

がんについて考えよう

かんしゅう 監修 千葉県医師会副会長 森本 浩司 医師



がんは、今や国民の2人に1人がかかる病気だということを知っていますか？「そんなに？ まるで風邪みたい」と思った人もいるのではないのでしょうか。がんにはさまざまな種類があって、原因がわからないものもあるのですが、正しい生活習慣を続けることで防げる場合があることもわかってきました。みなさんは、これから大人の仲間入りをします。今からできることを知り、正しい知識を持って過ごしてほしいと思います。

がんができる仕組み



ロボぞう



がんは毎日できている？

健康なヒトでも1日に約5,000個のがんのもとになる細胞ができるといわれています。

ドク太



ロボぞう



それって、増え続けるの？

がん細胞ができると、その都度免疫細胞が退治してくれるので増え続けません。がん細胞 vs 免疫細胞で、毎日「5,000勝0敗」の闘いが繰り返されています。

ドク太



ロボぞう



じゃあ、どうしてがんになるの？

毎日繰り返されるこの闘いですが、なんらかの原因により、がん細胞を退治できずに残してしまうことがあります。これが、長い時間をかけてカタマリとなって「がん」になっていきます。

*タバコや化学物質、不摂生なども一因ではないかといわれています。また、おおむね15歳以下でみられる小児がんは、生活習慣の影響が大きい肺がんや大腸がん、胃がんなどとは違います。

ドク太



正義の免疫細胞が
お前を退治する！



毎日がん細胞と闘ってくれている免疫機能（免疫細胞など）のおかげで健康でいられることがわかったッピ！





マナボっと世代のみなさんが、 今できることをご紹介！

毎日の習慣に目を向けてみましょう！！

医療や薬だけではありません。生活習慣の中に健康のヒントがいっぱいあります！！

タバコ

未成年はもちろん、
大人になっても吸わない！



お酒

20歳になるまでは飲まない！
20歳を過ぎたら適量を守って！



※麻薬や危険ドラッグなどの薬物は
絶対にダメです。

早寝・早起

野菜いっぱいの 食事



ほどよい運動



免疫力
アップで



やられたあ！



がん
に
勝
つ！

これらのことが、がん予防や必ず健康でいられる方法だとは限りません。

でも、このようなことを意識することで、がんや他の病気になる確率を抑えることができるのです。

大人になってからも、できることがあります！

がんが「怖い」といわれる理由…

大人から「がんは怖い」という話を聞いたことはありませんか？それは、こんな理由からです。

がんはできはじめの小さいときは、痛みなどの自覚症状がほとんどありません。ですから、体調が悪くなってから病院へ行った時には、すでにがんが大きくなっている、ということがあるのです。大きくなったがんを治療するのは難しく、発見の遅れが死につながってしまうことから、「怖い」といわれているのです。

それじゃあ、
早くみつけ
ようよ！



自分の体をがんから守るためにできることは、がんを早期に見つけるということです。早く見つかったがんは、かなりの確率で治すことができるのです。みなさんが大人になったら、必ず定期検診を受けましょう。

そして、大切なご家族にも検診をすすめてくださいね。

女の子へ

「子宮けいがん」というがんは、予防注射（ワクチン接種）でこの病気にかかるリスクを低くすることが可能になりました。詳しくは、かかりつけ医または、産婦人科でご相談ください。

● お友だちががんになったら ●

おおむね15歳以下のこどもがかかるがんを『小児がん』といいます。大人のかかるがんとは原因も種類も違うことがほとんどです。そしてこの病は、今ではかなり（80%）治るようになってきました。

もし、治療中のお友だちが学校に来たら、みんなで応援してほしいと思います。

治療をしてがんばっているお友だちは、薬の副作用で運動ができなかったり、髪の毛が抜けてしまったりと、みんなとは違うことも多くあると思います。

そんなときは「自分だったら…」と置き換えて温かく寄り添ってあげてください。

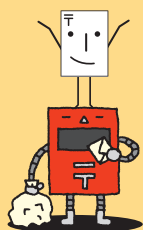


● 家族ががんになったら ●

身近な家族ががんになったら、「自分にできることは、どんなことだろう」と考えてみてください。

がんの治療にはいろいろな方法があり、治療中は体調が悪く、つらいこともあるかもしれませんが、ご家族の状況を見守りながら、自分にできることを考えてみてください。

あなたの行動が、ご家族の勇気や力になるに違いありません。



たよ ぼ しゅう お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことについてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書がハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、（公社）千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

