

健だよい

○がんについて
裏面

北海道小樽潮陵高等学校定時制
平成29年度12月20日 NO.10

○がんの要因
男性の約50%、女性の約30%は、喫煙や多量の飲酒、不適切な食事、運動不足といった生活習慣が原因だといわれています。しかし規則正しい生活を送つていたとしても細菌・ウィルスなどの感染、遺伝が関係するものや原因不明ながんもあるため一概には言えません。また、がんといふ病気自体は、人から人に感染することはありません。

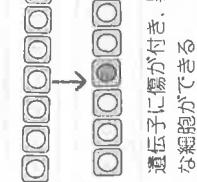
2017年も残りわずかとなりました。皆さんにとってどんな年になりましたか?やはり残したことではありませんか?私にとつて2017年は、皆さんと出会い、皆さんと共に過ごし、とても充実した1年になりました。ありがとうございました。新年も皆さんにとって、心も身体も大きく成長し、幸せ一杯の1年になることを願っています。

○がんについて

突然ですが、皆さんはがんについてどのくらい知識があるでしょうか?日本人の死因1位は、がんです。生涯のうちに日本国民の2人に1人にはがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなっているとも言われています。しかし、早期発見によつて9割もの人が治ると言われているのも事実です。生涯健康を維持するためには、がんと向き合うことが大切といつても過言ではありません。今日はそんながんについて取り上げたいと思います。

○がんとは

人間の体は多くの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。健全な人の体でも毎日多数のがん細胞が発生(1日1000個)していますが、免疫が動いてがん細胞を殲滅させているためがんに罹らずにすんだいるのです。



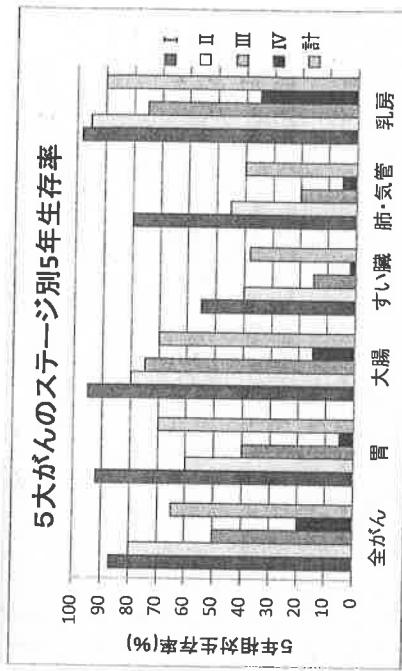
異常な細胞ががたまりになる(腫瘍形成)、周囲に広がりやすくなる
血管などに入り込み、全身に広がる(転移浸潤)

○がんの受診率



○保健室来室状況

○がん5年生存率



※がん5年生存率…がん治療開始から5年後生存している人の割合のこと。

○がん検診の課題

先進国のかなで日本のがん検診受診率は最下位だそうです。がんは自覚症状が出てくる頃には手遅れであるケースもなくありません。定期的に検診を受けることが日本国民の課題です。



がん検診を受けない理由は、受けれる時間がないから、経済的負担になるから、がんであるとわかるのが怖いから、健康に自信があり、必要性を感じないから等

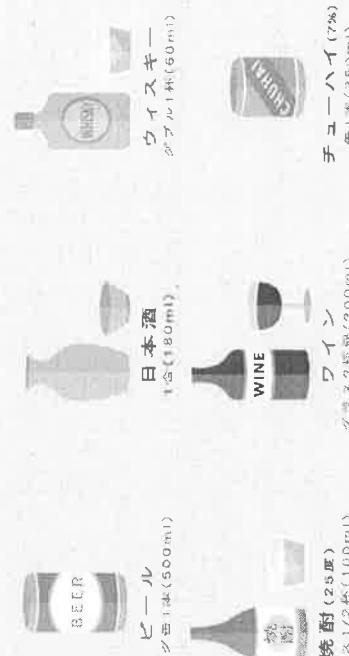
○国がすすめているがん検診の対象年齢と頻度

胃がん検診(リバウム検査)、大腸がん検診(便潜血反応・内視鏡)、肺がん(胸部レントゲン)は40歳以上年1回。乳がん検診(視触診・マンモグラフィー)は40歳以上2年1回。子宮頸がん(細胞診)は20歳以上2年1回といわれています。

○がんの予防

がんにかかる原因は様々であるとわかりましたが、いくつか重なり合ったときにがん発症のリスクは高まるそうです。自分で意識的に予防できるのは生活習慣を改善することだと思います。具体的には①たばこを吸わない^{※3}②過度の飲酒をしない^{※4}③バランスの良い食事をとる^{※2}④適度な運動をする^⑤⑤適正体重を維持するです。※1「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」…男性で40g以上、女性で20g以上

これ以上のアルコールを摂取すると、がんのリスクを高めます。



※3 たばこを吸う人が、肺がんで死亡する危険性は、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、若いほど受けやすいと言われています。

○皆さんに伝えたいこと…

努力が必ず報われるとは限らないし、辛いことだってたくさんある世の中だからこそ、将来皆さんのがんにかかりません。体を傷つけないやり方でストレスを発散する方法をみつけることができれば最善ですが、それが難しいのであれば一つだけ約束して下さい。定期的に検診を受けて下さい。がんは早期発見により最悪の事態を防ぐことができます。がんは皆さんの可能性を奪います。今は「長生きなんてしなくていい」とか思うかもしませんが、せっかく生まれてることができたのだから、たくさんの人を助け、必要とされ、たくさん的人に別れを惜しまれるような一生を送ってほしいです。健康に長生きして、悔いのない人生を送ってください。

保健室の使い方をふり返ろう

●保健室に来た理由●

授業中に保健室に来た人●

1位 気分不良	(46人)
2位 腹痛	(18人)
3位 倦怠感	(13人)
4位 頭痛	(12人)

※8/17~12/12までの来室
1日平均 1.8人

→1日に生徒が来室しない日はないといふ計算になります。休み時間に来室することで用件が済むものであれば、休み時間を利用して来室しましょう!

休眼中は、はめを外さないように!生活リズムも意識して下さい。冬休み明け元気な姿をみせて下さいね。