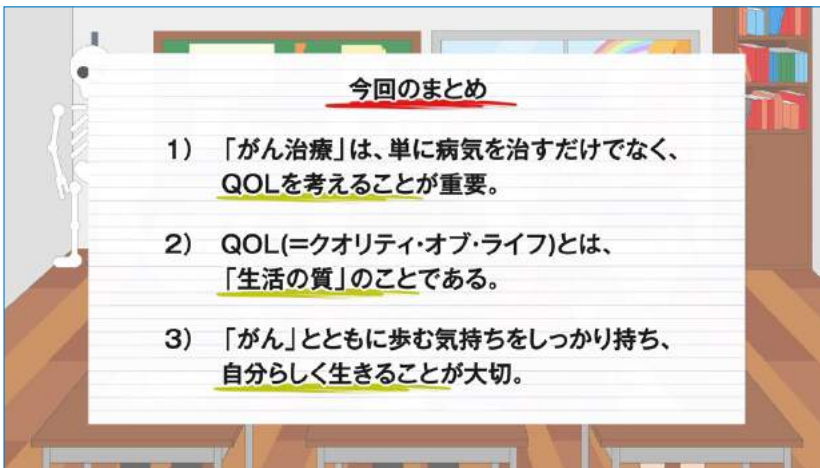
(先生)
 「生活の質」のことを、
 クオリティ・オブ・ライフ (QOL) と
 います。

13



(先生)
患者ががんとともに歩む気持ちを
しっかり持って、
自分らしく生きることが大切です。

14



(先生)
今回のまとめ
「がん治療」は、単に病気を
治すだけでなく、
QOLを考えることが重要。
QOL(=クオリティ・オブ・ライフ)
とは、「生活の質」のことである。
「がん」とともに歩む気持ちを
しっかり持ち、
自分らしく生きることが大切。

監修者からの補足・解説

がん患者、家族の「生活の質」が求められています。クオリティー・オブ・ライフと英語ではいいます。いかにふだん通りで、患者らしい生活を続けてもらえるか。がん医療では、がんを治すことが大きな目的ですが、それだけが医療の目的ではありません。がんが治ったとしても寝たきりになってしまえば、果たしてその治療がよかったのか。できれば今まで通りの生活をしていきながらがんを治していきたい。そうしたことが今求められていると思います。

がんの治療の際に、単に病気を治すだけでなく、治療中、治療後の"生活の質"を大切にすることが広まってきています。がんの治療と生活の質の両立をはかることが大変重要になってきています。治療による影響について十分知った上で、がんになっても、その人らしく、充実した生き方ができるよう、治療法を選択することが重要です。

☆補足解説資料（文部科学省「がん教育推進のための教材」から）

がん患者の「生活の質」

(1) がんと向き合い、がんと共に生きる

我が国において、二人に一人が生涯にがんにかかるという状況を見ると、「がんと共に生きる社会」とも言えるかもしれません。

がんの診断を受けると、多くの方は衝撃を受け、悲観的に考えて不安になり、心が大きく揺れます。しかしながら、がんにかかっても、がんに向き合い、生き生きと日常生活を続け、治療を受けながら仕事をしている人もいます。もちろん、そうした人たちも、最初からうまくがんに向き合ってこられたわけではありません。

(2) 求められるがん患者の「生活の質」の維持・向上

がん治療の進め方には多くの選択肢がありますが、がんの種類や病状だけでなく、今後の生活や生き方を踏まえて選択することが大切です。一人一人生き方が違うように、がんとの向きあい方も人それぞれなのです。



また、がんの治療は、単に病気を治すことだけが大切なものではありません。治った場合にもがんにかかる前と同じような生活が送れること、治療が長引く場合でも自分らしく生きられるようにすることなども考える必要があります。がんの治療では、こうしたがん患者の「生活の質」（クオリティ・オブ・ライフ：QOL）をできるだけ維持・向上することを重視する方針が採られるようになってきています。



患者ががんとともに歩む気持ちをしっかり持って、自分らしく生きることが大切です。

1



2



3



(先生)
「がん」に関するクイズも、
今日で最終回だ。
みんなよくここまでついてきてくれた！
それでは第二十一問！

4



(先生)

がん患者は、どう接してほしいと思いますか？

A: やさしくする B: 元気づける
C: これまで通り D: そっとしておく

5



(女子生徒②)

これは難しいな～。

人によるんじゃないかな。

6



(先生)

その通り、難しいよね。

でも日本では、これまで通りと思う人が多いようです。

7



(先生)
がんにかかったからといって、「その人らしさ」が失われてしまうわけではありません。

8



(先生)
周りの人に対して、これまでと同じように接してほしいと望む患者や家族は多いようです。

9



(先生)
これで最後だ！ 第二十二問。
がん治療で2週間に1度の通院が必要な場合、「働き続けられる」と世論調査で答えた割合は？
A:28.9% B:47.2% C:68.1% D:89.7%

