読み原稿「学校医と一緒にがんについて考えてみよう」

スライド

1. 私は皆さんの学校の学校医として、内科健診や健康相談をしていますが、私のクリニックにはがんを治療中の患者さんも通院しておられます。統計によると40歳以上では二人に一人ががんと言う結果が出ました。皆さんは現在13歳か14歳ですね。30年後同窓会を開くとこのクラスの半分の人が何らかの癌にかかっている可能性があるという事です。がんに罹っても元気に生活する人が多くなってきました。30年後の自分が元気でいるために今日は先生と一緒にがんについて学んでみましょう
2. 今日は癌について5つの課題を皆さんと一緒に考えます。

まずがん細胞は何からできるのでしょうか❓どうしたらがん細胞ができるのでしょうか❓がんは怖いと思っていますか、それともがんになっても平気ですか❓がんは予防できるのでしょうか❓がんになるのは宿命なのでしょうか❓がんは早く見つけると治る病気でしょうか、それとも治らない病気でしょうか❓友達と家族とがんについて話し合ったことありますか❓がん以外の病気についても話し合ってみよう❓

1. そもそもがんという言葉はどこから来たのでしょうか。

江戸時代の医学書の中に乳がんと思われる記載があります。「乳房に岩の様なものが出来た」乳岩？？でしょうか。英語でCancerと言いますが、意味はがんのほかに、カニと言う意味があります。ドイツ語でKrebsこれもやはりカニを表現しています。最初にがんをカニにたとえたのは、古代ギリシアの医師、ヒポクラテスと言われています。ごつごつしたしこりと周囲に広がる皮膚の様子を蟹の甲羅に見立てたのでしょう。

1. まず一番目、がん細胞は何からできるのでしょうか。そもそも私たちの体は何からできているのでしょうか。わたしたちの体は37.2兆個の細胞からできています。およそ100日程度で生まれ変わると言われています。肝臓も大腸も心臓も肺も腕も足もみんな細胞の集まりです。毎日新しい細胞が出来て、毎日古い細胞が死んでいきます。赤ちゃんの細胞が出来ておじいちゃんの細胞が亡くなっていきます。細胞の加齢、年取った細胞は機能も低下します。
2. 正常とは違った形、ＤＮＡのほんの少しの違いでも私たちの体の中では異物です。細胞が生まれ変わるときのコピーミスでがん細胞ができるという説があります。1億分の１の割合でコピーミスが生じるとされているので、およそ3729個のコピーミスが毎日出来ている事になります。
3. またストレスや免疫系の異常でがん細胞ができると言われています。つまりがん細胞は誰の体の中でも同じように毎日生まれていますが、正常細胞とがん細胞は上手に共存しているのです。あなたが自覚しなくても、あなたの体は自分の中にがん細胞と正常細胞が共存しているのを知っているのです。放置していればいずれこの異物、コピーミスが病気の原因になることを知っているのです。
4. その異物を毎日せっせと掃除してくれている機能があります。私たちの体の中の免疫系と呼ばれるところがその役割を担っています。免疫力があれば人は病気にならないのでしょうか、残念ながら年齢を重ねると免疫力も衰えます。免疫が弱ったときはどうなるのでしょうか。発がんリスクが高まります。
5. 年齢だけでなく強いストレスを受けた人はがんになりやすいと言われています。現代は誰もがストレスを受けています。過去に長期間ストレスを受け続けた人は要注意です。わたしたちの体のバランスが崩れた時に一気にがん細胞が増え始めます。

癌が体に出来始めると痩せたり、痛みや出血を伴ったりします。体中にがんが散らばることもあります。

1. 生まれて死ぬまで男性はがんに罹る確率は55.7％、女性は41.3％、日本人の2人に1人ががんに罹ると言われています。
2. そして日本人の3人に1人ががんで亡くなる時代です。
3. 「二人に一人」がかかる身近な病気　しかし、、、

