

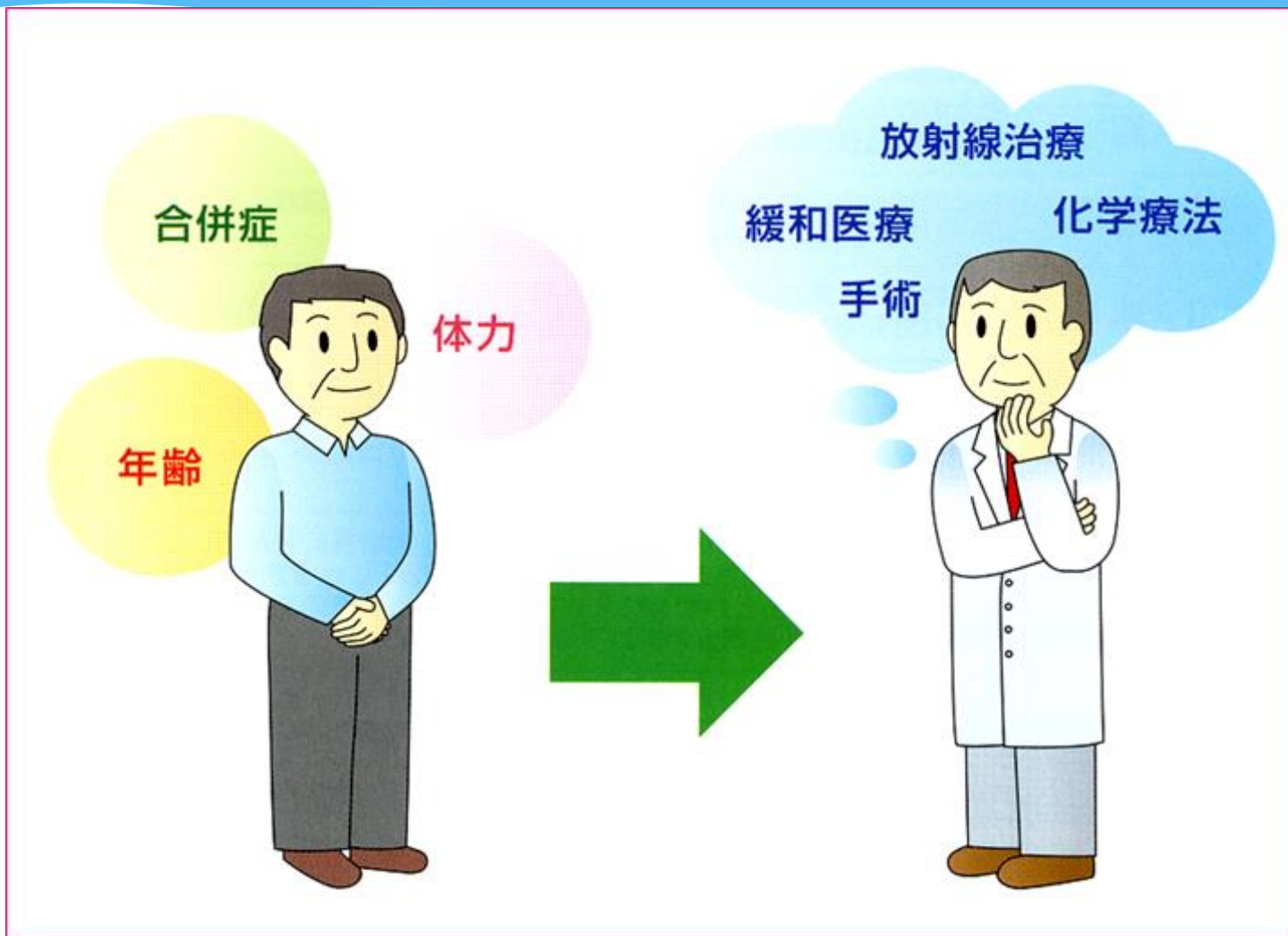
大阪府立長野北高等学校
平成27年11月25日

平成27年度がんの教育総合支援事業

「がんについて学ぶ授業」

近畿大学医学部附属病院
臨床研究センター 腫瘍内科
福岡 和也

治療法は病気の進み具合（病期）と患者さんの全身状態によって決まる



“緩和医療”とは

- 命にかかわる病気に直面した患者さんや家族のQOL（生活の質）の改善を目標とする医療。
- 治療が困難な状態になった患者さんとその家族を、病気になる以前の「その人らしい生活」の状態に近づけることを目標とする。
- 患者・家族の苦痛を早い時期から全人的にとらえて治療・ケアを行い、苦痛の予防と軽減を図る。

