

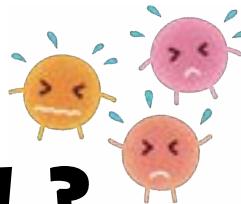
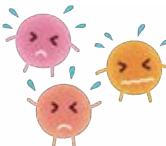
2026.2月

ほけんだより 第10号

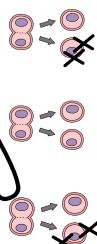
いなべ総合学園高校 保健室

“がん”の話

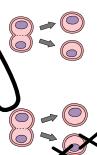
若くて健康な人でも、



毎日がん細胞が作られている！？



私たちの体では、毎日約7000億個以上の新しい細胞が作られています。



細胞がつくられる時に、傷ができてしまう細胞があります。

傷がつく理由は偶然だったり、細菌感染、喫煙など様々です。



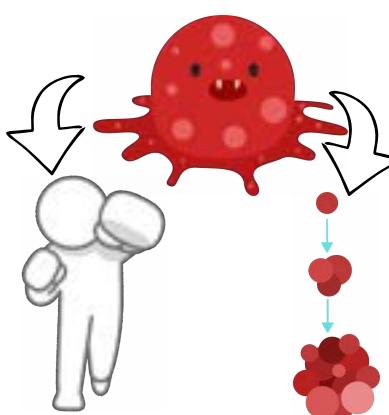
ひとつの細胞にいくつかの傷がつき、「がん細胞」になります。



若くて健康な人でも、1日約5000個、がん細胞が作られています。

がん細胞は免疫細胞に退治される！

できたがん細胞は別の細胞（免疫細胞）に退治されます。がん細胞があってもがんにはなりません。



退治できなかったがん細胞が「がん」になる

免疫細胞が退治しきれず、生き残ってしまったものが時間をかけて分裂・増殖し、「腫瘍」と呼ばれる細胞の塊になります。

腫瘍の増え方や広がり方によって「良性腫瘍」「悪性腫瘍」に分けられ、悪性腫瘍（がん）はほとんどの場合で治療が必要です。



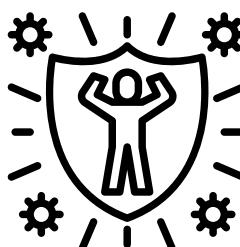
がん細胞が「がん」になるまでには10～30年かかりますが、がんになってからの進行はあっという間で、進行すればするほど治りにくくなる病気です。しかし、全体の6割、早期発見の9割は治る病気でもあります。

●高校生にも関係のある病気です

「がん」は誰でもかかる病気で、どの年齢でもがんを発症している人がいます。特に、15歳～54歳までは女性のがん患者が多くなっています。



●予防・早期発見が大事です



自分には関係ない、と思いがちですが、早期は自覚症状がありません。

- ・生活習慣に気を付ける
- ・（子宮頸がんの場合）予防接種を受ける
- ・がん検診を受けて早期に発見する

ことで、がんを発症しない確率や、完治の可能性が高くなります。

いまの生活習慣が将来の健康を作ります。

こんなことがリスクに！

- | | |
|-------|-------|
| ・睡眠不足 | ・栄養不足 |
| ・運動不足 | ・やせ過ぎ |
| ・太り過ぎ | ・お酒 |
| ・たばこ | など |

アレルギーのいろいろ

2月20日は「アレルギーの日」、
2月17日～23日は「アレルギー週間」です。



□アレルギーとは

食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、
体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうと
する仕組み）が働きすぎて引き起こされるもの。
約2人に1人は何らかのアレルギーがあると
いわれています。



□アレルギーは放っておいても治りません。

これから時期に辛くなってくる花粉症はアレルギー疾患の
ひとつで、れっきとした病気です。ほかにも喘息やアレルギー性鼻炎など、症状の緩和には治療が必要です。
鼻水やくしゃみが長く続く、食後に体調が悪くなる、など「ア
レルギーかも？」と気になったら、病院で相談しましょう。薬
や治療については、医師と一緒に考えることが大切です。

□花粉症の人が注意したい食物アレルギー

今までアレルギーのなかった果物や野菜などを
食べたときに、口の中や口の周り・のどが
ピリピリ・ムズムズすることはありませんか。
花粉症を起こす原因物質と果物や野菜のもつ
成分が似ているために発症する食物アレルギー
があります。

今まで症状がなかった食べ物で突然アレルギー
反応が出るため、症状が出た時には安静にする
・病院を受診するようにしてください。

花粉の種類	症状を起こしやすい食べ物
スギ ヒノキ	トマト(ナス科)
イネ	メロン・スイカ(ウリ科) キウイフルーツ(マタタビ科) など
シラカシバ ハシノキ	りんご・もも・梨・ アーモンド(バラ科) セロリ・にんじん(セリ科) マメ科

人に言えないおしりの悩み

おしりに関する悩みごとはありませんか？ おしり（肛門）がかゆい、は
れている、排便時に痛みがある、出血があるなどの症状があるときは、「痔」
かも!? 気になる場合は、医療機関（肛門科、外科、消化器外科など）で受
診しましょう。市販の薬を使う場合は、薬剤師さんに相談しましょう。下痢
が続いたり、便秘で排便時にいきみすぎたりすると、「痔」になりやすいです。
おしりの健康のためにも、食習慣や生活リズムを見直すことが大切です。