10



(男子生徒②)
Dでしょ！

11



(先生)
正解は、Aです！
簡単には休みづらいのが
今のニッポンです！

12



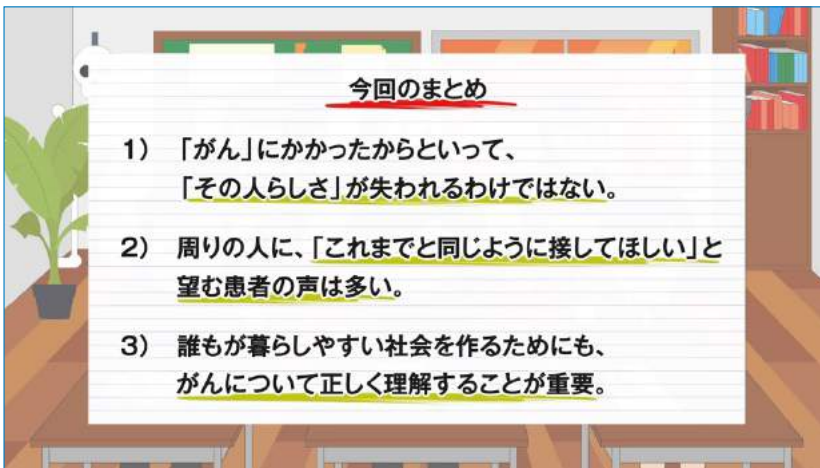
(先生)
がん患者を支える仕組みは徐々に
整備されつつありますが、
いまだ十分ではありません。

13



(先生)
誰もが暮らしやすい社会をつくるためにも、がんについて正しく理解することが重要です。

14



(先生)
今回のまとめ
「がん」にかかったからといって、「その人らしさ」が失われるわけではない。周りの人に、「これまでと同じように接してほしい」と望む患者の声は多い。
誰もが暮らしやすい社会を作るためにも、がんについて正しく理解することが重要。

監修者からの補足・解説

がんが増えています。そしてがんの治療法が進み、がん全体がん全体の約6割、早期がんでは9割以上が治るようになりました。そして、がんが治って社会に復帰する、あるいは、がんを治しながら仕事をするという方が増えています。しかし、まだまだ、社会あるいは職場に、一種の偏見・差別が残っていないといえるでしょうか。がん患者、経験者からは、今まで通り、ふだん通りに接してほしいという声をききます。職場の人たちの理解や支援が闘病の力になったといわれる方も少なくありません。がんの治療中でも、がんが治れば、普通の生活を送れることが少なくありません。とりわけ、がんが完治した後ではふだん通りの生活に戻ることができます。当然、仕事をしたいという気持ちも皆さんが持っています。その気持ちに応えられる社会、職場を作っていく必要があります。がん患者との共生は、今後、日本がとても大事にすべき課題と思います。

☆補足解説資料（文部科学省「がん教育推進のための教材」から）

がん患者への理解と共生

（1）親のがんがその子供の生活に及ぼす影響

がん患者は年々増加し、今後も増加が続くと予想されています。がんになれば、様々な生活上の支障も出てきます。国立がん研究センターの推計（平成27年）によれば、親のがん患者である18歳未満の子供の総数は約8万7,000人に上ります。親のがんは、その子供にとっても深刻な問題です。

（2）がん患者とともに生きるために

がんにかかったときには、その患者や家族の生活など様々なことが大きく変化します。しかし、そのためにその人らしさが失われてしまうわけではありません。患者や家族からは、周りの人たちに対して、これまでと同じように接してほしいと望んでいるとの声を聞きます。私たちは、がん患者やその家族とともに生きていることを理解する必要があります。

友人という時間は、病気とは何の関係もない自分でいられる時間です。何でもない話をし、一緒に笑って、共に過ごすことで、「患者」としてではない、これまで通りの「自分」を取り戻せるような気がします。
（患者手記より）

『身近な人ががんになったとき 地域・職場・学校で役立つがんの知識と情報』
（国立がん研究センターがん情報サービス）

（3）がん患者も暮らしやすい社会を目指して

がんにかかっても、多くの人が治療をしながら、仕事を続けたり、以前と同じような生活を送ったりすることができるようになりました。しかしながら、個人の努力や身近な人の支援だけでは解決できない問題も少なからずあります。

職場においては、がんやその治療に関して、更に理解を広める必要があります。仕事とがん治療を両立させるために勤務先から支援を受けたがん患者の割合は68.3%（※1）となっています。またがんの治療や検査のために2週間に一度程度病院に通う必要がある場合、働き続けられる環境だと思う20歳以上の人の割合は28.9%（※2）にとどまり、治療と仕事の両立が難しいと考える人が多いことが指摘されています。



我が国では、がん患者やその家族を支える仕組みが徐々に整備されつつありますが、いまだ十分ではありません。がん患者やその家族も含めて誰もが暮らしやすい社会をつくるためにも、私たちががんについて正しく理解することが重要です。

※1 平成27年 厚生労働省研究班患者体験調査

※2 平成26年 内閣府世論調査 がん対策に関する世論調査

*指導のポイント

- ・身近な人をがんで亡くした生徒がいる場合、様子を観察するなど、十分配慮する。
- ・がん患者の子供の総数は約8万7千人に上ることを説明する。
- ・がんを患うと様々な生活上の支障が出ることを説明する。
- ・がん患者に関する諸問題に関心を持てるようにする。
- ・がん患者やその家族を支えることの大切さの上に立ち、望ましい関わり方について考えることを確認する。

1



2



(女性ナレーター)

皆さん、この授業を通じて、
がんという病気について
よく理解できたかと思います。

3



でも、大切なのは、がんについて
詳しくなる、ということは
もちろんですが、
健康と命の大切さに
気づいてほしいということです。

4



小児がんでお子さんを亡くされた方もいます。

働き盛りで子供を残して亡くなる方も少なくありません。

5



また、がんにかかっても、がんと向き合い、いきいきと日常生活を続け、治療を受けながら仕事をしている人もいます。

6



いま、皆さんやご家族、友達が生きていることは決して当たり前ではないのです。

7



繰り返しますが、がんは決して怖い病気ではなく、
早く発見して適切な治療をすれば健康な生活に戻れるのです。

8



どうか、平凡な毎日が、
実はとても幸せなことだということに気づいてもらい、

9



皆さんがご家族やお友達を前よりもっと大切にしてくれることを願っています。