

家庭数配付

がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会だより

令和6年2月28日（水）
下落合小学校学校保健委員会発行

2月8日（木）に、学校保健委員会を開催いたしました。今回は、さいたま市のがん教育出前講座として、さいたま市民医療センター副院長／外科部長の塩谷猛医師を講師としてお招きし、講話をいただきました。当日は、学校歯科医1名、保護者14名、教職員21名の計36名の方に参加していただきました。

概要について、下記のとおりご報告させていただきます。



さいたま市民医療センター 副院長／外科部長

塩谷 猛 先生

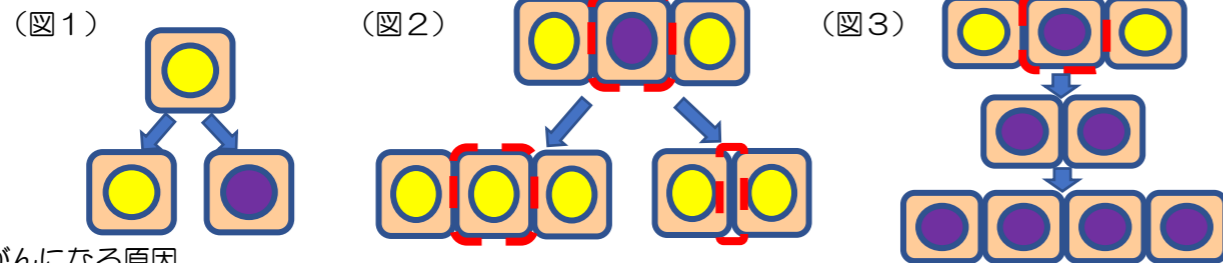
1 がんという病気を知ろう！

★「癌」の語源について

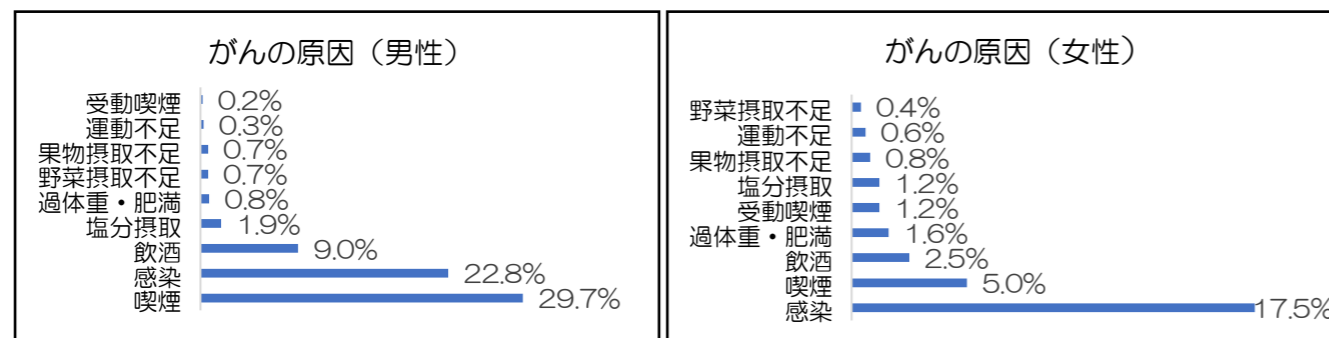
最も有力な説は、岩が変化したものというものです。癌細胞の周囲には結合組織が增生して腫瘍を形成するので、実際に触ると固くしこりのようになっています。

★がんになる仕組み

わたしたちの体の細胞は、毎日分裂し新しくなっていますが、細胞分裂する時に変異が起こることがあります。(図1) 変異した細胞も、本来は修復や排除により正常に保たれる仕組みがあるのですが(図2)、修復の仕組みが上手く働かず、変異して悪性化したものを「がん」といいます。そして異常な細胞が増えてかたまりになり、それが周りに広がって、血管などに入り込んで全身に広がっていきます。(図3)



