

# がん教育プログラム

モジュール

4

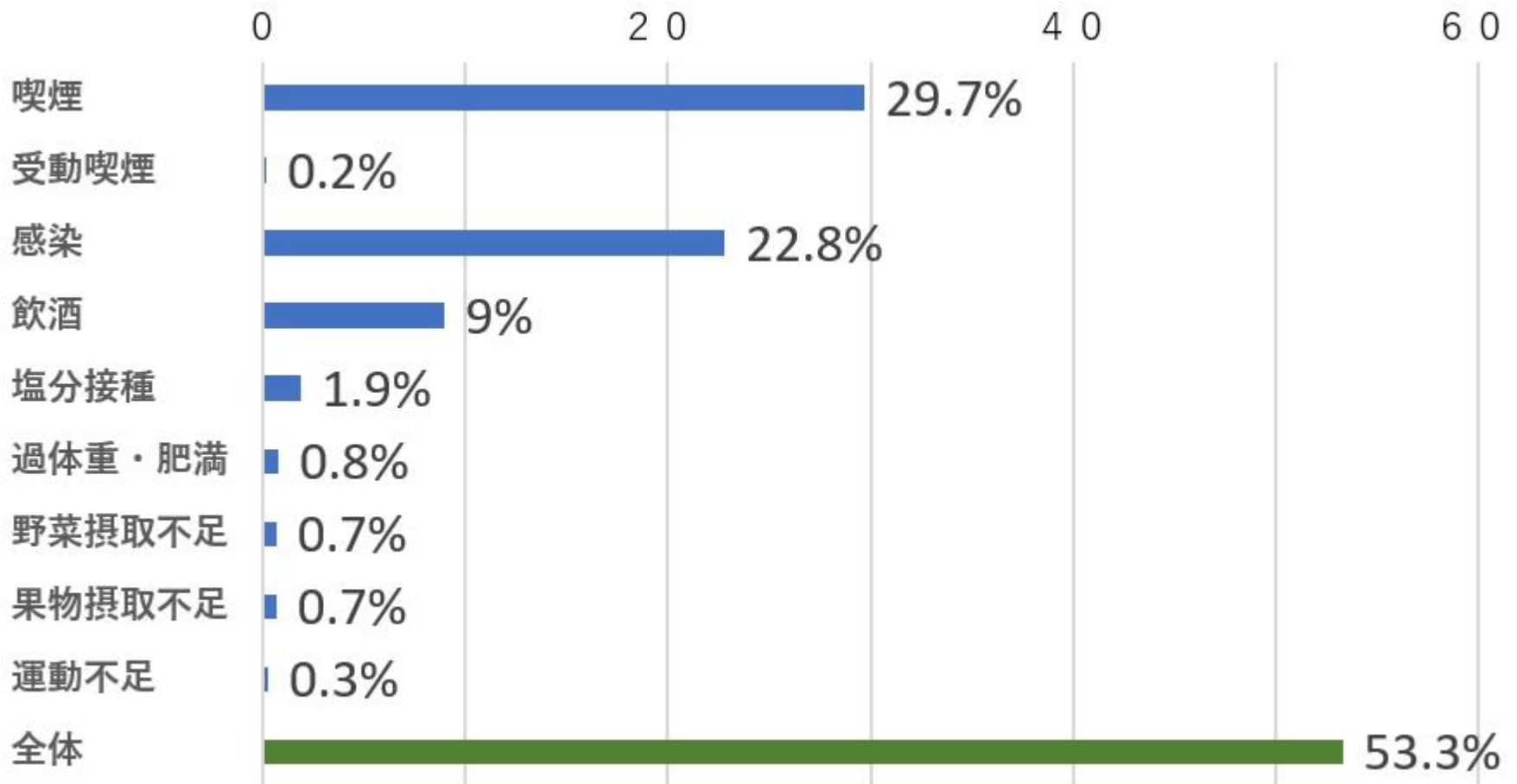
# がんの予防

文部科学省 がん教育推進のための教材  
「4 がんの予防」対応

がんにならな  
ないために  
できることは  
何だろう

# がんの原因

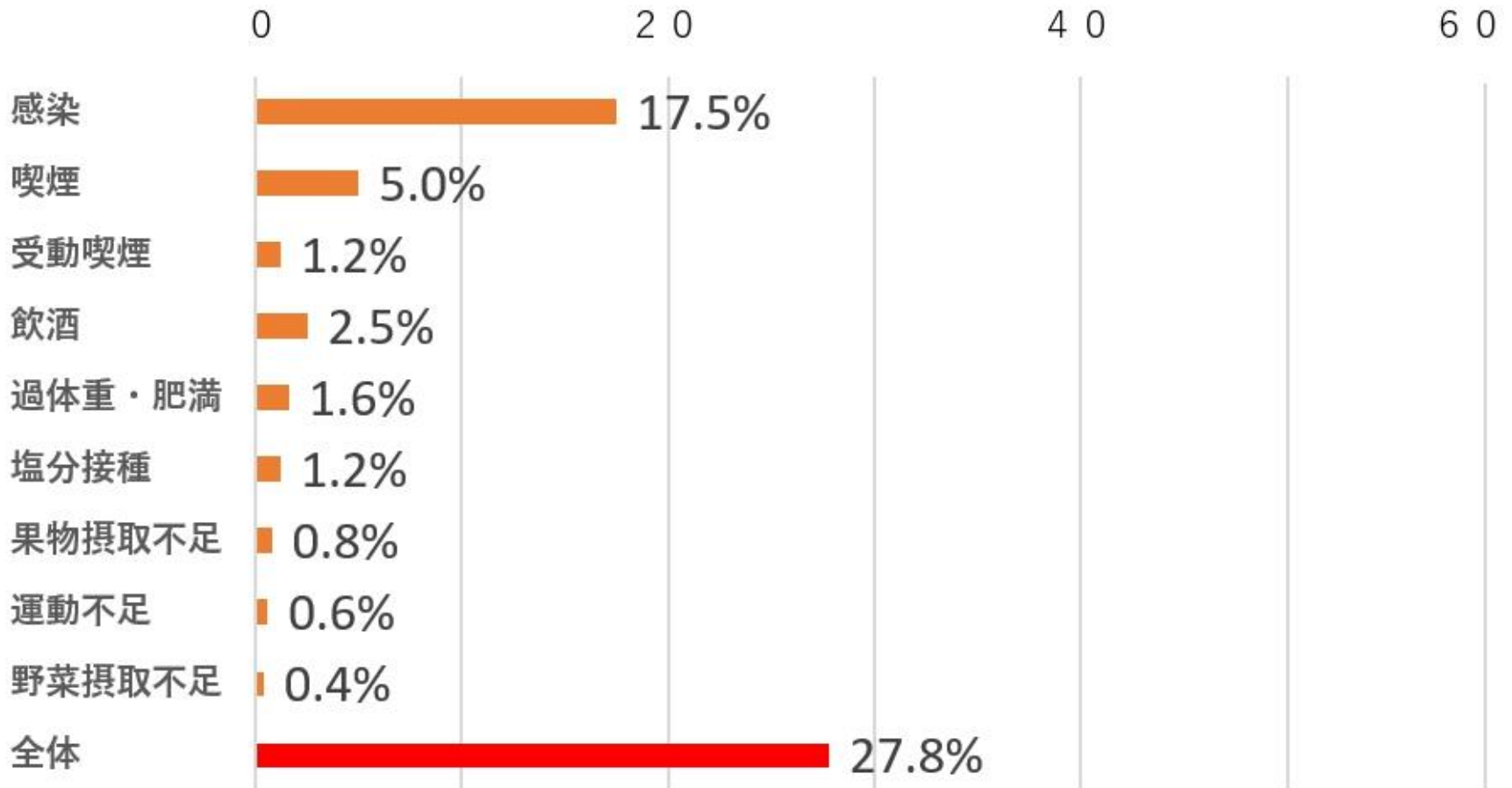
## 男性の場合



（「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究（Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23(5): 1362-9）」を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成）

# がんの原因

## 女性の場合



（「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究（Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23(5): 1362-9）」を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成）

