



令和6年 12月2日 豊田西高校保健委員会

11月21日、県内でインフルエンザが流行入りしたと発表されました。感染を防ぐため、手洗いやマスクの着用、換気、十分な睡眠を心掛けましょう。今月のほけんだよりは「がん」についてまとめました。授業でも習ったと思いますが、復習のつもりで読んでください。

そもそも「がん」ってなに？

「がん」はDNAについたキズがもとで、死ぬことができなくなった細胞です。実は、健康な人の体でも毎日たくさん生まれているのですが、その都度免疫が退治してくれています。ところが、まれに免疫の監視をすり抜け、とめどなく増え続けるものが出て、これがやがて塊としての「がん」になります。検査で見つかるまで大きくなるには、10年から30年という年月が必要なので、がんは「老化の一種」と言えます。

若い人でもがんになるの？

若いからと言ってがんにならないわけではありません。**AYA 世代**(下の説明参照)でがんになる人は年間約2万人と決して多いわけではありません。25歳程度までは血液やリンパのがん、あるいは希少がんと呼ばれる肉腫や脳腫瘍といったまれな腫瘍がほとんどを占めます。過度に心配する必要はないと思いますが、“意外と早くがんになることがある”という意識を持つておくことが大切です。

※AYA 世代

Adolescent and Young Adult の略
15歳から39歳までの思春期・若年成人のことを指し、がん医療においてよく使われる



がんの罹患に年齢が関係ないからこそ、私たちはがんに対して、予防、早期発見をすることが大切になってきます。

禁煙、節酒、減塩、適度な運動、適切な体重管理という5つの健康的な生活習慣によって、がんになる**リスクを軽減**できることが分かっています。

日本人のがん検診受診率は5割程度で、先進国で最低です。欧米では減っているがんの死亡数が、日本では増えている理由の一つが、この検診受診率の低さです。

がん検診には以下の2種類があります。

1つ目: 対策型検診

各市区町村が実施する検診で、胃がん、子宮頸がん、肺がん、乳がん、大腸がんの5種類が対象になっています。

低コストで検診を受けられることが特徴で、医学的に有効性が確立された検査方法が用いられています。

2つ目: 任意型検診

各自が任意で受ける検診で、医療機関などが行う人間ドックがあります。公的な予防対策ではないため、**全額自己負担になる場合**があります。



多くのがんは明確な前兆や特定の**初期症状が分かりにくく**、初期段階で気づきにくいのが現状です。

発熱・体重の減少、便の変化・皮膚の変化、咳が長引く、出血するなどの症状が続く場合、または、なんとなく体調が悪いと感じることが続く場合は、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

この冬も、体調管理に気を付けましょう！

だんだんと本格的な冬が近づき、寒くなってきましたね。そんな冬は日照時間が夏と比べて短く、運動量が低下する傾向にあります。それにより、ビタミンDが不足しがちになり、また免疫力が弱まってしまいます。意識してきのこや卵、魚を食べたり、適度に運動をしたりしましょう。