★がんになる原因



男性のトップ3は、喫煙、感染、飲酒

女性のトップ3は、感染、喫煙、飲酒

しかし、男性だと約5割、女性だと7割以上ががんの原因は不明です。

分かっている中の主な原因は、生活習慣（喫煙・受動喫煙・飲酒・食事（野菜不足、脂肪の取りすぎ）・運動不足）です。

また、高齢化も原因の一つであり、年をとると、細胞を正常に保つ働きが低下しはじめるため、細胞が変異する可能性が高まったり、細胞の修復する力が低下していきたりします。

2 日本のがんの現状

★がんの罹患率と死亡率

日本人が一生のうちに「がん」と診断される確率は2人に1人といわれていて、4人に1人は「がん」でなくなっています。がん死亡数は肺がんが最も多いです。からだの機能が低下しはじめる50才前後から、がんになる人が増えています。がんは誰もがなりうる病気ですが、がん検診の受診率は50%を切っているのが現状です。男性の方が、がんのリスクを高める生活習慣を持つ人が多いため、がん罹患率は女性より高くなっています。

3 がん予防について

★望ましい生活習慣

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ます。望ましい生活習慣とは、

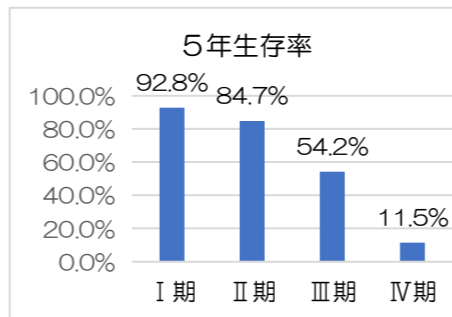


★がん検診

がんの原因にはわかっていないものもあるので、がん検診が大切です。検診でがんを早期発見すると、9割の人が治るといわれています。がんが検診で見つかるがんの大きさは約1cmで（変異してから1cmになるまでに10～20年かかります）その後、1～2年で2cmほどに成長し自覚症状が出てきます。



がんは細胞が大きくなるまで自覚症状がないため、症状がなくても検診を受ける必要があります。



がんは「5年生存率」が1つの目安となっていて、5年生きていれば治ったと考えて良いのですが、早期に発見され治療出来ると5年生存率は90%以上です。しかし、肝臓、すい臓は見つけにくく、5年生存率は1%未満です。厚労省が指針で検診を勧める5つのがん、肺がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がんは、特に検診の効果があるため、出来るだけ毎年受けましょう。



がん検診の種類と推奨対象年齢

がん検診	推奨対象年齢
肺がん検診 胸部X線検査	40歳以上の男女
胃がん検診 胃部X線検査 胃内視鏡検査	50歳以上の男女
大腸がん検診 便潜血検査	40歳以上の男女
子宮頸がん検診 細胞診	20歳以上の女性
乳がん検診 マンモグラフィ 視触診検査	40歳以上の女性

その他、ピロリ菌（胃がんの原因）、B型・C型肝炎ウイルス（肝臓がんの原因）等のウイルス・細菌に感染している場合や、遺伝的原因の場合でも、がん検診を受け、早期発見・早期治療で治すことができます。

4 がんの治療法

治療を決めるときに大切なことは、自分の病気・検査・治療などについて十分な説明を受け、理解したうえでどのような治療を受けるか選択すること（インフォームドコンセント）です。



治療方針は医師によって異なることがあるため、別の医師の意見も聞いた方がよい（セカンドオピニオン）です。いろいろな意見を聞いて自分が納得できる治療を選択することが大切です。

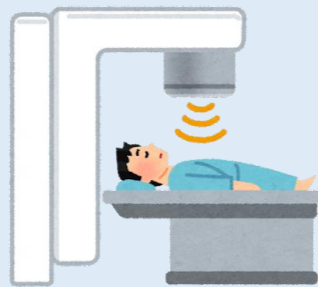
化学療法

抗がん剤などの薬により、がん細胞の増殖を抑える治療法。副作用の可能性もありますが、通院で治療出来る場合もあります。



放射線療法

放射線でがんの細胞を死滅させる治療法。通院で治療できます。また、体への負担が比較的少ないです。



手術療法

手術によりがんを取り除く治療法。早期のがんなら数日間の入院または通院で治療出来ます。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ます。