# 主ながんの原因

喫煙・受動喫煙・飲酒・食事（野菜不足、脂肪のとりすぎなど）・運動不足など

細菌・  
ウイルス

生活習慣

遺伝的  
原因

生活習慣は自分で  
気をつけることができる



# どのような生活を送れば よいのだろう

お酒を飲み  
すぎない

たばこを  
吸わない

適正体重  
の維持

バランスの  
よい食事

適度な  
運動

望ましい生活習慣により  
がんになるリスクを減らすことができる

Q

がんのリスクを減らすための  
アドバイスを考えよう

生活習慣が  
がんの予防に  
大事だと知っ  
ていますよ！

でも、体がじょうぶ  
だから気にしてません。  
忙しくて、それどころ  
じゃありませんよ…。



ヒント

- 細胞の変異は毎日起こっている
- がん細胞は10～20年かけて成長する

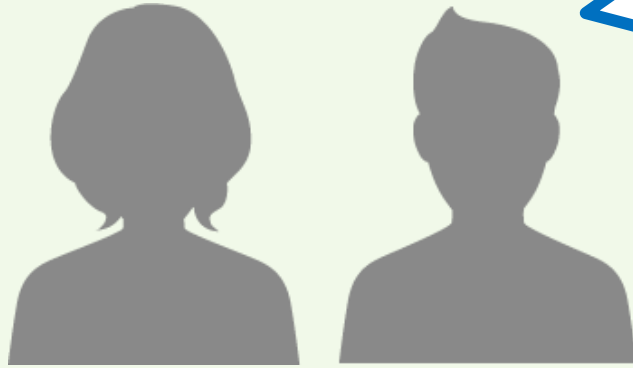
# がんのリスクを減らすための アドバイス

細胞の変異は  
常に起こっており、  
長い時間をかけて  
がんになります。

若い頃からの  
望ましい生活習慣が  
大切ですよ。







望ましい生活習慣を  
していれば、がんに  
