

## 保護者のかたへ

いま日本では2人に1人ががんに罹り、3人に1人が命を落としていると言われています。札幌市では、1975年から現在に至るまで死亡原因の第1位のがんであり、がんによる死亡者数は年々増え続けています。

誰もががんになる可能性を持つ一方で、一体どれだけの人のがんについての正しい知識を持っているのでしょうか。中でもとくに、子どもたちががんを知ることができる機会は少ないのが現状です。

このガイドブックは、早い段階からがんについて正しい情報を知り、予防の意識を持ってもらうことを目的に生まれました。ぜひご家庭でがんについて話し合い、生涯にわたる健康づくりにつなげてください。

## 札幌市の取り組みについて

札幌市では、がんによる死亡者の減少、がん患者およびその家族等が抱える苦痛の軽減のため、「札幌市がん対策推進プラン」を策定しました。

また平成29年度に札幌市がん対策普及啓発キャンペーン実行委員会を設立し、関係団体・企業と連携しながら、がんに関する正しい知識に基づく、がん予防・早期発見を推進するキャンペーン事業を実施しています。



## 札幌市がん対策普及啓発キャンペーン実行委員会

### 構成団体

(一社)札幌市医師会、(株)北海道新聞社、(公財)北海道結核予防会、(公財)北海道対がん協会、(公財)北海道労働保健管理協会、厚生労働省北海道労働局、札幌市、札幌市教育委員会、(独)国立病院機構 北海道がんセンター、(独)労働者健康安全機構 北海道産業保健総合支援センター、北海道がん患者連絡会

### お問い合わせ

### 事務局 公益財団法人 北海道対がん協会

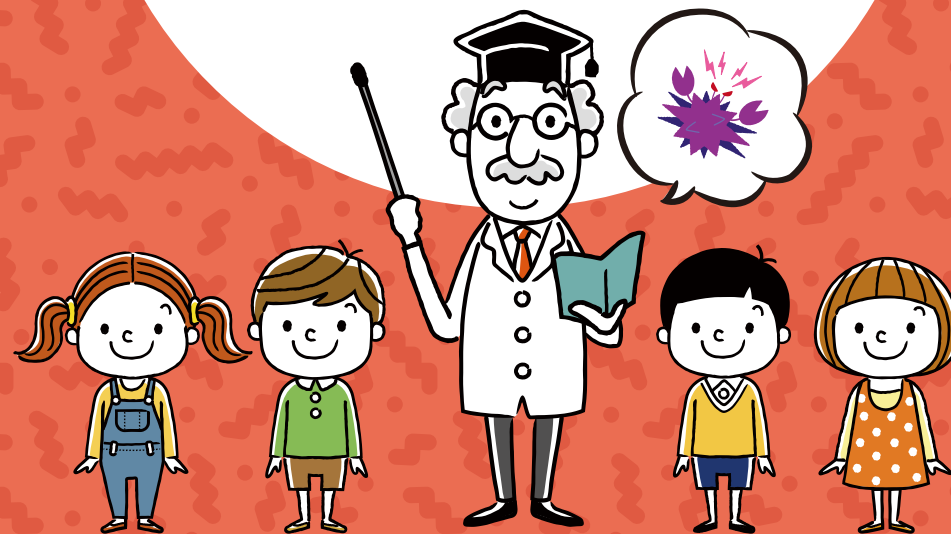
〒065-0026 札幌市東区北26条東14丁目1-15  
TEL:011-748-5518 FAX:011-748-5512

札幌市がん対策普及啓発キャンペーン実行委員会

監修：公益財団法人 北海道対がん協会

こどものための

# がんの ガイドブック



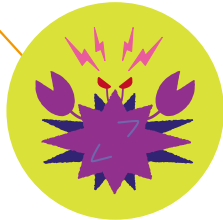
SAPPORO

## キャラクターしょうかい

### ● キャンサーくん

カニのすがたをした「がん」のキャラクター。私たちの生活にこっそりとひそんでおり、がんにつながる生活を続けている人のもとに現れます。

※キャンサーとは英語で「がん」「カニ」という意味があります。体の中で広がっているときのがんのカタチが、カニが足を広げたすがたに似ていることから、同じ名前がつけられたと言われています。



