中学生用

かけがえのない自分
かけがえのない健康

文部科学省

かけがえのない自分
かけがえのない健康

目　次

第1章 総論
●自分の健康や将来について考えたことがありますか？ ・・・・・・・・・・・・・ 1
●健康に大切なことって何でしょう？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

第2章 心の健康
●「自分について」見つめてみよう、考えてみよう！・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
●自分の良さを知っていますか？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
●欲求やストレスについて考えてみよう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
●ストレスへの対処法を身に付けよう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
●コミュニケーションの方法を身に付けよう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11

第3章 喫煙、飲酒と健康
●たばこの煙には様々な有害物質が含まれています！・・・・・・・・・・・・・・・12
●喫煙が引き起こす病気を知っていますか？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
●たばこの歴史と新しい動きを知ろう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
●未成年者を喫煙の害から守るための社会的対策を知ろう！・・・・・・・・・・・15
●アルコールの影響を知ろう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17
●急性アルコール中毒のこと、本当に知っていますか？・・・・・・・・・・・・・18
●長期にわたる大量飲酒が引き起こす病気を知っていますか？・・・・・・・・19
●未成年者を飲酒の害から守るための社会的対策を知ろう！・・・・・・・・・・21
●喫煙、飲酒　Q&A・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22

第4章 薬物乱用と健康
●薬物乱用ってどういうことだろう？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23
●薬物乱用の悪循環を知ろう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25
●薬物乱用によってこんなことにも！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26
●薬物乱用に対する社会的対策を知ろう！ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27
●薬物乱用　Q&A ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・28

第5章 考えてみよう！話し合ってみよう！
●喫煙、飲酒及び薬物乱用行動につながる様々な要因を知ろう！・・・・・・・29
●メディアからの影響を知ろう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30
●仲間からの影響を知ろう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31
●みんなで考えよう！家庭でも話し合おう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32

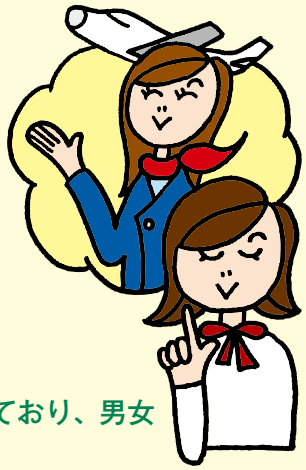
第6章 感染症
●感染症について知ろう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・33
●感染症っていつごろからあったの？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34
●感染症を予防する方法ってあるの？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・35
●手洗いとうがいが大切！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・36
●感染症　Q&A・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37
●性感染症について知ろう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・38
●新型コロナウイルス感染症にも基本的な対策が重要 ・・・・・・・・・・・・・・39
●「エイズは自分と関係ない」と思っていませんか？ ・・・・・・・・・・・・・・・40
●HIVに感染するとどうなるの？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41
●誤解や偏見をなくしましょう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・42
●エイズ　Q&A・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・43

第7章 がん
●がんについて知ろう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・44

第8章 今日の健康問題とその対策
●AEDについて知ろう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・48
●日本から麻疹（ましん）（はしか）をなくそう！・・・・・・・・・・・・・・・・・49