がんによる痛み

”全人的苦痛(total pain)とは”



身体的疾患と、全人的苦痛と呼ばれる4つの痛みに向き合います。

がん治療と緩和医療（ケア）との関係

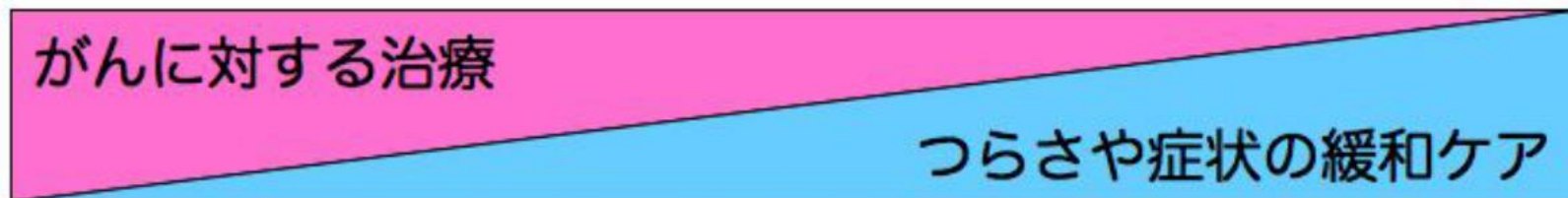


以前



☞がんに対する治療が終了するまで苦痛緩和治療は制限し
治療終了後に緩和ケアを行う

現在



☞がんに対する治療と並行して緩和ケアを行い、状況に
合わせて割合を変えていく



がんを予防する方法ってあるんですか？

たばこは吸わない	適度に運動
他人のたばこの煙をできるだけ避ける	適切な体重維持
お酒はほどほどに	ウイルスや細菌の感染予防と治療
バランスのとれた食生活を	定期的ながん検診を
塩辛い食品は控えめに	身体の異常に気づいたら、すぐに受診を
野菜や果物は不足にならないように	正しいがん情報でがんを知ること

がんを防ぐための新12か条

喫煙 >>>

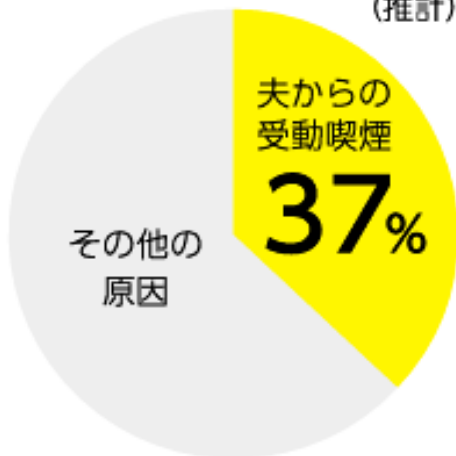
1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

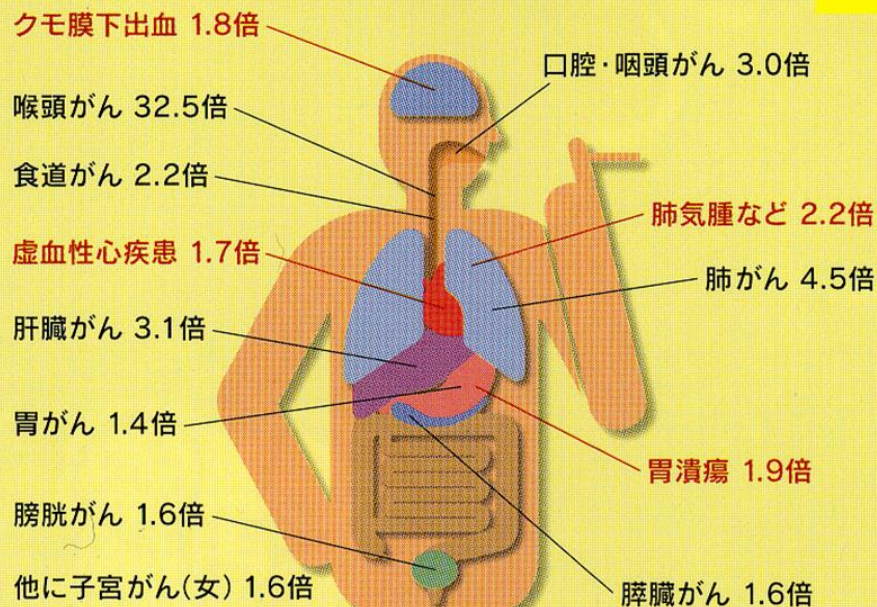
目標

たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

[非喫煙女性の肺の腺がんの原因]
(推計)