### ● こどもたち

札幌の小学校に通う3人のお友達。

### ● がん博士

こどもたちの疑問(ぎもん)に答えてくれる博士。がんのことなら何でも知っています。



## もくじ

- はじめに ..... 2ページ
- がんについて知ろう! ..... 3ページ
- もしもがんになったら? ... 5ページ
- がんを予防しよう! ..... 7ページ  
~生活習慣(せいかつしゅうかん)編~
- がんを予防しよう! ..... 9ページ  
~タバコ編~
- がんを予防しよう! ..... 11ページ  
~大人編~
- がんを考える ..... 13ページ  
5つの約束

## はじめに

あなたは、「がん」という病気を知っていますか?

がんは、札幌市民の死ぼうする原因の中で最も多く、3人に1人が命を落としていると言われていています。そのため、「治らない病気」「こわい病気」というイメージを持つ人が多いです。

しかし、正しい知識で予防していけば、がんになりにくい体を作ることができます。また、がんになったとしても、早くに治りようをすれば、治る可能性(かのうせい)が高くなります。

がんとは、どんな病気なのか。自分ががんになったとき、どうすればいいのか。大切な人ががんになったとき、何ができるのか。

このガイドブックを読んで、がんについて学習し、健康や命の大切さについて考えてみましょう。



# がんについて知ろう!

## Q & A

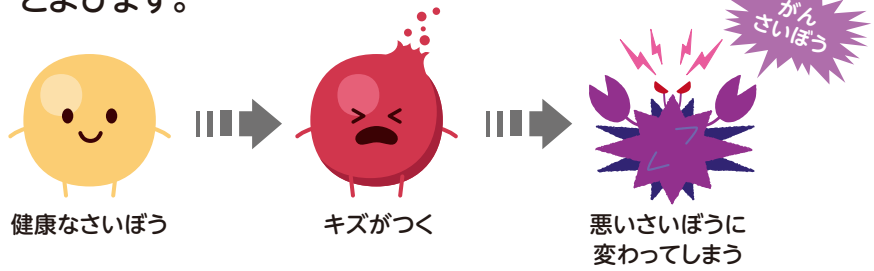


Q がんって  
どんな病気?

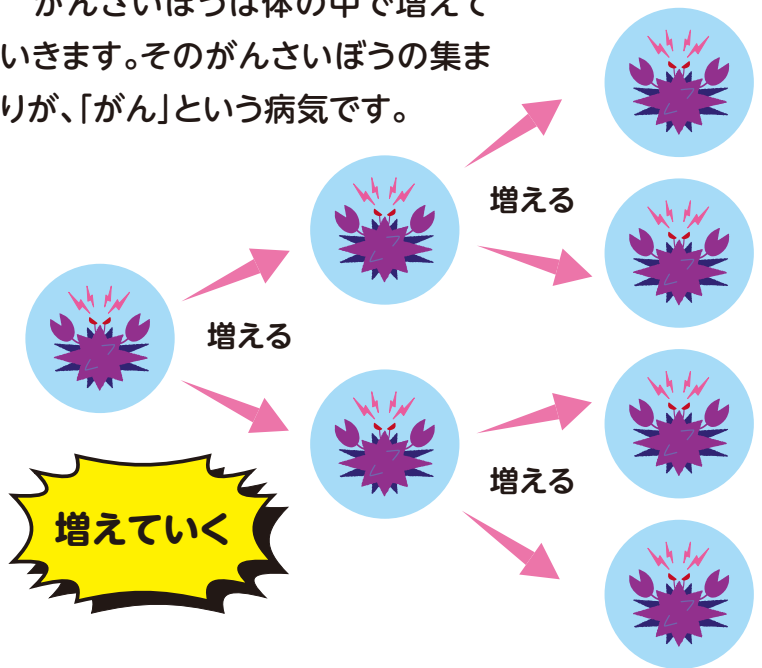
A がんは悪いさいぼうの  
かたまりのことを言います。



私たちの体の中では、毎日たくさんの働きをもつ健康なさいぼうが動いています。しかしその健康なさいぼうに、悪いウイルスや菌がえいきょうしてキズをつけてしまうと、健康なさいぼうが悪いさいぼうに変わってしまうことがあります。それを「がんさいぼう」とよびます。



