

# 保健だより がん教育特別号

古知野高 定時制  
令和4年12月20日

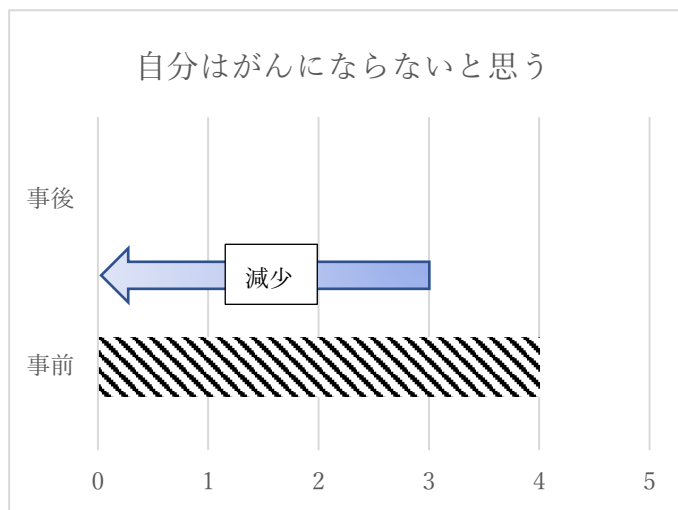
## 11月21日 1年生を対象に、がん教育を行いました

江南厚生病院 がん看護専門看護師の、宇根底 亜希子さんにご講演いただきました。基本的ながんの知識と気をつけるべき生活習慣、検診の重要性など分かりやすく丁寧にお話いただきました。自分と家族の健康や生き方について考える良い機会になりました。事前/事後アンケートの結果と、感想の一部をご紹介します。

### 事前/事後アンケート結果

アンケートの20項目のうち、事前/事後で変化のあった項目は【自分のがんにならないと思う】でした。項目に対し、「そう思う」回答者が4名から0名に減少しました。

他人事ではなく自分にも起こる可能性があると考えを深められたので、はないかと思いません。



また、がんに対して不安や悩みがあるときは、病院の相談窓口を活用できるそうです。「話を聞いて不安になった」等がんに関連して困ったことがあるときは、『がん相談支援センター』に相談ができるので、覚えておいてくださいね。

### 感想

授業を受ける前まではがんは悪いイメージがあったけど、5つの健康習慣で危険性を減らすことができるなどしっかりと治療も充実していることがわかった。

がんという病気についてこの高校に入るまでは死ぬ病気だと思っていたが、この高校に入り、そうではないと知ることができた。

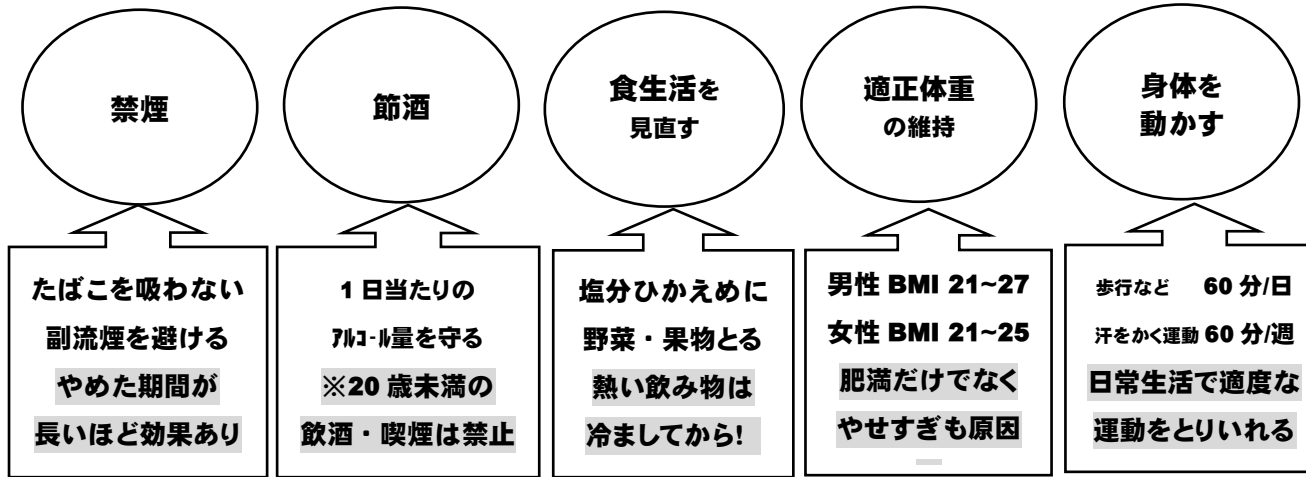
周りの人の中には、たばこや過度の飲酒をしている人もいるのでできるだけ摂取しないように声掛けをしようと思った。

親族が大腸がんになっていたので自分もがん検診を受けようと思っていたが、いつどのタイミングで受ければいいのかわからなかったけど、早期発見が重要だと知ったので大人になったらなるべく早く受けようと思った。がんの相談もできると知ったので、相談してみようと思った。親がたばこを吸っているのを早めにやめさせたい。