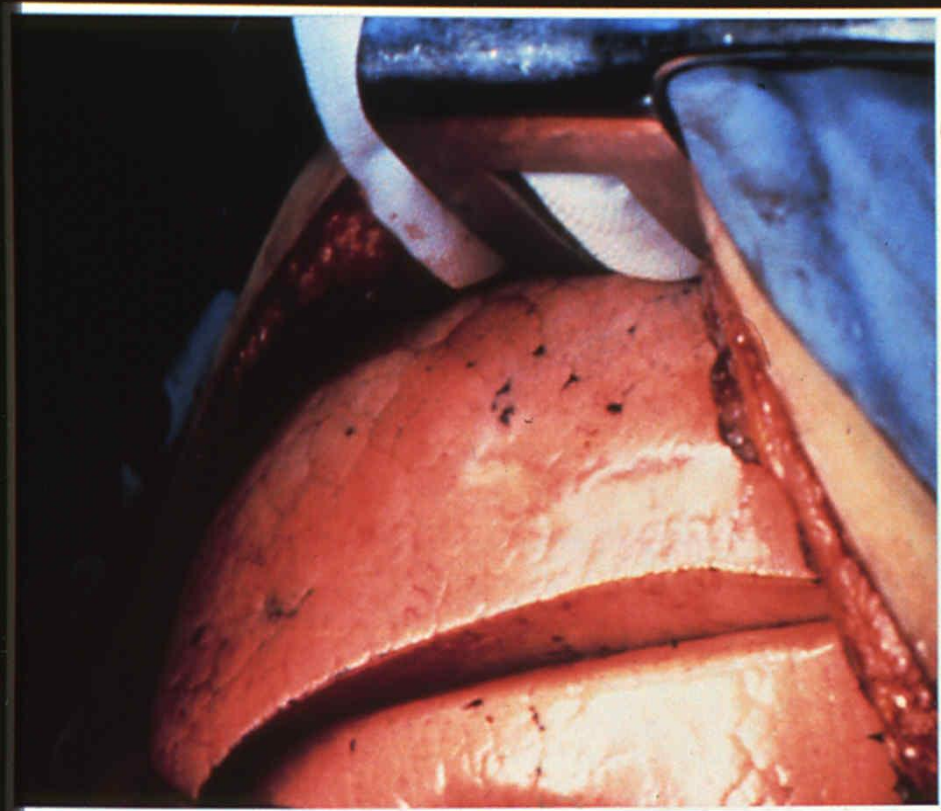


●非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)