がんさいぼうは体の中で増えていきます。そのがんさいぼうの集まりが、「がん」という病気です。



## もしもがんになったら？

### Q & A



**Q** もしも、自分ががんになったら、どうすればいいの？

**A**

がんは早く見つけてきちんと  
治りようすれば治る  
可能性(かのうせい)が高い病気です



## 【がんの治し方】



### Q & A



**Q** もしも、周りの人が、がんになった時はどうすればいいの？

**A**

がんが人にうつることはありません。いつも通りいっしょに過ごしてください。



がんはカゼなどちがって、いっしょにいてうつるということはありません。

## がんによって変わってしまう心と体

### 体の変化

- 体がうまく動かない
- ねむれない
- 息が苦しい
- 気持ち悪い

### 心の変化

- こわい
- イライラ
- 悲しい
- いろんなことが心配

がんになった人は、体が思うように動かせなかったり、元気がなくなったりすることもあると知っておいてください。



## がんを予防しよう!

～生活習慣編～  
(せいかつしゅうかん)

### Q & A



**Q** がんにならないようにするには、どうしたらいいの?

**A**

毎日の食事や運動などに気をつければ、がんになりにくい体をつくることが出来ます。



毎日の食事の食べ方や食べる量を気をつけている人や、体を動かすことが多い人の方ががんになりにくいと言われています。右のページに書いてあることをよく参こうにして、生活をしていきましょう。



## 自分の体型を知ろう!

太りすぎても、やせすぎても、がんになりやすくなります。自分の身長にあった体重でいることが一番です。身長と体重を下の式にあてはめて、自分の体型を調べましょう。



自分にあつた体型の求めかた  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例)身長165cm(1.65m)で、体重80kg  
 $80 \div 1.65 \div 1.65 = 29.4$  数値=29.4

体型	やせ	ちょうどよい体型	肥満
数値	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上

## ● バランスよく食べよう!

同じものばかり食べていたり、好ききらいをしたりせず、いろいろなものを食べるようにしましょう。

## ● しょっぱいものの食べすぎ注意!

塩がたくさん入っているものや味のこいものを食べすぎるのは、体によくないのでひかえるようにしましょう。

## ● 野菜も果物もしっかり!

野菜や果物には体の調子を整える力があります。毎日必ず食べるようにしましょう。



## ● 熱いものには気をつけよう!

熱いものを食べると体の中がやけどをおこして、がんの原因になります。しっかり冷ましてから食べましょう。

## ● 運動しよう!

おうちで読書やゲームをするのもいいけど、外で体を動かして遊ぶようにしましょう。スポーツはもちろん、おそうじや買い物をするのも運動につながります。毎日、体を動かすことを心がけましょう。



## がんを予防しよう!

～タバコ編～

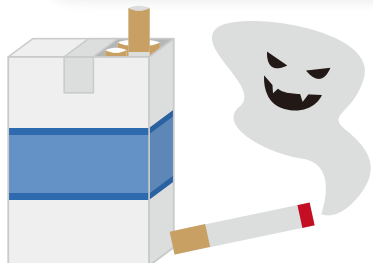
### Q & A



Q タバコをすったら  
がんになる?

A

タバコをすわない人より、すっている  
人の方ががんになりやすいです。



### タバコのけむり

タバコのけむりには、がんにつな  
がる成分が、およそ70種類ほど  
入っています。

### ●がんになる確率

タバコをすうことで、がんになる確率は高くなります。とくに  
肺がんになる危険度は、男の人で**4.8倍**、女の人で**3.9倍**  
にまで高くなると  
言われています。\*

がんにならないためには、タバコをすわないこと  
が一番まわりの大人にも教えてあげましょう!