第1章 総論

自分の健康や将来について考えたことがありますか？



人生100年時代の生き方を考えてみましょう！

我が国の女性の平均寿命は 87.14 年、男性の平均寿命は 80.98 年となっており、男女とも世界でトップクラスの長生きの国になっています（平成 28 年）。

このような長寿社会の中で、「生きがい」をもって生きることと、「健康」で生きることが大切であるとの考え方が人々に定着してきています。

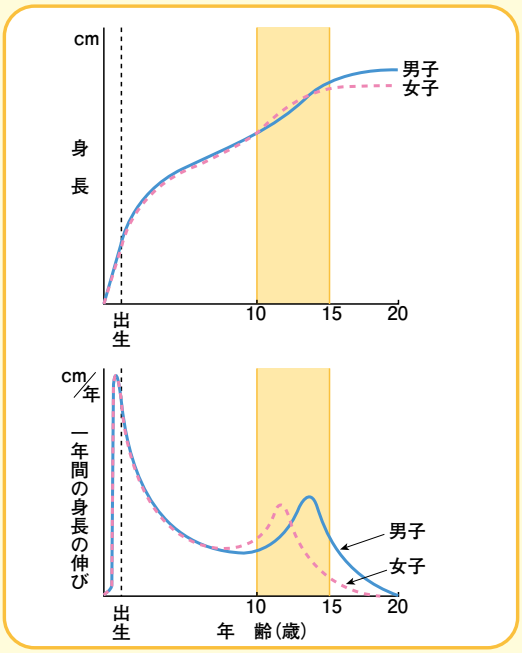
中学生ってどんな時期でしょう？

中学生であるみなさんは、将来に向けて夢や目標をもち、充実した中学校生活を送ることが大切です。また、夢や目標を実現するためにも、心身が健康であることが大切です。

中学生は、これからの長い人生を健康で過ごすための心や体つくりにも大切な時期なのです。

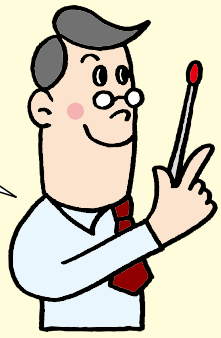
体が大きくなっていく様子を身長の変化のグラフで見てみましょう。

この成長は、身長や体重といった外から見える部分だけでなく、内臓など体の中にも起きています。もちろん、心にも起きています。様々な経験をしながら価値観や道徳観がつくられていく時期です。



身長の発育曲線と一年間の身長の伸び（模式図）（高石）

みなさんは、今、思春期と呼ばれる時期です。グラフでは、平均身長では女子が男子より高くなっています。また、生まれてから大人になるまで急に伸びる時期が２回あり、今は２回目の「第２発育急進期」という時期にあたります。

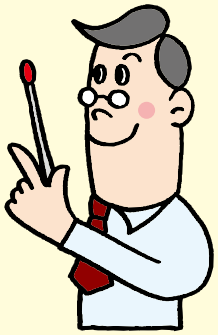


中学生の時期は、心も体も大きく変化し、大人になる準備をするためのとてもすてきで大切な時期です。しかし、心の発達や体の成長（発育発達）の、仕方や時期には個人差があります。