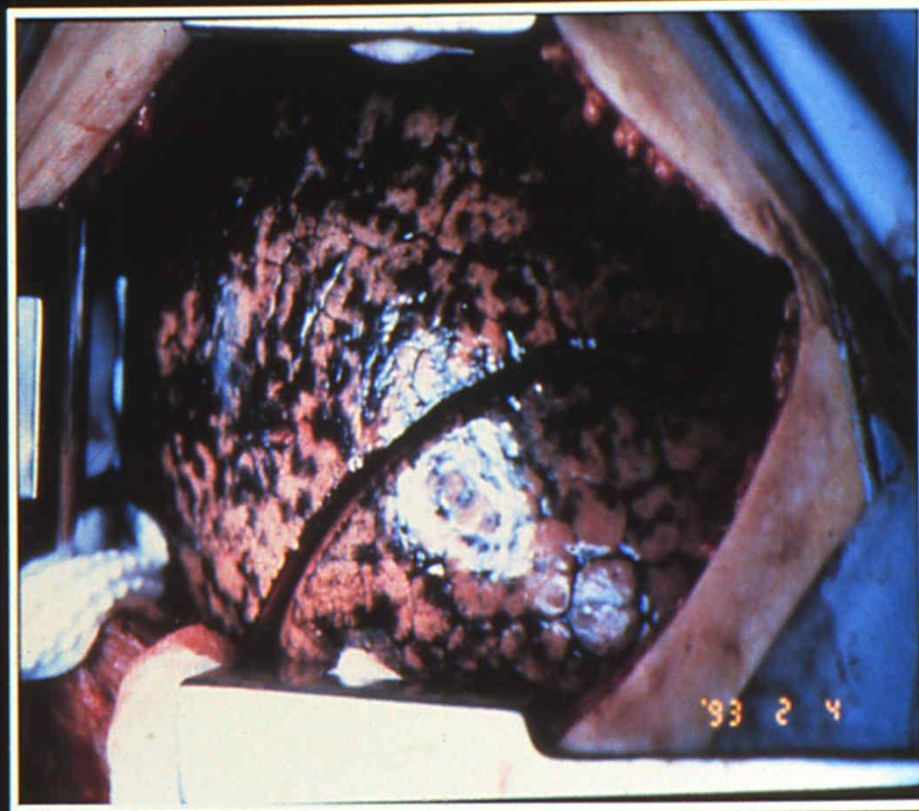


平山 雄：病態生理7(9), 695-705, 1988

タバコの影響

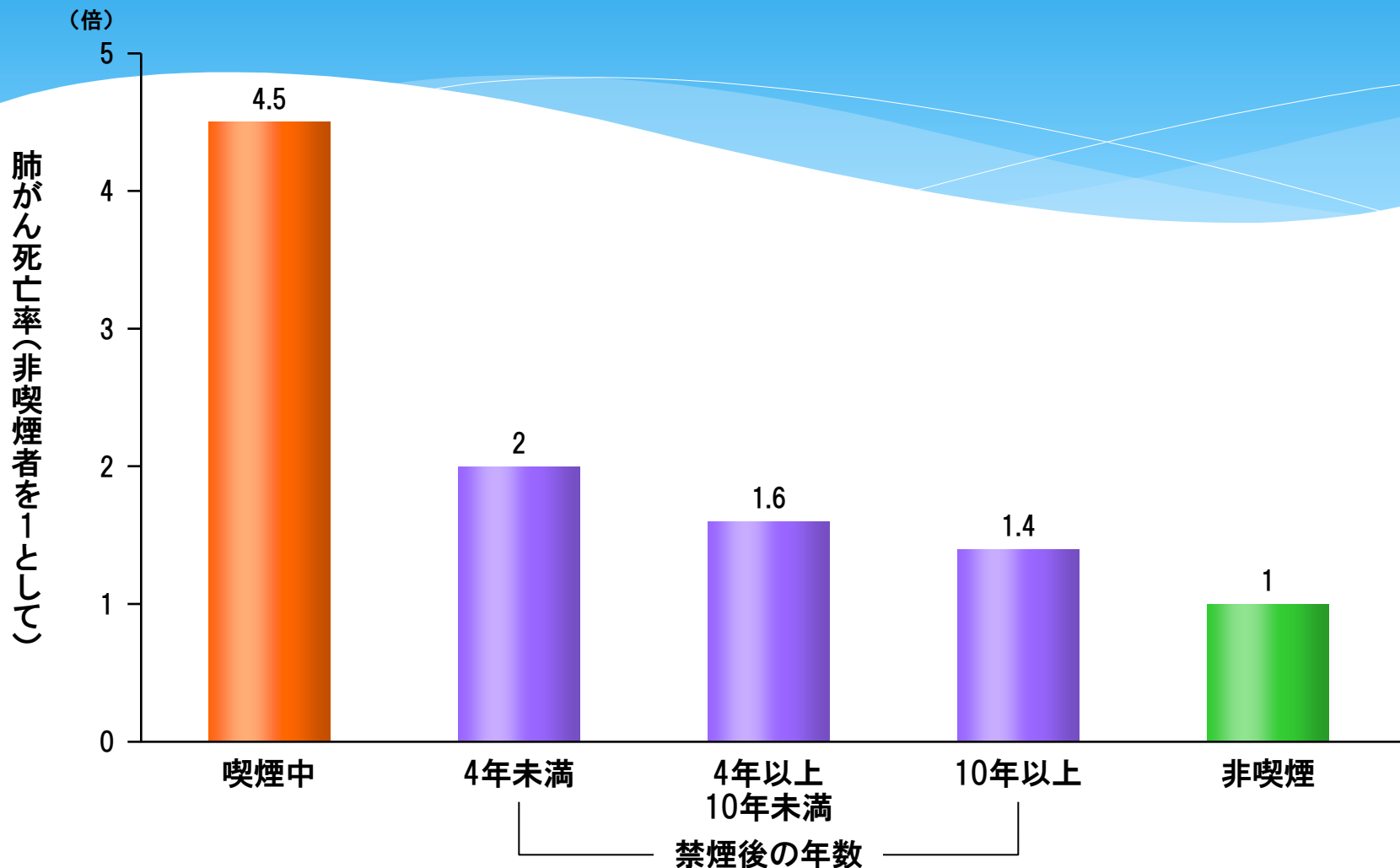


非喫煙者の肺



重喫煙者の肺

喫煙をやめてからの年数と肺がん死亡率の関係 (男性)



がんを防ぐための新12か条

飲 酒 >>>

3条 お酒はほどほどに

目 標

飲む場合は1日当たりアルコール量に換算して約23g程度まで（日本酒なら1合、ビールなら大瓶）

お酒の種類別に見るエタノール量23g

日本酒	ビール	焼酎 泡盛	ウイスキー ブランデー	ワイン
				
1合	大瓶 1本	1合の 2/3	ダブル 1杯	ボトル 1/3程度

アルコール、アセトアルデヒドで なりやすいがん

【アセトアルデヒド】 肝臓でのアルコールの代謝により生成され、
二日酔いの原因ともなる有害物質。

アルコール

- 頭・首のがん…口腔、咽頭、喉頭
- 消化器のがん…食道、肝臓、大腸*1、膵臓*2
〈膵臓は現段階では「おそらく」関連あり〉
- 乳腺のがん…乳房*1

アルコールに伴うアセトアルデヒド

- 頭・首のがん…頭頸部*2
- 消化器のがん…食道*2

この中でも、**大腸がん、乳がん、膵がん**は比較的最近になって、**アルコールと関連がある**ことが分かってきました。今後、さらに関連性が明らかになるがんも出てくるかもしれません。

※1：2007年の評価（Vol.96）で追加。 ※2：2009年の評価（Vol.100E）で追加。

【引用文献】 IARC monograph on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans.