**一番恐れられている病気　　　→「がんで命をおとさない」ためにできること**

がんになるリスクを避ける－**禁煙**、HPVワクチン、ピロリ菌除菌など

がんを早期に発見・治療する－**がん検診**を受ける

1. がんの原因は男性・女性でわずかに差がある様です。上位3つを比較してみると男性では１位に喫煙、2位感染、3位飲酒、女性では1位感染、2位喫煙、3位飲酒、どちらも喫煙と感染が1位2位を占めています。
2. 感染ががんの原因になるって知っていましたか？がんの原因になる感染にはどのような物があるのでしょう。ピロリ菌は正式名ヘリコバクタピロリ菌と呼ばれ胃がんの原因になります。B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスは肝がんの原因になります。

ヒトパピロマウイルスは女性の子宮頸がんだけでなく、男性の陰茎がん、口腔がん、の原因にもなります。EVウイルスは悪性リンパ腫、ATLウイルスは成人T 細胞ウイルスと呼ばれ血液のがんの原因です。

1. タバコが肺がんの原因になることは皆さんよく知っていると思いますが、肺がんだけでなく全身のがんの原因になるのですね。
2. ニコチンの少ないたばこなら、肺がんの心配はないのでしょうか。

副流煙を知っていますか、あなたの隣でたばこ吸っている人、その煙があなたをがんにしています。

1. 中学生の喫煙率100人中2名程度、このクラスにもしタバコに興味がある人がいたら、

今日を機会にやめましょう。

1. 大阪府の喫煙率と肺がん死亡率です。全国の数値と比べて大阪は男女ともに、喫煙率も死亡率も高いですね。
2. タバコを吸い続けることで肺は真っ黒になります。
3. 脳の血流も低下して、考える力が下がっていきます。

学校の成績も落ちてきますね。

1. 例えば胃がん、胃がんは、ピロリ菌の感染症をだと知っていますか。

ヘリコバクタ―ピロリ菌と呼びます。

㉑日常の食生活の中で感染します。幼少期に感染し、・胃粘膜の中で感染が継続し、・成人してから萎縮性胃炎になり、除菌されないと数十年かけて胃がん発症の可能性があります。

㉒　ピロリ菌感染を学校検尿で調べています。感染を発見すれば医療機関で内服薬を使用して除菌することが出来ます。

㉓　内服治療1週間で終了です。

㉔　例えば子宮頸がん、HPVヒトパピローマウイルへの感染が原因です。

㉕　15歳～19歳ちょうどあなた方の年齢が最も感染率が高くなっていますね。

㉖　HPVウイルス感染に対するワクチンの効果は絶大です。

㉗　オーストラリアでは中学性男女にワクチン接種することによりほぼ子宮頸がんは撲滅されようとしています。

㉘　日本でもHPV ワクチンは定期接種、つまり無料で接種されるワクチンで、11歳から16歳までに接種します。

㉙　色々考えてきましたが、食生活を見直し、ワクチン接種をし、・がん検診を受けることでがんは予防できることが解りました。

㉚　現在あなた方の町で行われている5つのがん検診です。

　　肺がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、胃がん検診、子宮頸がん検診。

㉛　日常からがん予防をし、がん検診を受けることで早期にがんを見つけ、進行がんになる前に治療することが出来ます。

㉜　日本のがん検診受診率は50％以下です。諸外国に比べて低いですね。

㉝　都道府県別がん検診受診率です。特に大阪府のがん検診受診率は低いですね

㉞　がん検診受診率が低いために、がんによる死亡率も高いですね。男女ともにワースト5です。

㉟　がんが発見されてからの5年間の生存率を比べてみますと、健診でがんを発見された方が、経過は良好のようです。

㊱　がん検診を受けないのはなぜでしょう。がん検診を受ける時間がないから❓費用が掛かるから❓がんであると解るのが怖いから❓がん検診そのものを知らないという意見が11％もありました。

㊲　例えばがん検診はどんなことをするのでしょうか。

　　概ね40歳以上の方々が対象となっていますが、子宮頸がん検診は20歳以上に推奨されています。肺や乳房はレントゲン検査です。胃カメラ検査は皆さん知っていますか。

　　大腸がん検診は便検査ですね。子宮頸がん検査も皆さんが住んでいる市町村の保健センターで受けられることが多いです。

㊳　早期がんか、進行したがんかはがんの深達度、深さで決まります。

㊴　早期がん、つまり浅いがんで見つけられるので、手術もより安全にできますね。

㊵　がんの治療も大変進歩しました。一般的に行われている手術療法、放射線治療、抗がん剤の内服や、点滴治療に加え、がん遺伝子を調べることで、より積極的な治療ができるようになりました。