ならないの？

がんの原因には、  
わかっていないものも  
あります。

**がん検診を受ける  
ことが大切です。**



# 望ましい生活習慣以外にできること

細菌・  
ウイルス

生活習慣

遺伝的  
原因

感染対策をする

感染している場合も早期治療で  
治すことができる

# 望ましい生活習慣以外にできること

細菌・  
ウイルス

生活習慣

遺伝的  
原因

がん検診を受ける

早期発見すれば治りやすい

**あなたの大切な人が  
がんにならないための  
メッセージを考えよう**

# 振り返り

がんの予防に大切なことは

☑ 禁煙、節酒、バランスのよい食事、適度な運動、適正体重を維持すること。

---

☑ 感染検査やがん検診を受けること。

がん教育プログラム

モジュール

5

# 検診の意味

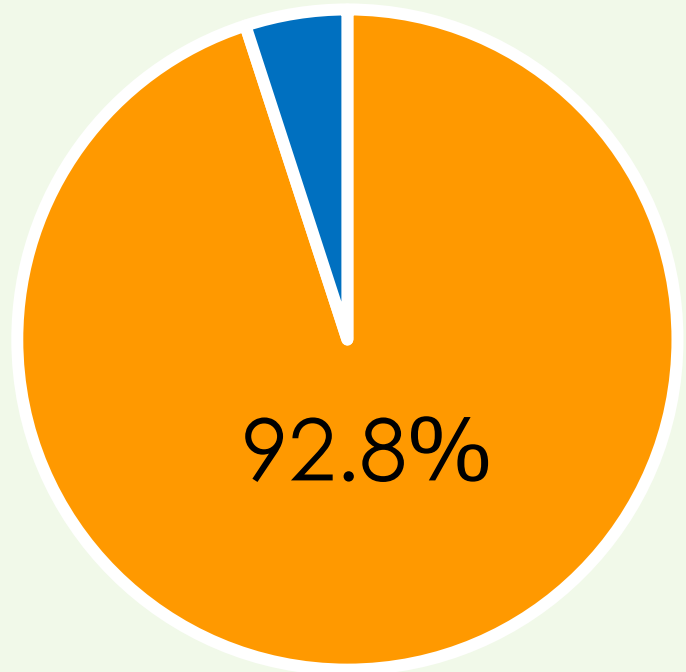
文部科学省 がん教育推進のための教材  
「5 がんの早期発見とがん検診」対応

**なぜ検診を  
受けなければ  
ならないのだろう**



検診でがんを早期発見すると  
どれくらいの人か治るのだろうか

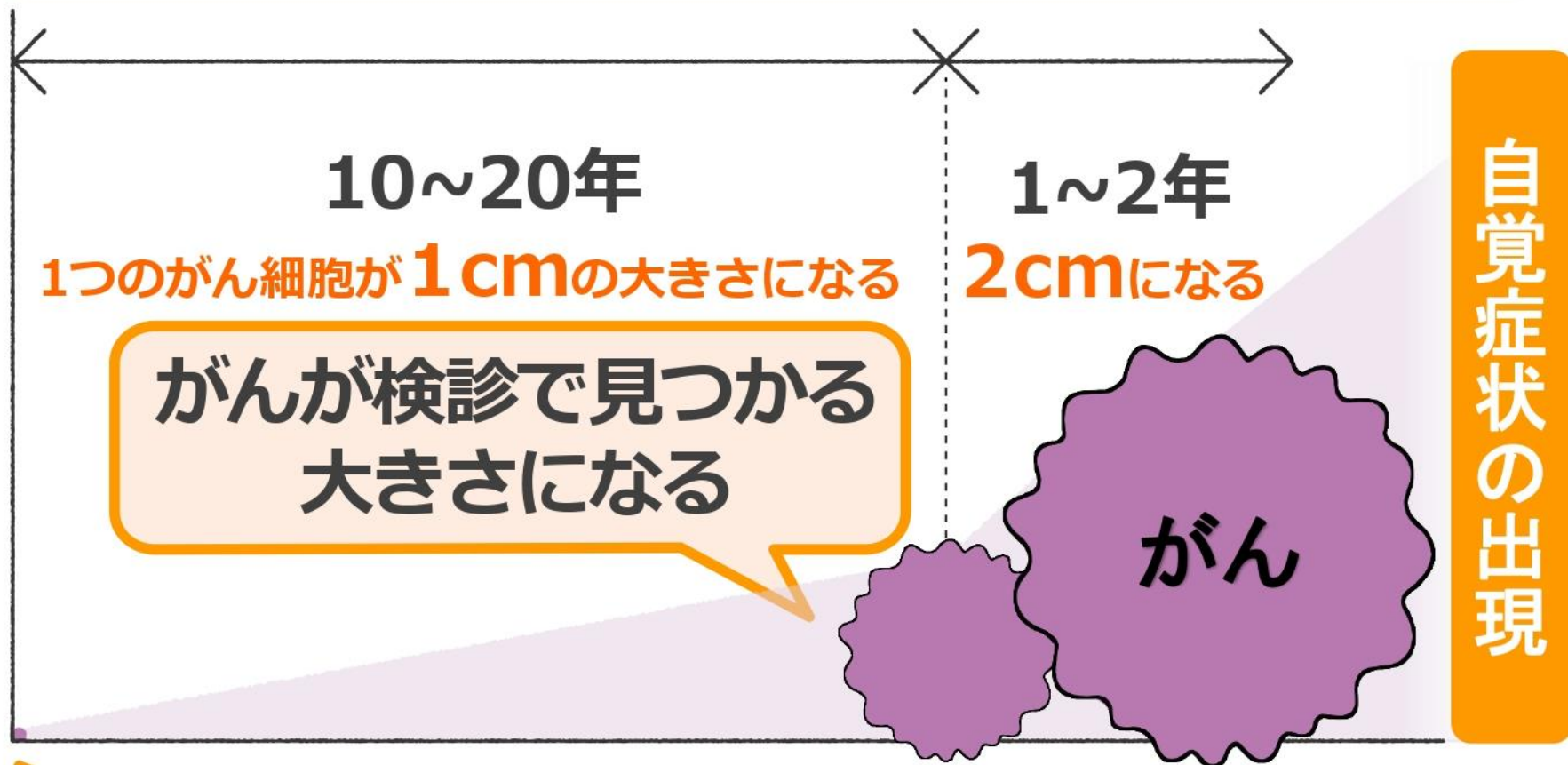