※Katanoda K, et al:J Epidemiol,2008;18 251-264

## 受動喫煙 [じゅどうきつえん]

自分がタバコをすわなくても、タバコをすって  
いる人のけむりをすってしまうことを「受動喫煙  
(じゅどうきつえん)」と言います。けむりだけでなく、  
タバコをすった人の服や、息にもその成分が残っ  
ていることがあります。

札幌市では「さっぽろ受動喫煙(じゅどうきつえん)防止  
宣言(ぼうしせんげん)」をして、受動喫煙(じゅどうきつえん)  
のない、さわやかなまちを目指しています。



受動喫煙(じゅどうきつえん)を防ぐために、  
法律で喫煙場所のルールが  
決められました。

札幌市たばこ対策推進  
マスコットキャラクター  
スーナ



# がんを予防しよう!

~大人編~

## Q & A



大人になっても、がんを予防することはできる?

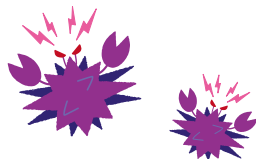


もちろんできます。大人になっても予防は大切です



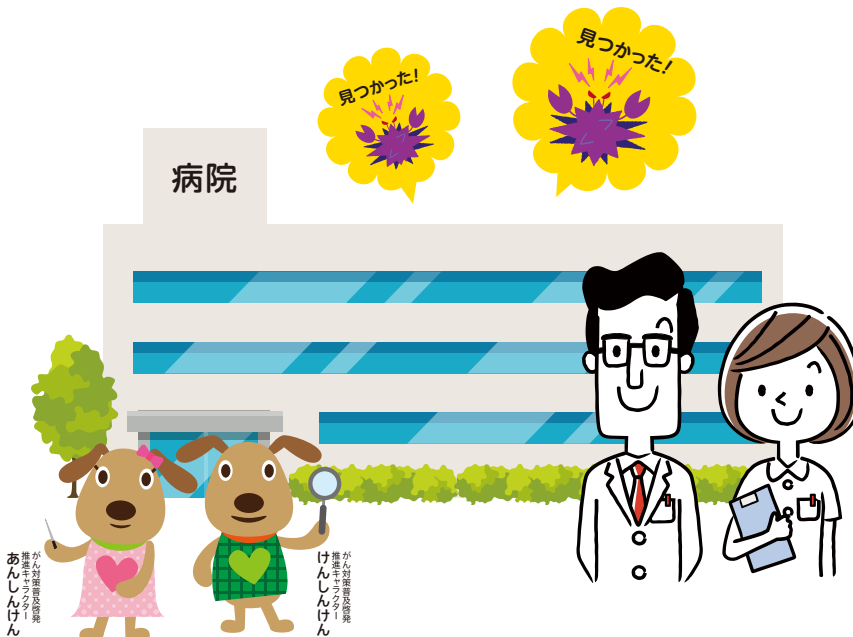
## お酒

お酒に入っている「アルコール」が体の中にたくさん入るとがんになることがあります。大人になっても、飲みすぎないように気をつけましょう。



## がん検診 [けんしん]

がんは時間がたてばたつほど治りにくなる病気ですが、早く見つけることができれば、ちゃんと治る可能性(かのうせい)が高くなります。「がん検診(けんしん)」へ行くことは、がんを早く見つけることのできるチャンスです。ぜひ周りの大人にすすめてください。また自分が大人になった時には、必ず行くようにしてください。



## がんを考える5つの約束

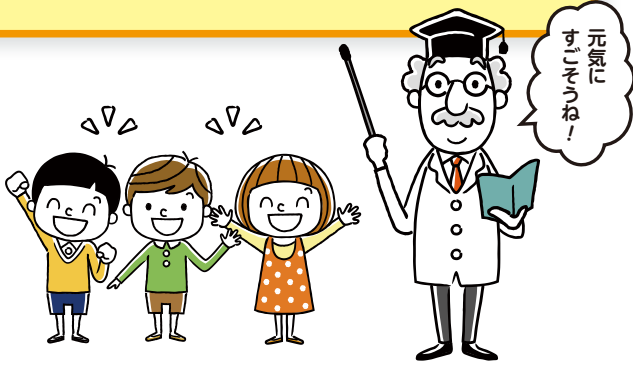
1 がんのことをよく知ろう!

2 バランスのよい食事をとろう!

3 毎日運動しよう!

4 がんになった人の心と体の  
変化を知ろう!

5 周りの大人にがん検診(けんしん)  
をすすめよう!



## 感想ノート



おうちの人・先生から一言!