㊶　がんの一次予防として、がんになりにくい5つの生活習慣が推奨されています。

　　煙草を吸わない、お酒は適量にする、運動をする、太りすぎない、瘦すぎない、

そのためには肉、魚、豆のタンパク質、野菜、海藻など食物繊維をしっかり食べ、

ごはんやパンなどの糖質を取りすぎない。

㊷　知っていますか？痩せすぎは太りすぎよりも死亡率が高いのです。良質のたんぱく質を食べ、BMI、25前後を保つことが重要です。

㊸　私が一番健康でいられる体重、適正体重はいくらくらいでしょう。この表で自分のBMIを計算してみましょう。

㊹　いろいろがんについて学んできましたが、自分の身近にあるがんの話について考えてみましょう。今までに、がんについて、見たり聞いたりしたことがあれば書いて下さい。

㊺　もしあなたのお父さんやお母さんががんになったら、どんな気持ちになるでしょうか。がんについて、病気についてもっと知りたい、お父さん、お母さんはがんになってどんな気持ちだろう、聞いてみたい、でも怖い。子供にできることはあるのかな、して欲しいことが有ったら言って欲しい。大変な治療でも頑張って治って欲しい、そう思いませんか。

㊻　みんなの中にはとっても頑張っている子ども達もいます。ヤングケアラーと呼ばれています。料理や、兄弟の世話、おじいちゃんおばあちゃんの見守り、付き添い、言葉が通じない親に変わって通訳をする子供もいます。アルバイトで家計を支える子供もいます。お父さんお母さんがアルコール依存症や、精神疾患、がん闘病中のため、食事介助やトイレ介助などをしている子供がいます。

㊼　40歳以上は二人に一人ががんになる時代です。病気の親を持つ子供はたくさんいます。親の病気を支えるためにできることたくさんあります。食事の準備、洗濯、兄弟の世話、おじいちゃんおばあちゃんの世話、1日に7時間以上お手伝いをする子供が約１０％いることが調査で分かっています。でもそうすることで辛いこともありますね。

　　宿題や勉強の時間が取れない、クラブ活動など好きなことに打ち込めない、

　　でも病気で辛い思いをしているお父さんお母さんには言えないと思っていませんか？

あなたたち子どもは成長の途中です。しっかり学び、しっかり運動し、自分と友達と向き合って考える時間が必要です。家族を支える前にまず自分たちがしっかり成長することが必要な年代なのです。

㊽　中学生の17人に一人がヤングケアラーとして親の病気を支えているそうです。しかし自分がヤングケアラーだと自覚している中学生は２％だけ、8割の中学生は言葉すら知らないと答えました。ヤングケアラーの70％近くが誰にも相談することが出来ていないのです。

㊾　もしもを想像してみましょう。自分ががんになったらどんなことが辛いですか。親ががんになったらどんなことが不安ですか。どうしてがんになったのだろう。何がいけなかったのかな。どうすれば良かったかな。今日習ったことを思い出して、考えてみて下さい。

㊿　もしも、今ここにいるあなたが困ったら誰に相談したらよいのでしょう。

　　身近にいる担任の先生だけではないですよ、病気の事を教えてくれる養護教諭の先生、今日のお話の学校医の先生、学校にはスクールソーシャルワーカーさんや、スクールカウンセラーの先生もいます。自分の事だけでなく、家族の話も聞いてくれます。学校以外の相談窓口も教えてくれます。

51今日学んだこと、考えたことをおさらいしてみましょう。

　　がん細胞は毎日私たちの体の中でたくさん作られて、無くなっていますね。

　　私たちはがん細胞と一緒に生きているのですね。がんは予防できるのですね、私たちの毎日の生活を見直してみましょう。たとえがんになっても早く見つかれば治ることも知りましたね。そのためにはがん検診を受けることが重要ですね。家族の病気や、がんについても学校の先生に相談しましょう。一人で悩まず、学校医の先生に聞いてみて下さい。

52　今日のお話はこれで終わりです。最後に今日学んだことの感想を書いて下さい。

　　機会があればお答えをしたいと思います。