親とかがお酒とか飲みすぎたら注意しようと思います。がんについてもっと知りたいと思ったので自分でいろいろ調べていきたいです。

がんの授業を受けてもし家族、友人が、がんになってしまった人がいたら、今の医療技術は進歩しているからあきらめないでと言いたかったです。また、自分もがんにならないために生活習慣をしっかりとすること、たばこを吸わない、お酒の適度な摂取、適度な運動を心掛けるようにしたいと思いました。

## がんになる危険性を減らす望ましい生活習慣

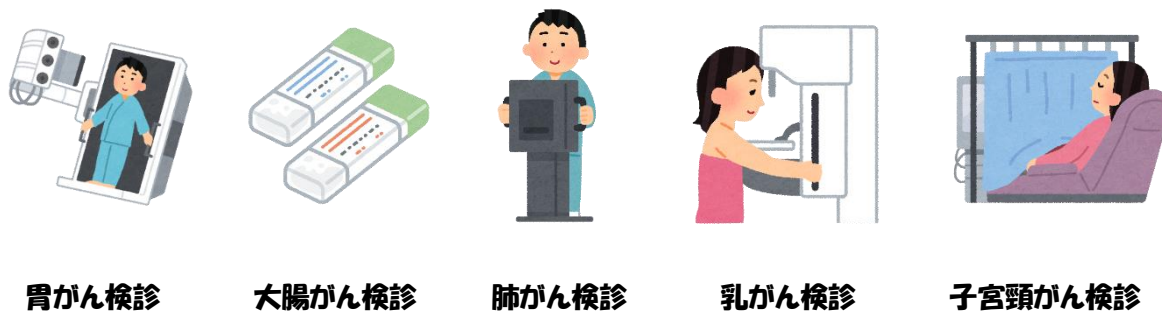


5つの健康習慣を実践すると、男性で**43%**、女性で**37%**リスクが低下するといわれています。

**しかし、がんになった人すべてが生活習慣がよくないわけではない!**

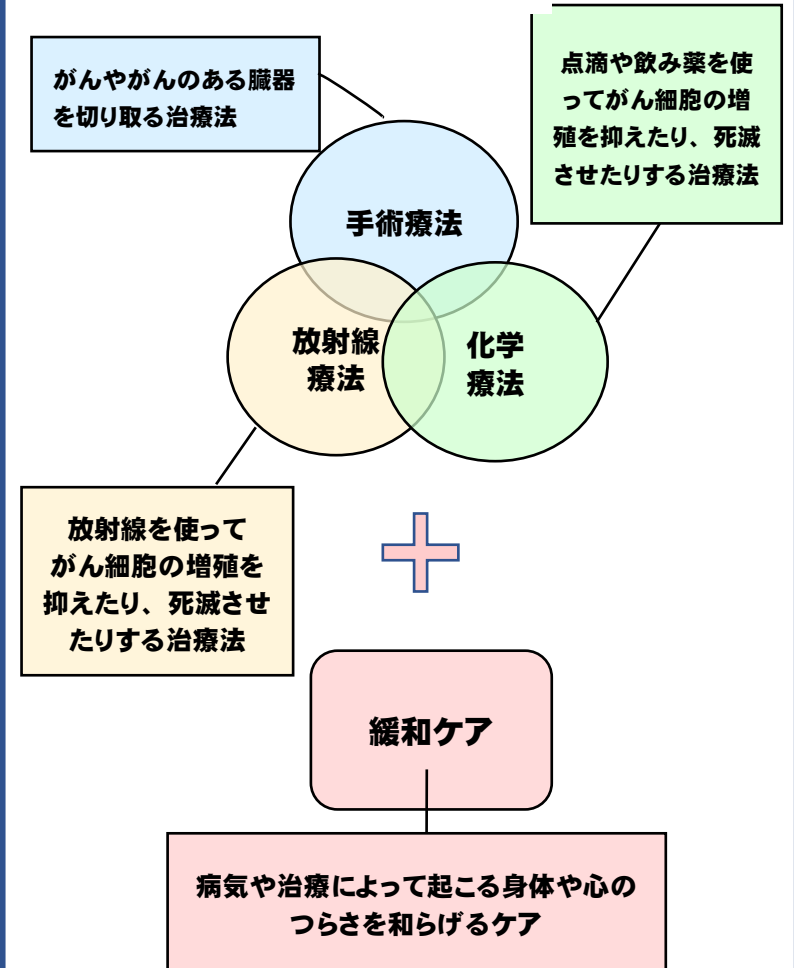
がんになる危険性を増やす要因として、よくない生活習慣の他に、感染や遺伝等があるといわれています。

早期発見のためのがん検診...推奨されている5つのがん検診は下の5つです。



**対象年齢、対象となる検診の種類は住んでいる自治体からチェック!**

## がんの治療法



### 治療法を決めるときのポイント

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こと!