将来の健康つくりのための正しい知識をもち、健康であるための行動をしっかり身に付けておきたい時期でもあるのです。

健康に大切なことって何でしょう？

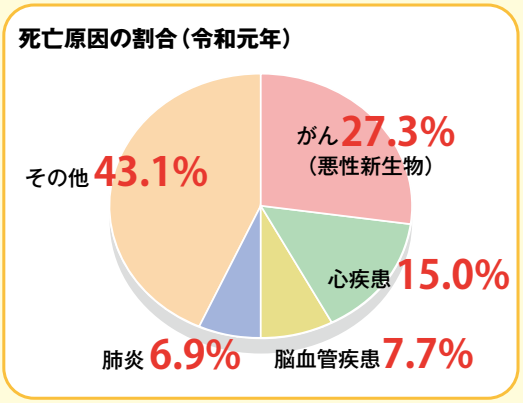
みなさんと健康について考えてみましょう



日本人の死亡原因を知っていますか？

私たちの国での死亡原因は、右図のように死因の上位をがん、心疾患（しんしっかん）、脳血管疾患（のうけっかんしっかん）で50%以上を占めています。

これらは、いずれも食事、運動、休養（睡眠を含む）、喫煙や飲酒などの生活習慣と深いかかわりがあるため生活習慣病と呼ばれています。



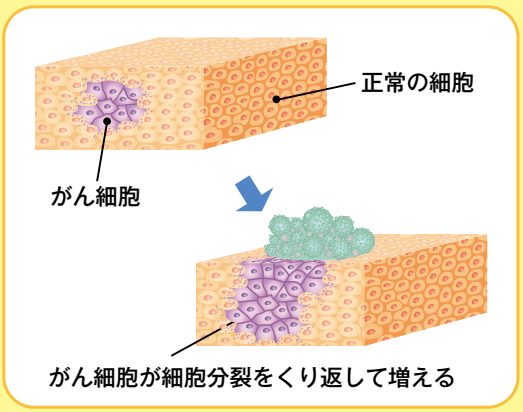
（厚生労働省）

これらは、子供のころからの生活の仕方（生活習慣）とも関係があるといわれており、予防のためにも規則正しい生活習慣を身に付けることはとても大切です。

column

がんと生活習慣

がんとは、もともとは正常な細胞が突然変異を起こしてがん細胞となり、止めどなく細胞分裂をくり返して増え、体の器官をおかしてしまう病気です。がんの原因には生活習慣が大きく関わっています。がんを防ぐためには規則正しい生活習慣をおくる、たばこを吸わない、お酒を飲みすぎないことなどや、健康診断を受けることが大切です。



健康の基本は「規則正しい生活習慣」です！

生活が夜型化して、遅く寝る習慣により、睡眠時間が減って脳の働きが悪くなり、生活リズムが乱れて、生活習慣病を引き起こします。

早く寝て、早く起き睡眠時間をしっかりとろう!!

食事をする時間が不規則になったり、朝食を食べなかったり、栄養が偏ったりすることで、極端（きょくたん）なやせや肥満などを引き起こすことがあります。また、生活習慣病を引き起こすことにもつながり、生涯にわたるみなさんの心や体の健康に様々な影響を及ぼします。

規則正しい食事の習慣を身に付けよう!!

適度な運動は、体の各器官を発達させるとともに、健康を保持増進させる効果があります。運動をする人は、生活習慣病にかかる割合が低く、また、運動は心の安定にも効果があるということが分かっています。

適度な運動をしよう!!

column

睡眠不足を感じている人の割合は、学年が進むにつれて、高くなる傾向にあり、男子に比べ女子においてこの割合が高くなっています。

男　子：小学校 5・6 年生 25.7%　中学生 46.6%　高校生 54.8%
女　子：小学校 5・6 年生 33.3%　中学生 58.8%　高校生 63.2%

朝食を食べない人の割合は、中学男女と高校生男子で高い傾向にあり、高校生の男子が最も高い割合となっています。

＊朝食を「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」「毎日食べない」と回答した割合

男　子：小学校 5・6 年生　3.2%　中学生　6.3%　高校生　11.0%
女　子：小学校 5・6 年生　3.5%　中学生　5.7%　高校生　7.6%

日ごろ部活動や自由時間に体を動かす遊びをしている人の割合は、学年が進むにつれて低くなる傾向にあり、男子に比べ女子においてこの割合が低くなっています。

男　子：小学校 5・6 年生 78.1%　中学生 74.1%　高校生 64.2%
女　子：小学校 5・6 年生 57.9%　中学生 52.4%　高校生 36.0%

（平成 26 年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書）（公益財団法人日本学校保健会）

喫煙、飲酒、薬物乱用や性感染症と健康の関係も知っていますか？

喫煙、飲酒は、今のみなさんにとって危険であるだけでなく、将来のみなさんの健康にも大きく影響し、生活習慣病の原因にもなります。

特に未成年者では、その健康への悪影響の大きさから、法律で禁止されています。

薬物乱用の有害性や危険性の本質は依存です。薬物がやめられなくなり、心も体もぼろぼろになります。

また、このほかにエイズを含む性感染症が増えていることや、その低年齢化も社会問題になっています。

健康な生活をおくるためには「生きる力」も大切です！

健康にとって良い行動をとるためには、健康についての知識も大切ですが、「自分を大切にする気持ち」や「誘惑に負けない強い気持ち」などの生きる力が必要です。

具体的には、次のような力です！！

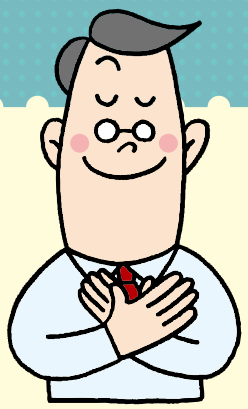
- 自分自身を大切にすることができる
- 物事を様々な角度から慎重に考え判断することができる
- 目標を決めて実現のために努力ができる
- 日常的に起こるストレスに適切に対応できる
- 家族や仲間とよく話をし、良い人間関係を保つことができる

