

中学校の保健体育教科書における「がん」関連記述

○出典：東京書籍株式会社『新編新しい保健体育』平成20年

5 生活習慣病とは

生活習慣と病気は、どのようにつながっているのでしょうか。

- ① 生活習慣病は、どのような生活習慣と関係があるのでしょうか。⇒ 表1、図1
② 生活習慣病は、どのような病気なのでしょうか。⇒ 図1

表1 生活習慣のチェック

- | | |
|---|--|
| Yes ☐ No ☐ 食事時間は、規則正しい。 | Yes ☐ No ☐ 睡眠時間は、7時間以上とっている。 |
| ☐ 朝食は、毎日とっている。 | ☐ よくねむれる。 |
| ☐ 間食は、あまりしない。 | ☐ 寝つきは、よい。 |
| ☐ 野菜は、毎日食べている。 | ☐ 朝の目覚めは、よい。 |
| ☐ インスタント加工食品は、あまり食べない。 | ☐ 定期的に運動している。 |
| | ☐ からだを動かすことが好き。 |
| | ☐ 散歩をよくしている。 |
| | ☐ 休日、外に出て運動する。 |
- Yesが多いほどよい生活習慣です。
Noのところは、改善しましょう。

図1 生活習慣病の進みかた (生活習慣病予防研究会 生活習慣病のしおり 2003年)



ベーシックワード

生活習慣病

食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行にかかわる病気。生活習慣を改善することで、予防ができる。

高血圧症

血管内の圧力が何らかの原因で高くなる病気。持続的であると、さまざまな生活習慣病に結びつく。

糖尿病

エネルギーのとり過ぎ、運動不足、肥満などが原因で、血液中のブドウ糖の濃度が高くなる病気。生活習慣によらない体質によるものもある。

1 生活習慣病が起こる要因

生活習慣病は、心身に負担になる生活習慣や行動を続けることによって引き起こされます。生活習慣病にかかわりのあるものには、①食生活 (食べ過ぎ、偏食、栄養不足)、②運動不足、③休養・睡眠の不足、④過度のストレス、⑤喫煙、⑥飲酒、が大きな要因としてあげられ、数年から数十年かかって発病します。

2 生活習慣病はどのような病気か

運動不足や栄養過多は肥満につながります。高血圧症は塩分のとり過ぎやストレス、高脂血症は動物性脂肪のとり過ぎと関係の深いことがわかっています。これらによって血管の血液が通る部分がせまくなったり、細くなったり、血管がもろくなったりする動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心臓病の原因となります。がんは、喫煙や動物性脂肪のとり過ぎ、野菜の不足などが関係しています。

がん、心臓病、脳卒中は、現在、日本人の死因の約6割をしめており、三大生活習慣病といわれています。

図2 日本人の死因上位をしめる生活習慣病

がん	がん細胞が無秩序・無制限に増殖して、まわりの健康な組織をこわして起こるもので、特に肺がんは喫煙との関係が深く、死亡率も高い。
心臓病	心臓病のうち、主に、冠動脈がせままって起こる狭心症や、冠動脈がつまって起こる心筋こうそくなどのことをいう。
脳卒中	脳の血管が破れたり (脳出血)、つまったり (脳こうそく) して、脳が障害を受け、意識を失ったり、手足のまひなどを起こしたりする。

図2 日本人の死因の内訳 (2003年 調査)



(厚生労働省 人口動態統計 2005年)



- 糖尿病 P.135 へ
- 高血圧症 P.135 へ
- 動脈硬化 P.135 へ

図3 がん細胞の増えかた