早期がんで  
あれば  
9割の人が  
治る



検診対象がんの病気別5年相対生存率（2010-2011診断例）  
（「がん診療連携拠点病院内がん登録生存率集計（2010-2011診断例）」を基に作成）



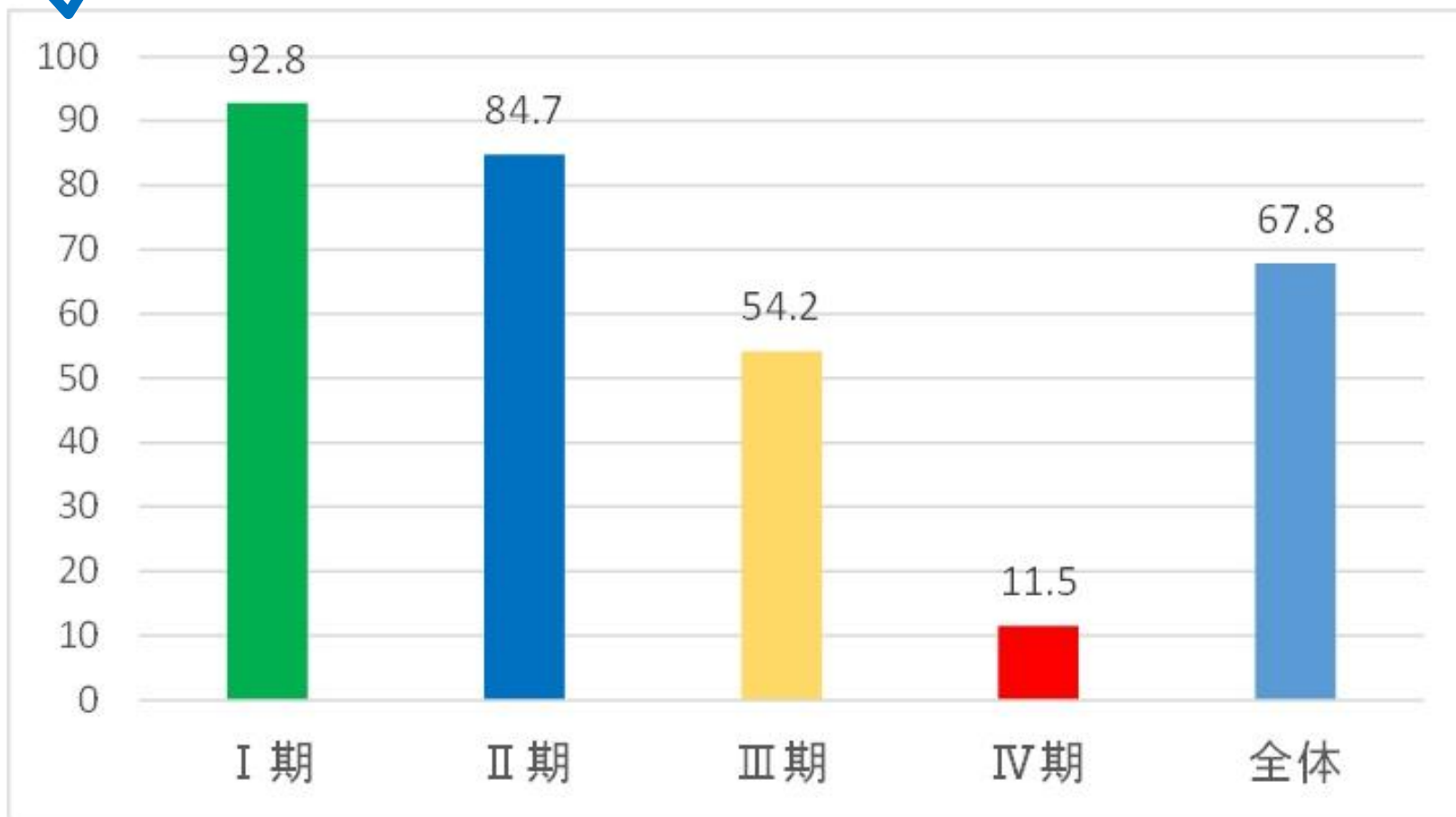
# がんの進行と自覚症状が出るまで



細胞が  
変異する

# がんの進行度と5年生存率の関係

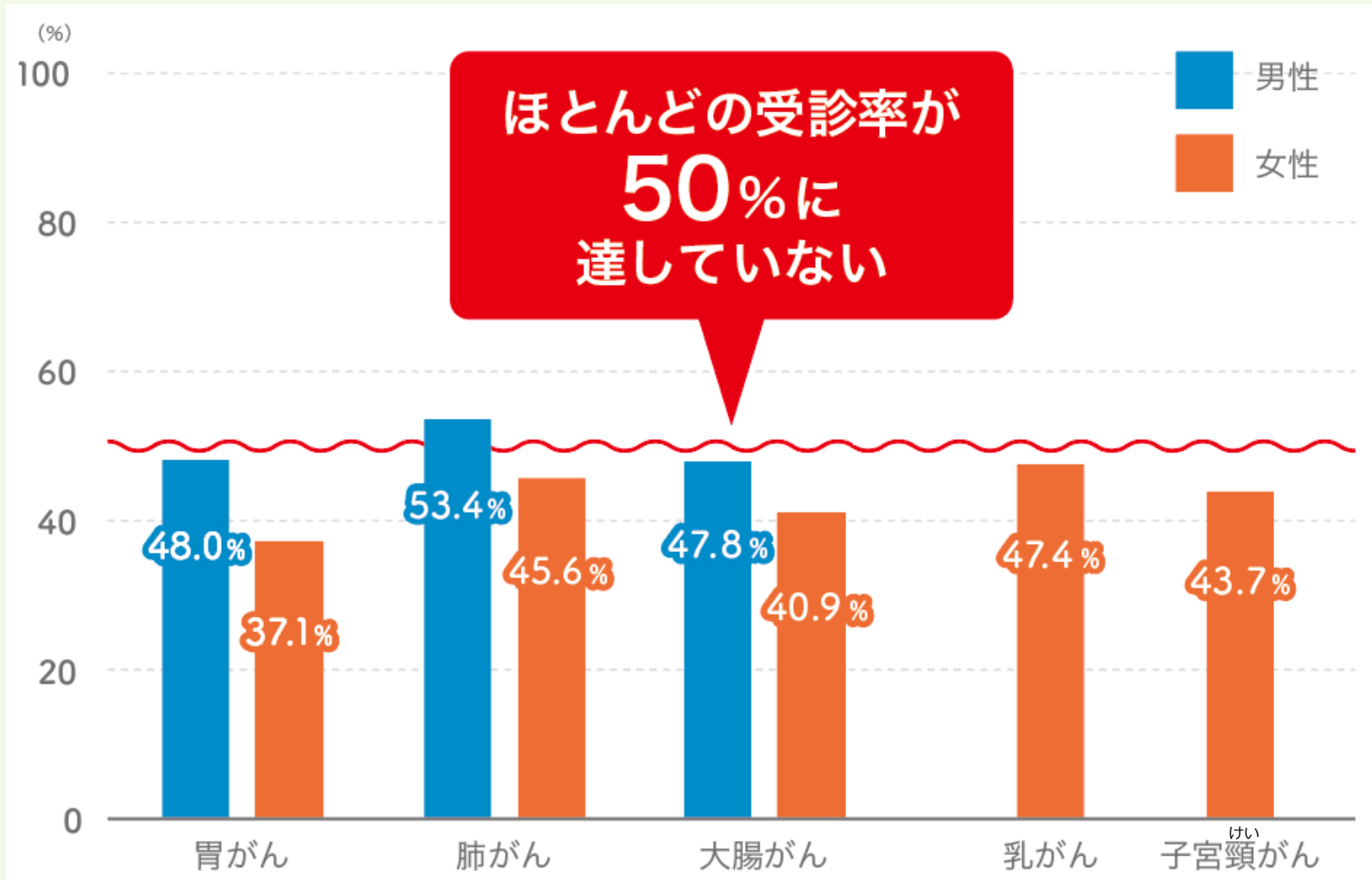
5年生存率※



(国立がん研究センターがん情報サービス「がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計 (2010-2011診断例)」を基に作成)

※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す。

# がん検診の受診率



男女別がん検診受診率（2019年）

（厚生労働省「国民生活基礎調査」を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成（「がん登録・統計」）（より一部改変））



