

# 保健だより がん教育特別号

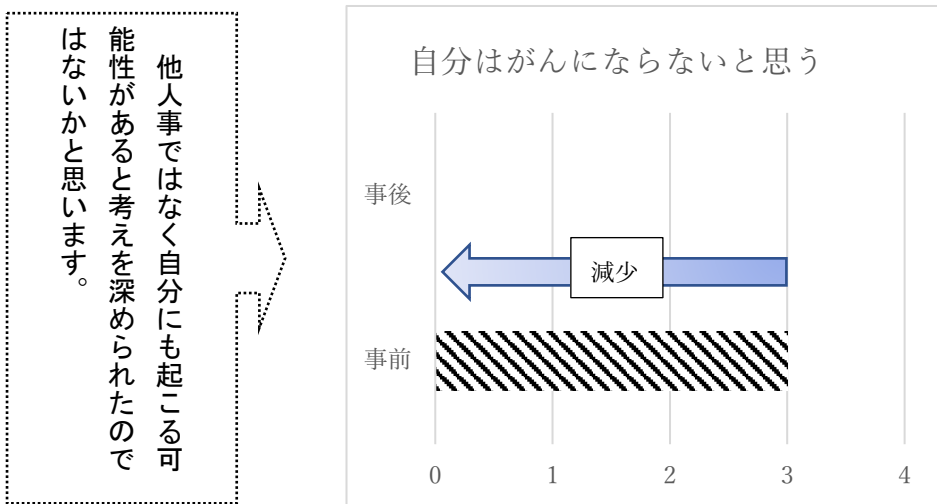
古知野高 定時制  
令和5年12月11日

## 11月20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ったと思います。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。裏面には簡単に講話の内容をまとめたので2~4年生はぜひ目を通してください。

### 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【自分は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3名から0名に減少しました。



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

話を聞いて普段がんの可能性について考えたことが無かったけど健康な人でも50%の確率でなってしまうと知って、健康に生きていきたいと思った。

緩和ケアは死ぬのを待つことではなく、病気や治療によっておこる身体や心の辛さを和らげるケアという事を知った。

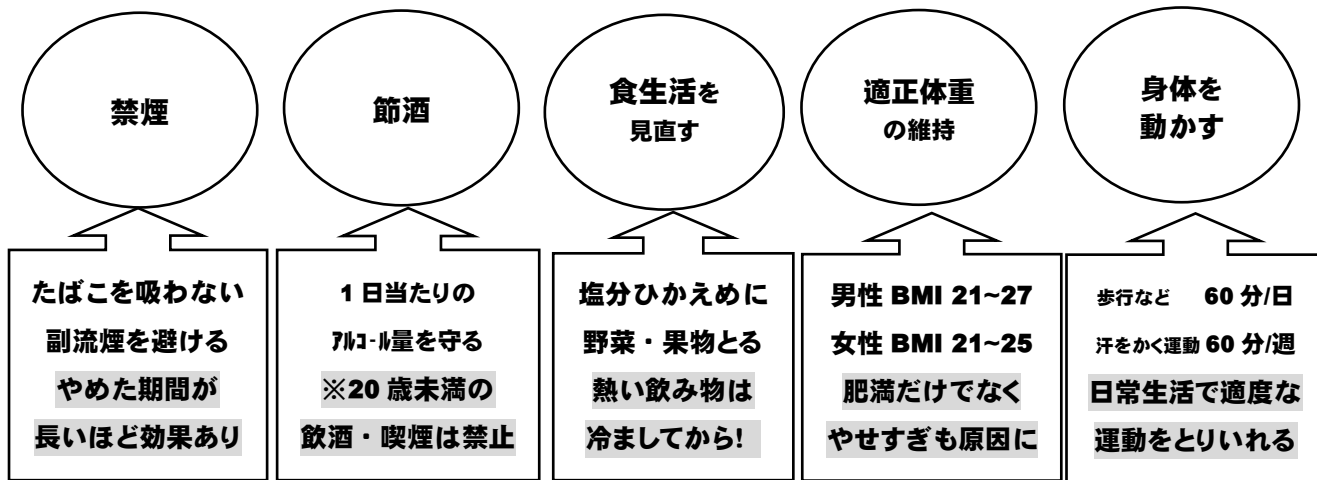
講話を通して、がんになる原因やがんは意外と身近な病気ということが印象的だった。自分もがん検診を受けようと思います。