～腹腔鏡手術（内視鏡外科手術）～

身体に二酸化炭素を入れて膨らませて空間を作り、体を傾けて重力で他の内臓の位置を調整し、がんの部位を見やすくして、がんを取り除く手術です。実際の手術の様子を動画で紹介して頂きました。



腹腔鏡手術のメリット

- ・傷が小さい
- ・術後の回復が早い
- ・合併症が少ない

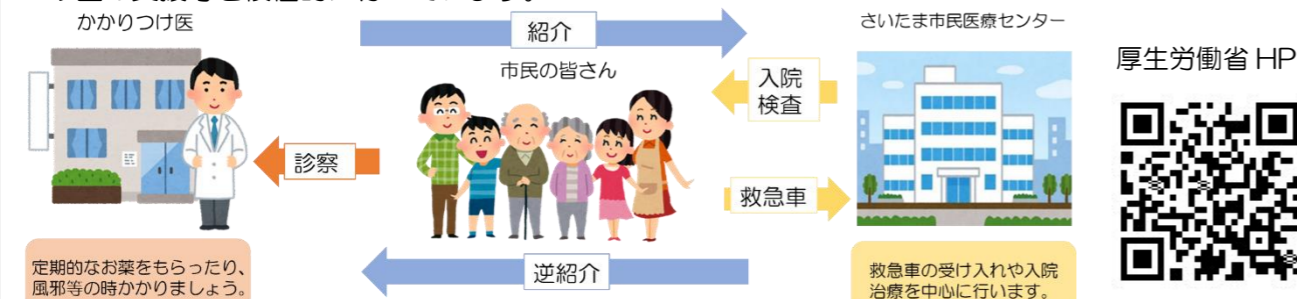
デメリット

- ・手術時間が長い
- ・手術が難しい



5 かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医師・医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。さいたま市民医療センターは、地域医療のためにかかりつけ医の支援等を積極的に行っています。



6 感想

本日の資料を子どもと読み、主人とは話し合いをしたいと思えます。

とても自分に近いと感じましたし、検診などは、大切な人を守るということを知りました。

がんが出来るメカニズムがわかり、漠然とした恐怖ではなくなったので、自分でできる予防は行っていきたいです。



がん検診（特に女性がん検診）を毎年受けて、家族にも勧めたいと思いました。

最新のがんの状況について知ることができて、とても有意義な講義内容でした。来年もまた受けたいと思いました。

早期発見で治るとわかり、検診を受けたいと思いました。

手術映像はリアルでしたが、医療技術の進歩を感じました。



腹腔鏡手術は見たことがなかったので、とても興味深かったです。説明も分かりやすく、とても面白かったです。お医者さんはすごいなあと感じました。ありがとうございました。



術中の映像がとても印象に残りました。説明もわかりやすく、興味を持って楽しく講座を受けられました。ありがとうございました。

家族と共有し、がんにならないようにしっかり予防していきたいと思えます。



がんの手術の映像が衝撃でした。生活習慣を見直したいです。

身内に禁煙を勧めたいです。治療前に禁煙の必要があるとは知らなかったです。

がんはなんとなく怖い病気だと思っていたので、予防できる病気だとはじめて知って、驚きました。家族全員で生活習慣を見直し、がん検診にも行こうと思います。

今回教わったことを実践するとともに、児童へ還元していきたいと思えます。ありがとうございました。

がんについて正しい知識を得ることができました。がん教育を子どもたちにしていく上で、望ましい生活習慣の大切さをきちんと伝えようと思えます。

たくさんの感想をお寄せいただきありがとうございました。紙面の関係で全部の感想を載せることが出来ませんでした。ご了承ください。

この会を開くにあたり、講師の塩谷先生をはじめ、さいたま市民医療センター地域医療連携室室長の井畔様、さいたま市保健衛生局保健部保健衛生総務課の皆様にもご尽力賜りました。厚く御礼申し上げます。

また、今年度もお忙しい中、PTA 役員や保護者の皆様にも学校保健委員会にご参加いただきありがとうございました。来年度の学校保健委員会もよろしくお願いいたします。