# がん検診を受けない理由は 何だろう

費用が  
かかる

健康に  
自信が  
ある

時間が  
ない

がんが  
見つかる  
と怖い

いつでも  
受診  
できる

**あなたの大切な人に  
がん検診をすすめる  
キーワードを考えよう**

# 振り返り

がんは早く見つければ  
治りやすい。

---

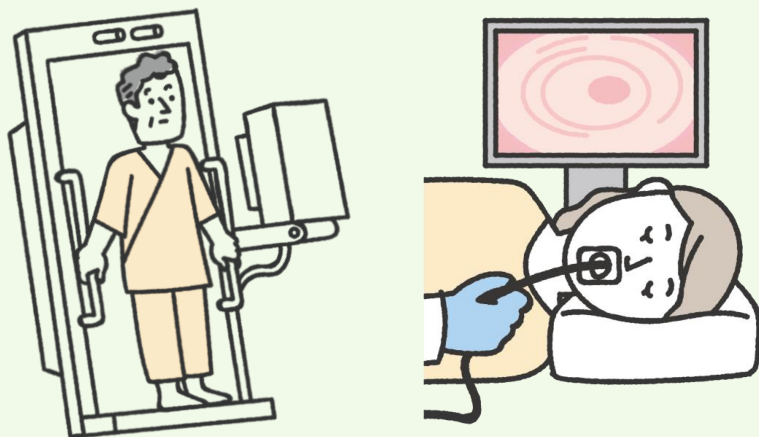
早く見つけるには、  
定期的な検診を受ける  
ことが大切。

# 資料

# がん検診の種類 (1)

24

## 国が推奨しているがん検診の対象年齢と検診間隔



### 胃がん検診

胃部X線検査  
胃内視鏡検査

対象年齢：50歳以上の男女  
受診間隔：2年に1回

※当分の間、胃部X線検査については、40歳以上、  
年1回の実施もできます。



### 大腸がん検診

便潜血検査

対象年齢：40歳以上の男女  
受診間隔：年1回

2023/5/27



# がん検診の種類 (2)

25

## 国が推奨しているがん検診の対象年齢と検診間隔



### 肺がん検診

#### 胸部X線検査

対象年齢：40歳以上の男女  
受診間隔：年1回

※高危険群には喀痰細胞診も併用  
できます。



### 乳がん検診

#### マンモグラフィ

対象年齢：40歳以上の女性  
受診間隔：2年に1回

※視触診検診も併用できます。



### 子宮頸がん検診

#### 細胞診

対象年齢：20歳以上の女性  
受診間隔：2年に1回

がん教育プログラム

モジュール

6

# がんの治療で 大切なこと

文部科学省 がん教育推進のための教材  
「6 がんの治療法」対応

がんはどのように  
治すのだろうか

# がんの治療法

## 治療法は主に三つ

手術療法

放射線  
療法

化学療法  
(抗がん剤などの  
薬)