がんについて沢山の知識をつけることができました。一番心に残ったのは、がんは手術してからも10年間は薬を飲み続けなければいけない、ということでした。「がんと共に生きる」という言葉がより大事なんだなと感じました。命の大切さや尊さを改めて感じることができ自分も悔いのないように周りに感謝しながら生きていきたいです。

今までがんについてなかなか知る機会がなく、詳しくわかりませんでしたが今回の話で知ることができました。自分もがんにならないために生活習慣を整えたいです。

父の家族ががんによって亡くなることが多くて、父自身も「がんで死ぬ」と言っているの、自分もがんに苦しみながら死ぬのかなと思っていました。でも早期発見・早期治療をすれば助かる可能性が高いと聞いて安心しました。がん検診は受けたいと思いました。

## がんになる危険性を減らす望ましい生活習慣

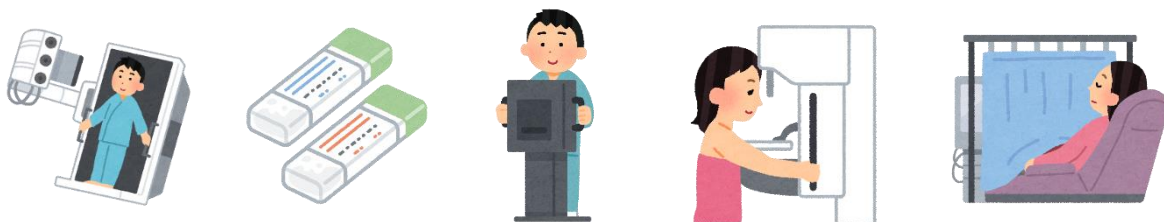


5つの健康習慣を実践すると、男性で**43%**、女性で**37%**リスクが低下するといわれています。

**しかし、がんになったすべての人が生活習慣が悪いわけではない!**

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。



胃がん検診

大腸がん検診

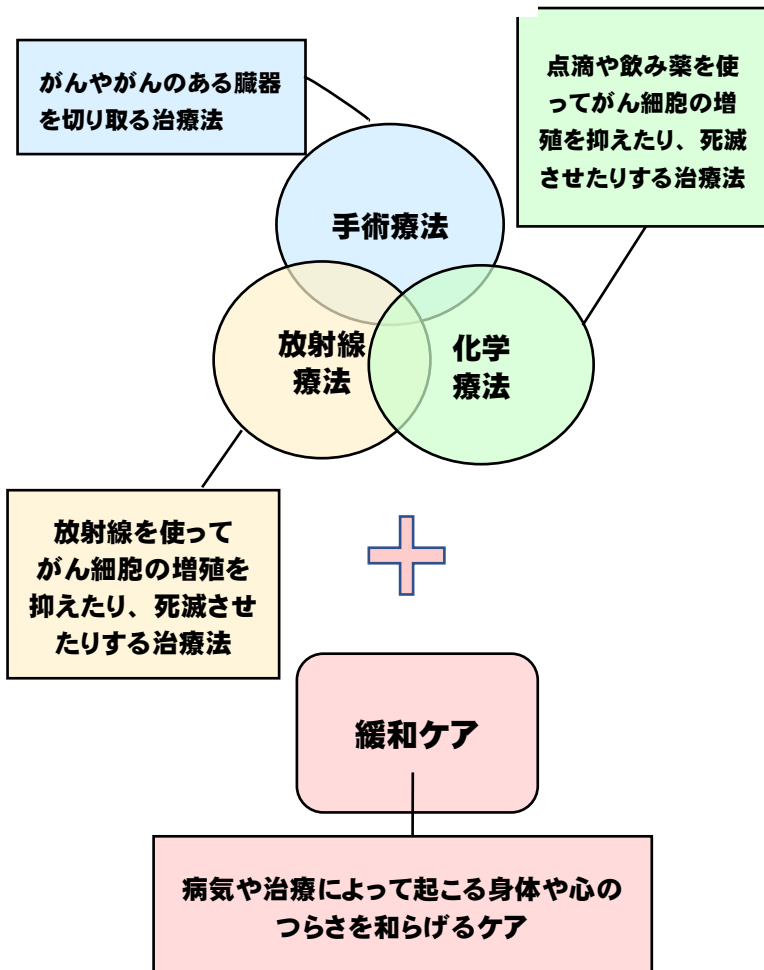
肺がん検診

乳がん検診

子宮頸がん検診

**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!