# 保健だより １１月

令和８年１１月２日
徳之島高等学校
保　健　室

１０月も夏日や真夏日となる日が多く、全国各地で観測史上最も遅い真夏日が観測されました。ここ徳之島では台風の影響がまだまだ心配される一方で、東北地方では今年の初雪が観測されるなど、南北に長い日本の風土をあらためて感じます。

さて、１１月になりました。例年この時期から、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が猛威を振るい始めます。集団での流行を防ぐために有効なのは“換気”です。教室を巡回すると、窓やカーテンを閉め切っている教室が多くあるようです。授業中はまぶしさや強い海風が悪影響となることもあるかもしれませんが、休み時間には窓を開け、新鮮な空気を取り込むよう意識してみましょう。

## スクールカウンセリング日程

実 施 日 ： 令和８年１１月１２日（木）

場　　所 ： 本校小会議室２

相談時間 ： １人あたり50分程度

希望者は、先週配布されている申込用紙に記入し、担任または保健室に提出してください。



## がん教育講話

１０月１９日（月）に、全校生徒を対象とした、がん教育講話を実施しました。

講師の先生として、「医学生によるがん教育推進協会」より、近畿大学医学生袴田樹様、がんご経験者原利彦様をお迎えし、がん闘病の実体験や医学の専門的な視点から、がんについて深くわかりやすく学ぶことができました。

皆さんからの質問に、丁寧に回答もいただきましたので、裏面に掲載しています。ぜひ御覧ください。



## 考えごとをして眠れない時は…

布団に入ったのに、昼間の出来事を思い出し頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？　これは脳がストレス（嫌なことや楽しいこと）で興奮し続けている状態。その状態で無理に眠ろうとしても、「眠らなければ」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。





### あえて布団から出る

そんな時は一度布団から出て、間接照明などで薄暗くした部屋で深呼吸をしてみましょう。「息を吸う・吐く」という体の動作に意識を集中すると、脳がリラックスして眠りやすくなります。

# がん教育講話 Q&A　～本校生徒の質問より～

**Q1. がんになったとき、まずは何からするのかを知りたい。（1年男子）**

A1.焦らず、「正しい情報を知ること」から始めます。まずは主治医からがんの種類や進行度、これからの治療方針についてしっかり説明を聞きます。不安な時は一人で抱え込まず、家族と話したり、全国のがん診療連携拠点病院にある、「がん相談支援センター」（患者や家族の悩みを無料で聞いてくれる窓口）に相談することが大切です。

**Q2. がんは、遺伝でなることはありますか。（1年女子）**

A2.あります。しかし、遺伝が原因のがんは全体の「5～10%程度」と言われています。残りのがんは、タバコや食生活などの生活習慣、ウイルス感染など、生まれてからの要因によって起こることが多いです。ただし、これらのリスク要因をできるだけ回避していたとしても、加齢によってがんができてしまうことが多いため、やはりがん検診を定期的に受けて早期発見、治療することが大切です。

**Q3. なぜ生後数ヶ月の乳児でもがんになることがあるのですか。（1年女子）**

A3.大人のガンは長年の生活習慣などが影響しますが、小児がんの多くは「細胞が作られる成長過程での偶然のエラー」が原因です。体が作られる時に、たまたま細胞の設計図（DNA）に傷がついてしまうことで起こると考えられています。

**Q4.なぜ人間の細胞は突然変異するのでしょうか。（1年女子）**

A4.細胞が新しく生まれ変わるための「コピーミス」です。人間の細胞は設計図（DNA）をコピーして分裂しますが、その際に偶然ミスが起こることがあります。タバコの煙、紫外線、ウイルス感染、そして「年齢を重ねること」などが、このミス（突然変異）を引き起こす原因になります。

**Q5.大人になってから、がん検診はどのタイミングで受ければ良いのか知りたい。（2年男子）**

A5.国が推奨している検診は、「20 歳（子宮頸がん）」と「40 歳（胃・肺・大腸・乳がんなど）」がスタートの目安です。対象年齢になると自治体から案内が来たり、職場での健康診断に組み込まれたりするため、そのタイミングで定期的に受けることが早期発見のカギになります。

**Q6.がんを初期段階で見つける方法は健康診断以外にありますか。（2年男子）**

A6.「自分の体の小さな変化を見逃さないこと」です。長引く咳、しこり、便への血の混じり、急な体重減少など、「いつもと違う不調」が続く場合は、次の健康診断を待たずにすぐ病院（医療機関）を受診することが一番の早期発見につながります。

**Q7.がんの致死率は高いですか。（2年男子）**

A7.昔は「不治の病」のイメージがありましたが、今は「治る確率が高い病気」に変わってきています。医療の進歩により、がん全体の 5 年生存率（診断から 5 年後に生きている確率）は約 60～70%を超え、ごく初期の段階で見つかれば 90%以上治るがんもたくさんあります。

**Q8.大人の方ががんになりやすいですか。（2年男子）**

A8.圧倒的に大人（特に高齢者）の方がなりやすいです。がんは、細胞の「コピーミス」が長い年月をかけて蓄積することで発生します。そのため、生きてきた時間が長い（年齢を重ねた）人ほど、エラーが蓄積しやすく、がんになる確率は高くなります。

医学生よるがん教育推進協会
近畿大学医学部4年　袴田　樹　様　より
(同協会理事医師による監修済み)