- がんの種類や状態などにより選ぶ。
- いくつかの治療法を組み合わせることもある。

**治療法を  
決めるとき  
大切なことは  
何だろうか**

# 治療法を決めるとき大切なこと

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医療を受けるか選択する。

患者の  
価値観

相談

希望する  
生き方

十分な  
説明

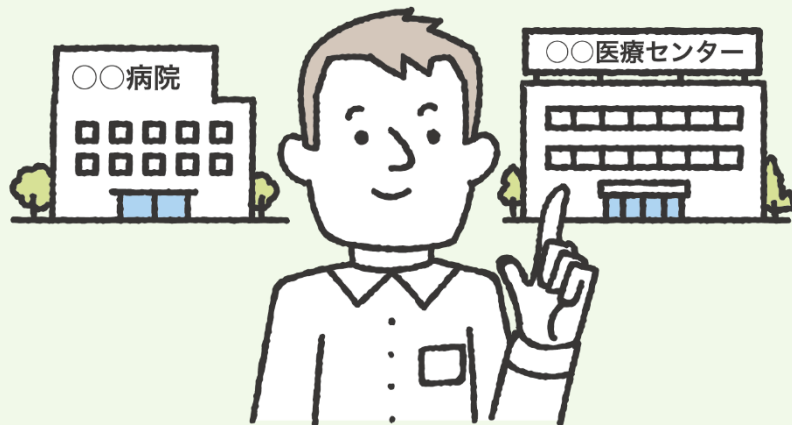


説明の  
理解

インフォームド・コンセント

治療方針は  
医師によって異なることがある

## セカンド・オピニオン



別の医師の意見を  
聞いてもよいこと。

治療法を理解し  
自分で選ぶという意識が大切

# 振り返り

治療法は主に三つある。

---

治療法を理解し、自分で選ぶという意識が大切である。



# 資料

# がんの治療法

## 手術療法

## 手術でがんを取り除く

### 特 徴

- 早期のがんなら数日間の入院または通院で治療できる。
- 体への負担は大きいですが、内視鏡を用いた手術など、負担を軽減する方法も普及してきている。



# がんの治療法

## 放射線療法

## 放射線でがんの細胞を死滅させる

### 特徴

- 通院で治療できる。
- 体への負担が比較的少ない。



# がんの治療法

## 化学療法

抗がん剤などの薬により  
がん細胞の増殖を抑える

### 特 徴

- 副作用の可能性もあるが、最近では、通院で治療できる場合も増えつつある。



がん教育プログラム

モジュール

7

# がん治療の支援

文部科学省 がん教育推進のための教材  
「7 がんの治療における緩和ケア」対応

Q

がんの患者の方には、どんなことが起きるのだろうか

体

の痛み・  
つらさ

- 吐き気でつらい。
- 体が痛くてつらい。など

心

のつらさ

- 将来のことが不安で眠れない。
- 治療の費用が心配だ。など





# がんの治療中に支援が必要な人は誰だろう

体

の痛み・  
つらさ

心

のつらさ



がん患者だけでなく  
支える**家族**にも  
支援が必要。

**がん治療には  
どのような  
支援が  
必要なのだろう**



# がん治療に必要な支援

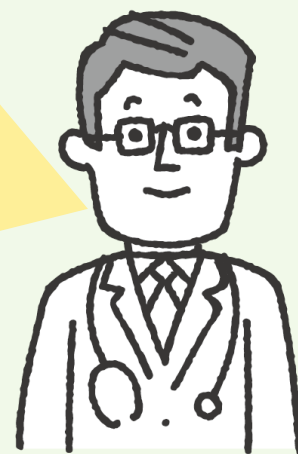
体

の痛み・  
つらさ



吐き気でつらい。  
体が痛くてつらい。

がんを取り除くだけでなく、  
薬で痛みをやわらげ、  
その人らしい生活を  
送れるようにします。



医師

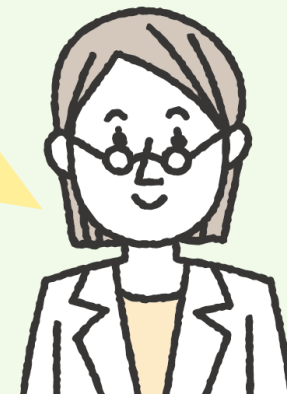
# がん治療に必要な支援

心  
のつらさ



将来のことが  
不安で眠れない。

患者さんの不安に耳を  
かたむけ、何が心配な  
のかを考えるお手伝い  
をします。



心理カウンセラー

# がん治療に必要な支援

心  
のつらさ



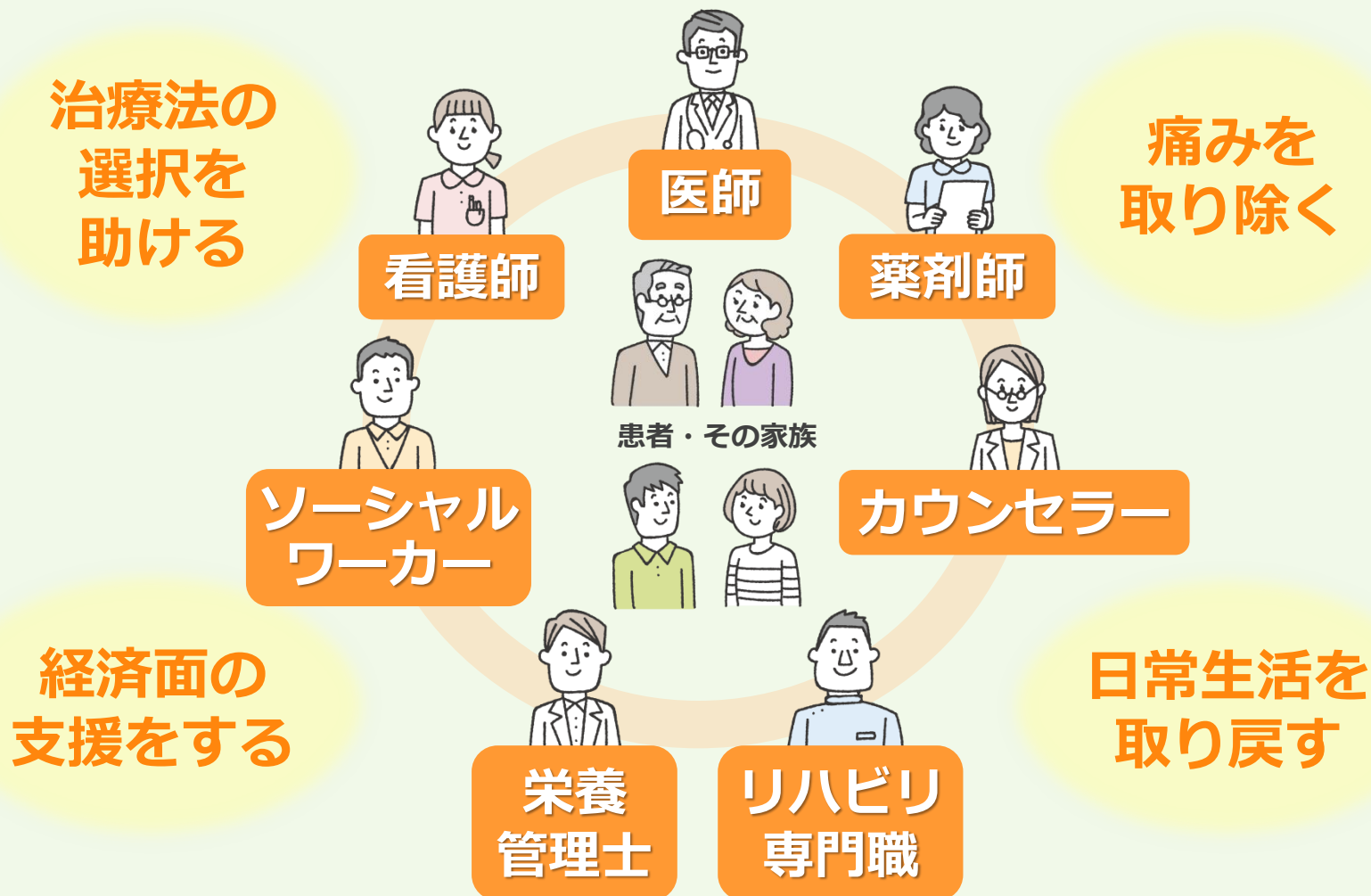
