ほけんだより 11月

令和８年１１月６日
狛江市立狛江第二中学校
保健室



２年生のみなさんを対象にがん教育の授業を行いました。３人の講師の先生方のお話を伺い、“がん”に対する理解が深まりましたね。今回の講演会を終えて、特に印象的だったのは**「家族を大切にしたい」と強く願うみなさんの姿**です。日本では2人に１人が“がん”に罹患していることや、５０歳前後から罹患りやすくなることを学び「大切な家族が元気でいるために何ができるか」と一人一人が考えていました。今回学んだことを、ぜひ身近な家族、そして将来の自分のために活かしましょう。

◎学校医の先生より



“がん”になるリスクを減らすためにできることは次の3つです。

細菌・ウィルス	生活習慣	遺伝的要因
感染が原因となる“がん”もあるため、感染対策が必要	喫煙・飲酒・食事の見直し、できることから始めよう	早期発見・早期治療が大切、まずは検診を受けよう



早期がんであれば、約9割の人が治ります。そのため定期的に、がん検診を受けることで早期治療に繋がります。進行して大きながんになるまで、自覚症状が出ないことも多いため、症状がなくても検診を受けることが重要です。日本ではがん検診の受診率が5割程度と低いです。ぜひ、ご家族にもがん検診を勧めてください。

◎医学生の方より



子宮頸がんは、毎年１万人の女性が罹患し、約 3000 人の方が亡くなっている疾患です。30代までに毎年約1000人の女性が子宮頸がんの罹患により子宮を失っています。子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染により生じます。予防のためのワクチンは小6～高1の女子は公費により無料で接種できます。また、HPV の感染は女性に限らず、中咽頭がん・肛門がんなどの男性にも起こる「がん」の原因にもなります。狛江市では、男子の HPV ワクチン接種も助成が始まったので、ご家庭で接種の相談をしてほしいです。



また、今の SNS 社会には、正しい情報と間違った情報が溢れているため、公式な情報を調べて吟味することが大切です。ぜひ、「**ヘルスリテラシー** ＝ 健康情報を正しく入手し、理解して、活用する力」を身につけましょう。

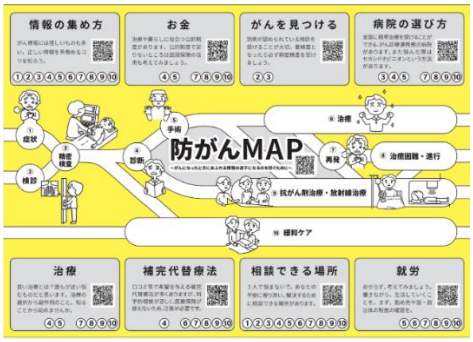
◎ピンクリボンアドバイザーの方より
～がんと言われても動揺しないために～

自分自身が乳がんを罹患した経験から、ピンクリボンアドバイザー（認定NPO法人乳房健康研究会　乳がん啓発のボランティア）として活動しています。乳がんは女性の9人に 1 人が罹患します。また、乳がんは男性も罹患することがあります。

乳がんは、早期発見であれば90%以上が治癒します。しかし15歳～39歳は「AYA 世代（Adolesent and Young　Adult」と呼ばれ、「がん」を発見する検診を受ける機会のない世代でもあります。そのため普段の入浴時などから意識して自己検診を行ってほしいです。

「がん」に罹患した時に正しい情報を得て、適切な治療をするために必要な知識をまとめた「防がん MAP」を CancerX の仲間とともに作成しました。「いざという時」に備えて、防災マップと一緒にご家庭で保存してください。









司書さんからお借りした
がんの本を読んでいました

―2年生の感想より―

・がんはかかったら治りにくい病気だというイメージが強かったのですが、早期発見だと９割の人が治ると知り驚きました。家族の中でも「がん」について話してみます。
・父と母に無理やりにでもがん検診に連れて行こうと思います。
・がんの原因も生活習慣が関係しているとわかったので、早寝早起きを心がけたいです。
・ヘルスリテラシーという言葉を初めて聞き、正しい情報を見極め、自分で自分の体を守ることが大切なんだなと改めて思いました。
・タバコを吸うとがんになりやすくなることを知って、父にしっかり伝えたいと思いました。
・HPV ワクチンを高 1 までに受けてみようということも頭に入れて生活しようと思いました。
・未来のためにできることは今のうちからすべきだと考え直されました。
・まだ子どもだから関係ないと思っていたけど、今から準備するのが大切だと気付きました。
・母に乳がんことを教えてあげようと思いました。
・大きな病気になっても、お医者さん任せにならず「患者力」を持って前向きに過ごしたいです。