

中学校の保健体育教科書における「がん」関連記述

○出典：株式会社学習研究社『新・中学保健体育』平成20年

◎ 日本では、糖尿病の疑いのある人は約1,600万人と推計されています。糖尿病は、血糖値の検査で傾向を知ることができます。なお、糖尿病には、生活習慣とは無関係に起こるものもあります。

◎ 遺伝子とは、細胞をつくるための設計図にあたる情報が組みこまれた物質のことです。

糖尿病 エネルギーのとりすぎや運動不足、肥満などは、糖尿病につながります。糖尿病は、血液にふくまれるブドウ糖の量が異常に多くなる病気です。糖尿病になると、血管に負担がかかるため、心臓病や脳卒中、じん臓や目、血管、神経の障害など、さまざまな病気を引き起こすようになります。

がん 喫煙や動物性脂肪のとりすぎ、塩分のとりすぎ、食物繊維や緑黄色野菜の不足などは、がんにつながります。がんは、正常な細胞の遺伝子がきずついてがん細胞に変化し、そのがん細胞が無秩序に増殖して器官の働きをおかしてしまう病気です。

資料4 ● がんを防ぐための12か条

1 バランスのとれた栄養を	2 変化のある食生活をいつもこれ	3 食べすぎを避け、脂肪はひかえめに	4 お酒はほどほどに
5 たばこは吸わないように	6 適量のビタミンと繊維質のものを多くとる	7 塩からいものは少なめに、熱いものはさましてから	8 こげた部分はさける
9 かびの生えたものに注意	10 日光に当たりすぎない	11 適度にスポーツを	12 体を清潔に

※早期発見・早期治療によって、がんの治る可能性は高まります。(国立がんセンター「がんを防ぐための12か条」より作成)

「がんを防ぐための12か条」を、①実行できているもの、②実行できていないものに分けてみましょう。そして、②を改善するためにはどうしたらよいか、考えてみましょう。

2 生活習慣病の予防

生活習慣病は、生活習慣をできるだけ望ましいものにして健康を増進し、発病そのものを予防することが重要です。また、定期的に検査を受けることも有効です。生活習慣病は初期にはほとんど自覚症状がなく、じわじわと進行するからです。検査によって早期発見・早期治療ができれば、その多くは進行をくいとめることができるのです(資料5)。

現代の社会は、夜型生活や運動不足になりやすく、ストレスも起こりやすくなっています。健康的な生活習慣づくりには、個人の自覚と実践とともに、個人を支援する社会的環境の整備が必要です(資料6)。

◎ あわせて、生活習慣を改善することも必要です。

資料5 ● 生活習慣病の予防

●健康増進・発病予防

運動 栄養 休養 喫煙や過度の飲酒をしない

●早期発見・早期治療

健康増進・発病予防のことを「一次予防」、早期発見・早期治療のことを「二次予防」ということもあります。

資料6 ● 個人の取り組みを支援する社会的環境の整備の例

運動施設の整備 さまざまな健康づくり活動 健康情報の提供 健康診査・健康指導

実践しよう ⑤ 自分の生活をふり返り、生活習慣の改善に挑戦してみましょう。(⇒p.102)