治療の費用が心配だ。

生活面や医療費などの  
相談にのり  
公的支援につなぐなどの  
お手伝いをします。



ソーシャル  
ワーカー

# それぞれの分野の専門家が チームで患者とその家族を支援



# それぞれの分野の専門家が チームで患者とその家族を支援

治療法の  
選択を  
助ける



痛みを  
取り除く



経済面の  
支援をする



日常生活を  
取り戻す

## 緩和ケア

# 緩和ケアとは

患者とその家族に対し  
病気に伴う体と心の痛み・  
つらさを和らげるための支援



**なぜ緩和ケアが  
必要なのだろう**

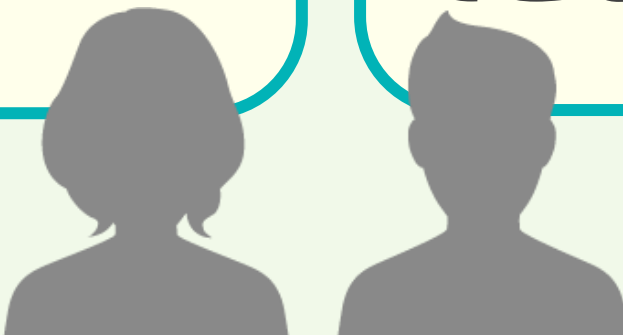


# なぜ緩和ケアが必要なのだろう

緩和ケアがあるときとないときの  
体や心の状態を想像して考えよう

痛みによる  
気力や体力の消耗を  
防ぎ治療に取り組む  
力がわく。

治療中も  
自分らしい生活を  
続けることが  
できる。





# 緩和ケアの開始

緩和ケアは治療と並行して  
がんと診断されたときから行われる



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。

「がんの治療と緩和ケアの関係」  
(厚生労働省「緩和ケア」を基に一部改変)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/gan/gan\\_kanwa.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/gan/gan_kanwa.html)

# 振り返り

☑️ がん患者とその家族に対して苦痛を和らげるよう支援することが大切である。

---

☑️ 緩和ケアは治療と並行してがんと診断されたときから行われる。

がん教育プログラム

モジュール

8

# がん患者の 思い

文部科学省 がん教育推進のための教材  
「8 がん患者の『生活の質』」対応

**がん患者は何を望み  
何を求めているの  
だろう**



# がん患者は何を望み、 何を求めているのだろうか

## 事例 1

- 進行したがんとわかり、抗がん剤治療を続けている。
- 仕事を続けるため、通院しながらできる治療方法を選んだ。
- 子供に病気のことをどう話すか悩んでいるが、今は家族との時間を何よりも大切に過ごしたいと思っている。





# がん患者は何を望み、何を求めているのだろうか

## 事例2

- 乳がんで胸に大きな傷が残り、自信を失って閉じこもりがちになっていた。
- 患者の会に入って同じ乳がんの仲間と出会い、貸切で温泉に入ることができるようになった。好きだった旅行を楽しむことができるようになった。
- これからも生き生きと自分らしく生きたいと思っている。



# がん患者の「生活の質」

一人一人の生き方が  
異なるように、  
がんへの向き合い方も  
人それぞれ



自分らしく生きられるよう  
生活の質 (クオリティ・オブ・ライフ)  
