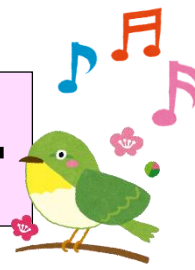




# 保健室だより 春号



令和 5(2023)年 4 月

上宮学園中学校

上宮高等学校 保健室

みなさんこんにちは。4月になり、新しい生活がスタートしましたね。いろんな楽しみや不安があると思いますが、充実した1年間を送ってほしいと思います♪ 頑張りすぎて体調を崩さないように程よい気持ちで学校生活を楽しめるといいですね🌸

この他に運動器検診、色覚検査、  
(中・高1年対象)があります

## 【保健行事】

4月11日 総合検診 (中学1.2.3年・高校1年)

5月8日~5月12日 尿検査(2次)

4月12日 総合検診 (高校2.3年)

6月15日 歯科検診

4月17日~4月21日 尿検査(1次)



## “がん”について知ろう

みなさんは、がんと聞くとどんなイメージを想像しますか?もし自分や周りの人ががんになったら…と想像してみてください。「学校に行けるの?」「仕事はできるの?」、そんな疑問を抱いているかもしれません。

『がんは2人に1人はなる』という言葉をどこかで耳にしたことがあるかと思います。2018年の国立がん研究センターの調査によると、日本人が一生のうちにがんと診断される割合は、男性は65%、女性は50.2%となっています。罹患率が高く、身近な病気です。正しい知識を得て、理解を深めていきましょう。

罹患とは…病気にかかること

## がんとは

人間の体は、細胞からできています。正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中で、悪性のものを“がん”といいます。健康な人の体でも毎日多くのがん細胞が発生していますが、体内の免疫が働いてがん細胞を死滅させています。しかし、この免疫が年を取ることなどにより機能が低下すると、発生したがん細胞を死滅させることが難しくなります。また、がん細胞は、無秩序に増えて続けて周囲の組織に広がり、血管などを通じて他の臓器にも移動して、その場所でも増えていきます。移動して増えていくことを“転移”といいます。

## \*がんの発生と進行の仕組み\*

①正常な組織



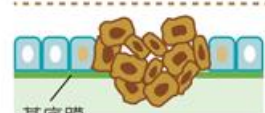
②遺伝子に傷がついた異常な細胞ができる



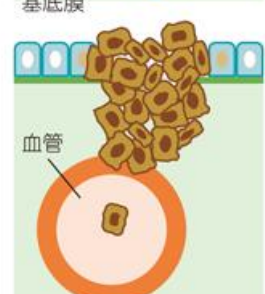
③複数の遺伝子の異常が蓄積した細胞が増えてかたまりを作り、周囲に広がりやすくなる



④異常な細胞が基底膜を越えて周りに広がる(浸潤)



⑤血管などに入り込んで全身に広がる(転移)



がんが発生したら、初期の段階では目立った症状がないまま増え続けます。10～20年くらいかけて、がん検診で発見することのできる1cm程度の大きさの塊になります。その後、2cmになるまでは1～2年しかかからず、それ以降は進行がんとなります。進行がんになると症状があらわれます。

また、がんは全ての臓器に発生する可能性があります。

## がんの種類

がんは、体の様々な場所で発生します。ここでは、罹患数の多いがんを紹介していきます。

男女合わせた数で一番多いのは**大腸がん**です。また、男性で一番多いのは**前立腺がん**、女性で一番多いのは**乳がん**です。この3つのがんについて今回は説明します。

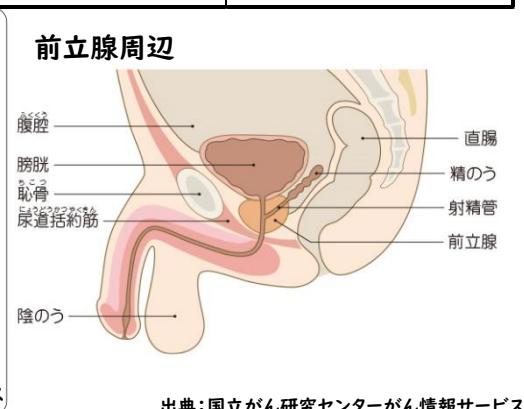
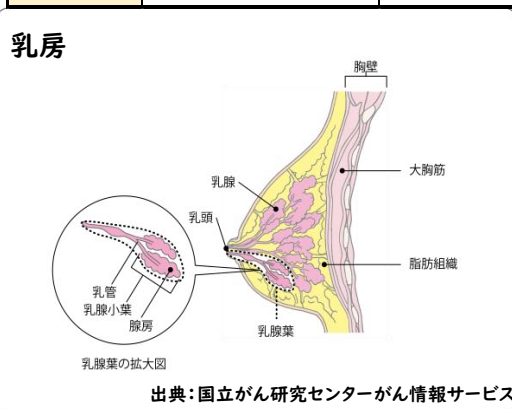
大腸がんは、便に症状があらわれやすいです。日頃から便を観察しておくことと変化に気づけるのではないのでしょうか。

がん罹患数					
	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

前立腺は前立腺液という精液の一部を作っている男性のみに存在する臓器です。前立腺がんは、排尿の際に症状があらわれやすいです。また、骨への転移で腰痛がみられることもあります。

乳がんは、乳房の中でがんが発生します。女性だけでなく**男性も発症**することがあります。乳がんは自分で発見できるがんと言われています。自分の体を見たり触れたりして確認していくと早期発見に繋がるのではないのでしょうか。

	主な発生場所	症状	原因
大腸がん	結腸・直腸	<ul style="list-style-type: none"> <li>便に血が混ざる</li> <li>便の表面に血が付く</li> <li>便秘、下痢、残便感</li> <li>お腹の張り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂質の摂りすぎ</li> <li>遺伝</li> <li>喫煙</li> <li>肥満</li> <li>等</li> </ul>
前立腺がん	前立腺	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿が出にくい</li> <li>排尿の回数が増える</li> <li>血尿</li> <li>腰痛(骨へのがん転移による)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢</li> <li>肥満</li> <li>カルシウムの摂りすぎ</li> <li>等</li> </ul>
乳がん	乳管・乳腺小葉	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳房のしこり、くぼみ</li> <li>乳房の肌ただれ、左右非対称</li> <li>乳頭(乳首)から分泌液が出る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エストロゲンの働き</li> <li>初経年齢が低い</li> <li>閉経年齢が高い</li> <li>等</li> </ul>



～次回は保健室だより夏号“がんについて知ろう2”を掲載します♪～

令和5年度の保健室は、**かにやまきよみ**、**いとうみきこ**、**いしかわほのか**、**ふくながみづき**が担当いたします。よろしくお願ひします。

石川