

## がんを早く見つけて早く治そう

生活習慣などに気を付けていても、がんになる可能性はゼロではありません。

多くのがんは、早く見つけることで、治る可能性が確実に高くなりますが、がんは、早い段階では症状がないことがほとんどです。

そこで、症状が出る前にがんを早く見つけるための方法が、がん検診です。

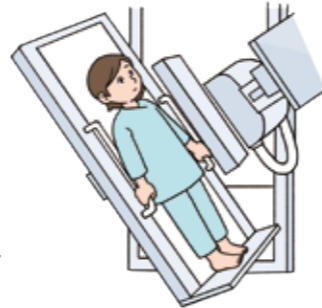
### 受診がすすめられている検診

- 胃がん検診 (50才以上※)
- 乳がん検診 (40才以上の女性)
- 肺がん検診 (40才以上)
- 子宮頸がん検診 (20才以上の女性)
- 大腸がん検診 (40才以上)

※胃がん検診は、市町村によっては40才以上が対象

がん検診を受けるには、市役所や町村役場へ申し込みます。会社などに勤めている人は、職場の健康診断でがん検診を受けられる場合があります。

からだに症状がない時こそがん検診を受けよう！  
症状がある時には医療機関へ！



## おうちの人に教えてあげよう

- おうちの人のがん検診を受けたことがあるか聞いてみよう。
- がんにならないためにできることをおうちの人に伝えてみよう。

おうちの人に伝えたいことを書いてみよう。

---

---

---

---

### がん予防の知識を毎日の生活にいかしていこう!!

#### 保護者の方へ

がんは、誰でもかかる可能性があり、患者数は年々増加していますが、その一方で、医療の進歩や早期の発見・治療により、がんは治すことができる病気になってきています。

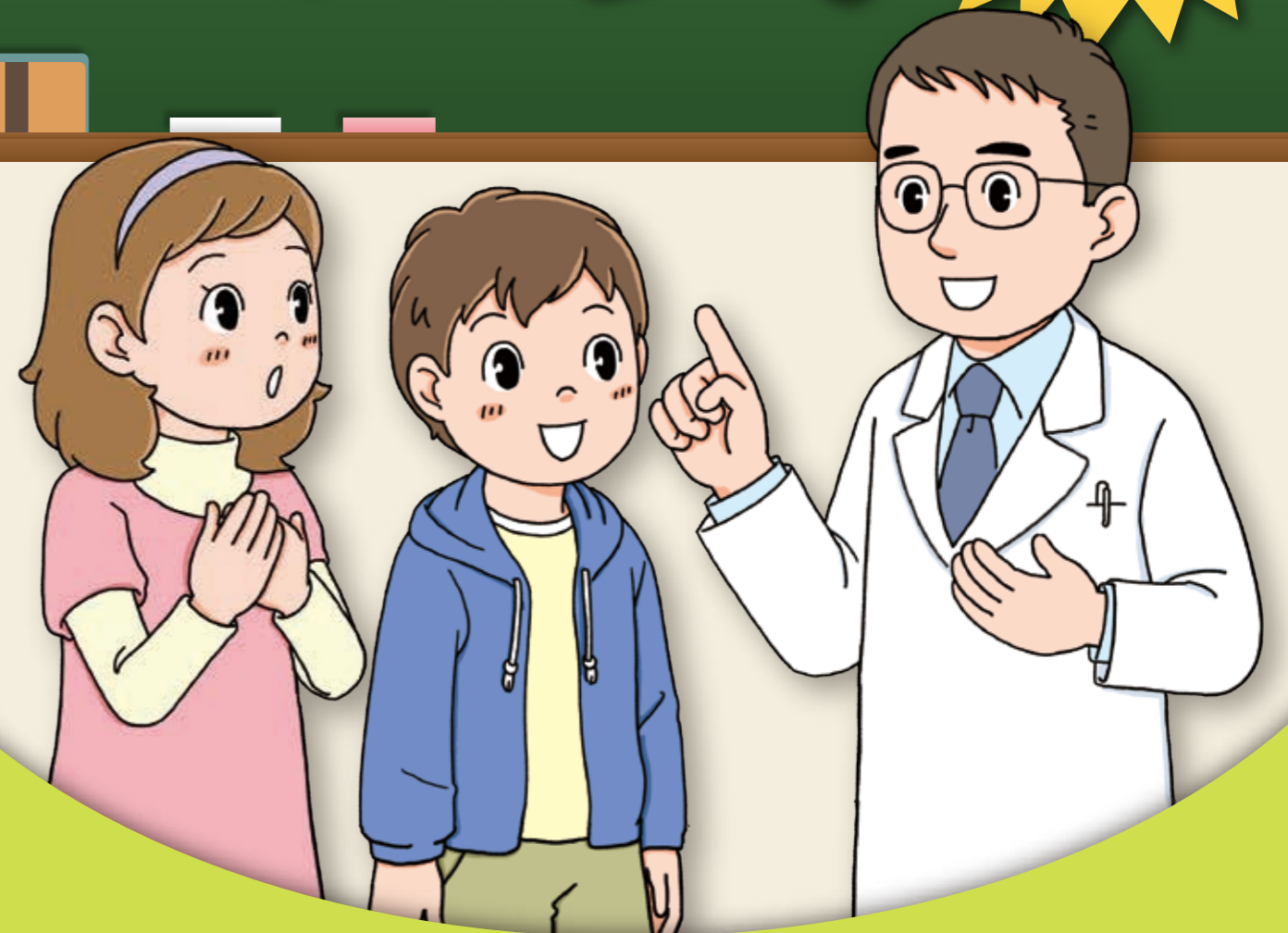
家族みんなで、がんに関する正しい知識を持ち、がんを予防するとともに、定期的ながん検診を受けてがんの早期発見に努めましょう。