<http://monographs.iarc.fr/index.php> Volume 100E (2012)



がんを防ぐための新12か条

食事 >>>

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は不足にならないように

目標

*食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満、特に、高塩分食品は週に1回以内に控えましょう。

*野菜・果物は1日350gはとりましょう。

*飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。

がんに予防的である
可能性がある食品



緑茶



魚



コーヒー



カルシウム

がんを防ぐための新12か条

身体活動 >>>

7条 適度に運動

目標

たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。

- ^{てきど}ほぼ毎日の適度な運動
例・合計60分歩く、
合計30分自転車に乗るなど



- 週1回の汗をかくような運動
例・30分のランニング、30分のテニス、
30分のエアロビクス、30分の水泳など



がんを防ぐための新12か条

体形 >>>

8条 適切な体重維持

目標

中高年期男性のBMI（体重kg / 身長 m^2 ）で21～27、中高年期女性では21～25の範囲内になるように体重をコントロールしましょう。



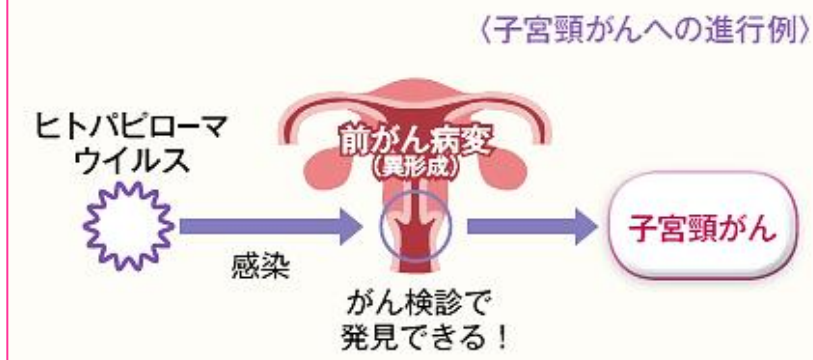
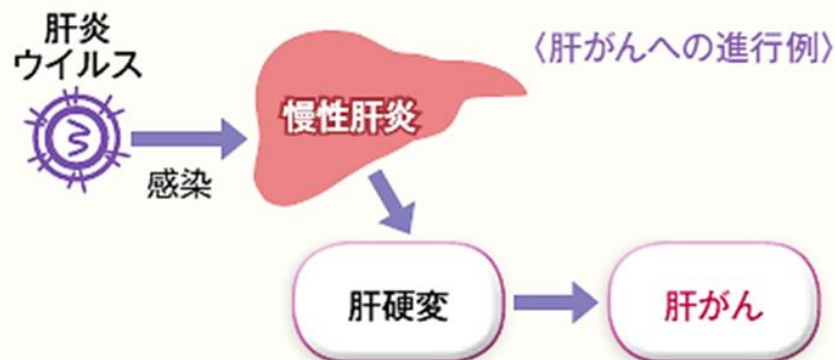
がんを防ぐための新12か条