の維持・向上が大切

がん教育プログラム

モジュール

9

# がん患者と共に 生きる社会

文部科学省 がん教育推進のための教材  
「9 がん患者への理解と共生」対応



がん患者と  
どのように接すれば  
よいのだろうか



がん患者とどのように接すればよいのだろう

## 事例1

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。

何でもない話をして、一緒に笑って、共に過ごすことで、「患者」としてではない、これまでどおりの「自分」を取り戻せるような気がします。

(患者手記より)





# がん患者とどのように接すればよいのだろう

## 事例2

友人にがんになったことを伝えたとき、「生活習慣が悪いからがんになったんだ」と、あつけらかなと言われました。



わたしは共働きで、妻と交代で食事を作っていました。常にバランスの良い食事を心がけていたつもりです。妻も責められているような気持ちになり、悲しくなりました。がんに対する誤解や決めつけがなくなればと思います。(患者手記より)



がん患者とどのように接すればよいのだろう

### 事例3

親戚にがんになったことを伝えたとき、「かわいそう」と泣き出されてしまいました。



心配してくれてありがたいという気持ちはあったものの、親戚の態度に、もうわたしは治らないのではないのか、死を待つしかないのではないのかという気持ちになり落ち込みました。(患者手記より)

家族や友人に  
これまでどおり  
接してほしい。

がんを  
正しく理解し  
てほしい。



がん患者には  
さまざまな願いがある

**がん患者が  
暮らしやすい社会  
とはどのような  
社会だろう**



# がん患者が暮らしやすい社会とはどのような社会だろう

営業の仕事で働いていましたが、30代でがんとわかり、手術と抗がん剤治療を受けました。今も定期的に病院に行って体調を管理しています。

体力が戻りきらず、仕事を続けることが難しくなり、退職せざるをえませんでした。好きな仕事だったので、本当に残念でした。ただその後、病気のことを理解してくれる職場と出会い、今は、体調を優先して働くことができます。



がんについて  
周囲の理解が  
ある。

がんの治療に  
周囲の協力が  
得られる。



がんへの正しい理解が  
誰もが暮らしやすい社会につながる



# 振り返り

- ☑ 家族や友人に対して、がん患者はさまざまな願いをもっている。
- 
- ☑ 全ての人ががんについて正しく理解することが、だれもが暮らしやすい社会につながる。

# 資料

# がんの治療と仕事の両立

**Q** あなたの職場は、がんの治療や検査のために2週間に一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か。

そう思う

37.1%



# がんの治療と仕事の両立

**Q** がんの治療中に、治療と仕事を両方続けられるような支援または配慮を、職場や仕事上の関係者から受けたと思うか。

そう思う  
ややそう思う

65%