がんはどんな病気？  
なぜ起こるの？

がんを防ぐために  
何ができるかな？

# がんについて 知ろう

がんを早く  
見つける  
方法は？



# 生活習慣でがんを防ごう

子どものころの生活習慣は、大人になってからもえきょうします。今からよい生活習慣を身につけることが大切です。

## がんはどんな病気？

人間のからだは、たくさんの細胞が集まってできています。からだの中で、異常な細胞が増えた病気が「がん」です。

いま、日本人の2人に1人が、一生のうちにがんになるといわれています。

がんは、だれでもなる可能性がある病気なのです。

## がんはなぜ起こる？

### がんの発生のしくみ

人間のからだをつくる細胞は、古くなると新しいものと入れ替わります。細胞には遺伝子とよばれる設計図のようなものが入っていて、新しい細胞は、遺伝子が正確にコピーされて生まれます。ところが、この時にコピーミスが起こることがあります。

このコピーミスは、毎日からだのどこかで起きるたびに修理されていますが、見のがされることもあります。このようなミスがいくつもたまると、がん細胞ができてしまいます。

### がん細胞が増えるしくみ

人間のからだには免疫というしくみがあり、がん細胞をやっつけています。でも、この免疫でも退治できないと、がん細胞は勝手に増えて長い年月をかけてかたまりになります。

がん細胞は人間のからだの働きをじゃましたり、必要な栄養をうばったりします。また、血管などに入り込むと全身に広がっていき、からだを弱らせてしまいます。

## がんの主な原因

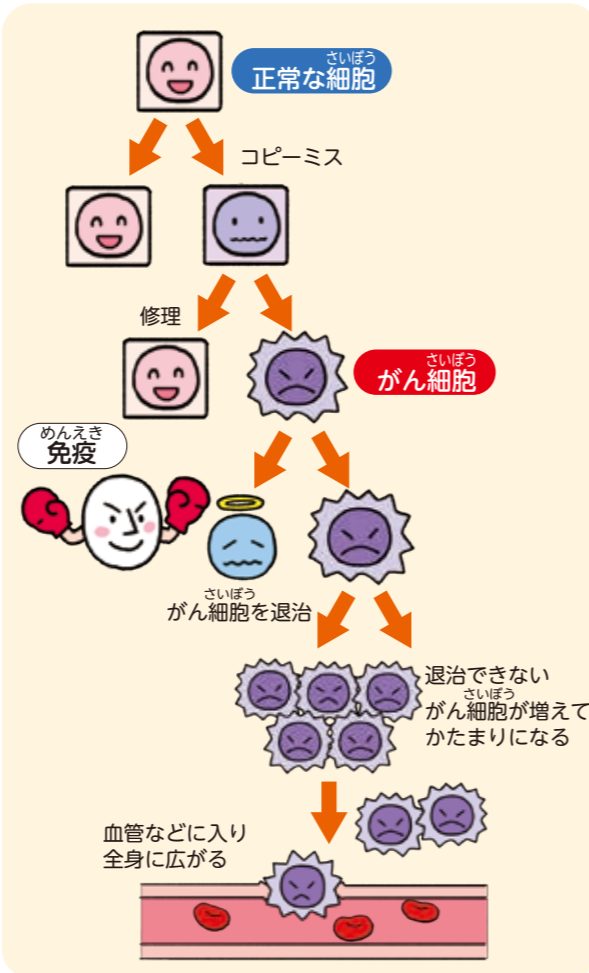
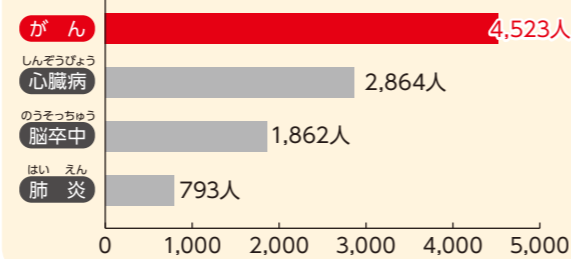
がんの主な原因として、たばこやお酒、食事、運動など日常生活習慣が関係していることがわかっています。

ほかにも、ウィルス感染が原因で起こることもあります。

原因がよくわからないがんもあり、がんになった全ての人が生生活習慣がよくなかったわけではありません。

子どものかかる小児がんは、生活習慣やたばこが原因ではありません。

岩手県民の主な死亡原因  
(令和3年に亡くなった17,631人のうち)



がんはからだの細胞から発生するものなので、人から人へうつることはありません。



## 1 規則正しい生活



早寝



早起き



朝ごはん

## 2 バランスのとれた食事



野菜や果物を毎日食べよう



しょっぱいものを食べすぎない



熱いものは冷ましてから食べよう

## 3 適度に運動しよう



## 4 太りすぎ、やせすぎに気をつけよう



## 5 たばこは絶対に吸わない



たばこのけむりには、がんの原因となる物質が約60種類も含まれています。他の人の吸うたばこのけむりも吸わないようにしましょう。

## 6 大人はお酒を飲みすぎない



大人になってお酒を飲むようになっても、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まないようにしましょう。