感 染 >>>

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

目 標

地域の保健所や医療機関で、1度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。
機会があればピロリ菌感染検査を受けましょう。



がんを防ぐための新12か条

検診 >>>

10条 定期的ながん検診を

目標

1年または2年に1回定期的に検診を受けましょう。
検診は早期発見に有効で、前がん状態も発見できます。

日本において科学的に有効性が証明されている 「がん検診」

対象臓器	推奨されている検診方法	対象と適切な受診間隔
胃	胃X線	40歳以上の男女・年に1回
子宮頸部	細胞診	20歳以上の女性・2年に1回
乳房	視触診とマンモグラフィ(乳房X線)の併用	40歳以上の女性・2年に1回
肺	胸部X線と ^{かくたん} 喀痰検査(喫煙者のみ)の併用	40歳以上の男女・年に1回
大腸	便潜血検査	40歳以上の男女・年に1回

出典：国立がんセンター、がん予防・検診研究センター、がん検診読本

がんを防ぐための新12か条

受診 >>>

11条

身体の異常に気がいたら、
すぐに受診を

目標

やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。

このような自覚症状はありませんか？

胃がん	胃部不快感、消化不良 食欲不振、食習慣の変化
肺がん	咳、痰、血痰
乳がん	硬いしこり、血性の乳頭分泌物
子宮がん	性交時出血 血性のおりもの、月経異常
大腸がん	血便、排便異常、便柱狭小 肛門からの出血
肝がん 膵がん	上腹部の不快感、黄疸
食道がん	胸骨裏の激痛 食物を飲みこむ時のつかえ感
口腔がん	難治性の潰瘍
膀胱がん	肉眼的血尿
喉頭がん	声のかすれ
白血病	出血傾向、易疲労性、発熱
皮膚がん	境界不鮮明なほくろ

がんを防ぐための新12か条

情報 >>>

12条

正しいがん情報でがんを知ることから

目標

科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。

- 国立がん研究センター
- 同 がん情報サービス ganjoho.jp
- 公益財団法人 がん研究振興財団
- 公益財団法人 日本対がん協会 など



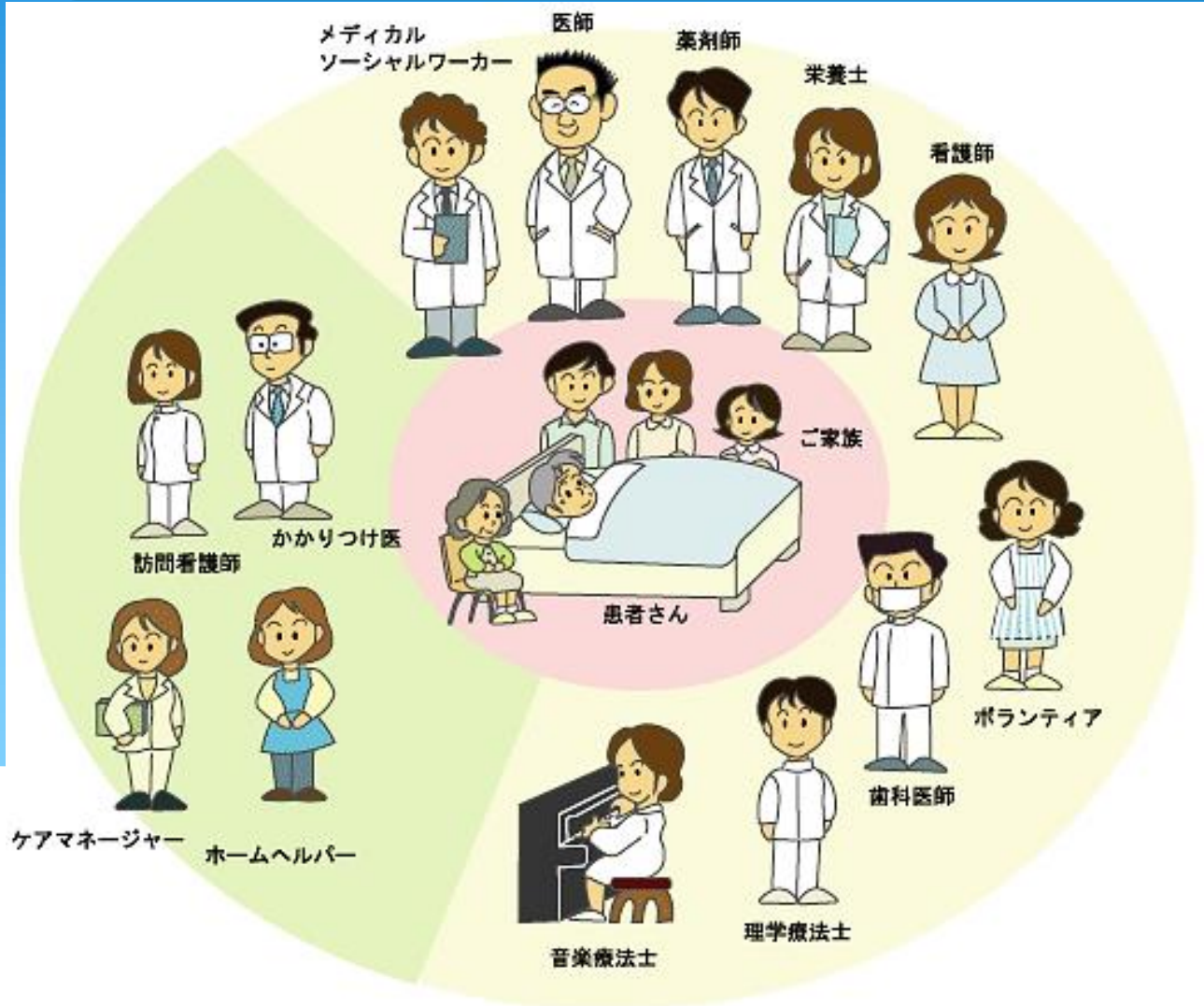
がん患者さんとそのご家族の日常について
エピソードがあれば教えてください

「がん」に立ち向かうには独りでは困難です。支えてくれるご家族と何でも正直に話し、相談することが大切だと感じています。一緒に泣いたりすることもあるでしょう、笑ったりすることもあるでしょう、それが「がん」と向き合うということなんだと思います。私達、医療従事者もそんな患者さんたちを一生懸命に支援していきます。

近畿大学医学部附属病院
臨床研究センター准教授
医学博士 腫瘍内科医
福岡 和也



がん患者さんとそのご家族をサポートしていく





最後に、がん予防のために私たち高校生ができることは何ですか？

- ✓ 自分ができること
 - ✓ たばこは吸わない
 - ✓ 他人のたばこの煙を避ける
 - ✓ 規則正しい生活習慣を身につける
 - ✓
- ✓ 身近な人に対してできること
 - ✓ 症状がなくても「がん検診」を定期的に受診してもらいましょう



国立がん研究センターがん対策情報センター

「科学的根拠に基づくがん予防」から引用「がんのことをもっと知ろう-指導書-」から引用

近畿大学医学部附属病院
臨床研究センター准教授
医学博士 腫瘍内科医
福岡 和也

何より“がんは身近な病気であり、リスクを減らすことができる”ということ意識し、健康や命に関わる問題に常に興味を持ってください。
健やかな未来は皆さんの前に大きく広がっています。

がんの特化した保健の授業はどうでしたか？
残りの時間で感想や意見を書いてください。

メッセージ

『がん』という病気への正しい理解と
検診率向上のカギを握っている
のは・・・君たち高校生です。

**今日からできることを
考えてみよう！**