あなたにとっての「健康」とは？あなたの「将来の夢や目標」とは？

健康とは？

将来の夢や目標とは？

これから、健康や健康をつくるための生活について考えてみましょう。



第2章 心の健康

「自分について」見つめてみよう、考えてみよう！

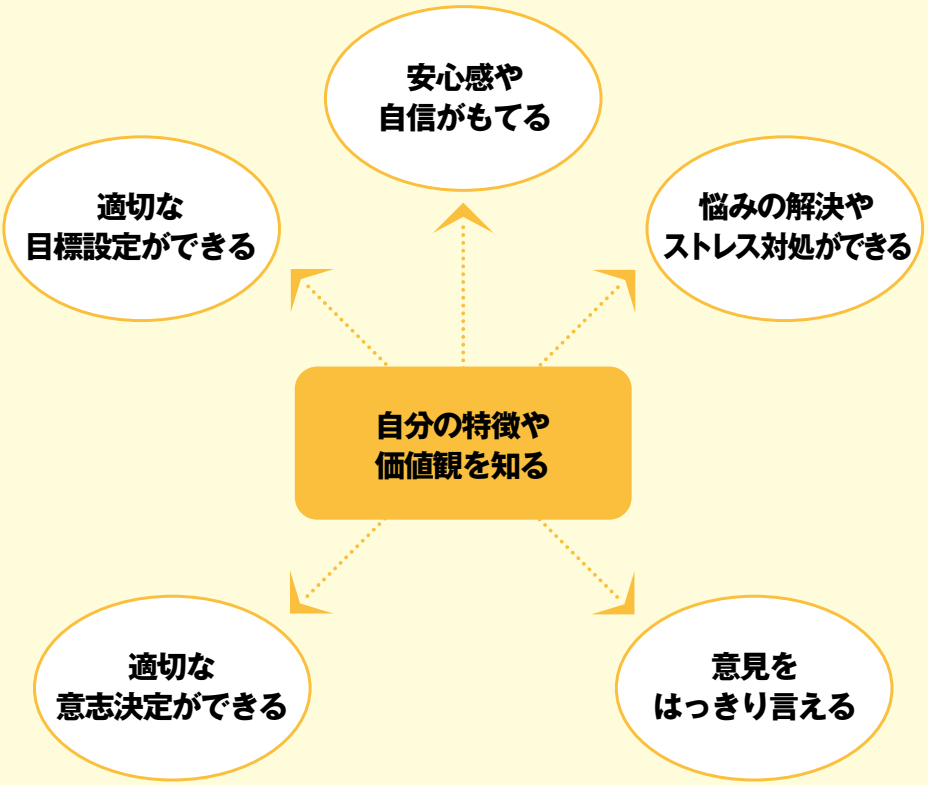
「自分について」確かめたり考えたりすることは特別なことのように思うかもしれません。しかし、日常生活における様々な体験、まわりの人たちとのかかわり、目標への挑戦などを通して、だれもが行っていることなのです。

何を見つめる？何を考える？

- 様々なことに対する自分の見方や考え方、価値観（大切にしていることなど）
- 自分の得意なことや苦手なこと、好きなことや嫌いなこと、長所や短所、目標や夢
- 家庭、クラスや学校（部活動を含む）、地域活動などでの自分の役割・責任など

なぜ、「自分について」見つめたり、考えたりすることが必要なのでしょう?

- 自分に対する安心感や自信が高まる。
- 自分なりの現実的な目標をもち、目標が達成しやくすくなる。
- 自分らしい意思決定ができやすくなり、責任感も高まる。
- 自分なりの不安や悩みの解決策、自分にあったストレス対処法を見つけやすくなる。
- 自分の考えや気持ちをはっきりさせやすくなり、自分の意見を相手に伝えやすくなる。



自分の良さを知っていますか?

あなたにあてはまる四角にチェックをしましょう。また、他にあれば下線部に書いてみましょう。

- ■ものごとに積極的に取り組む
- ■ねばり強い
- ■思いやりがある
- ■ユーモアがある
- ■責任感が強い
- ■相手の話をよく聞く
- ■決断力がある
- ■自分の意見をはっきり言う
- ■まじめである

Aさんの一日

起床 → 就寝

起床後
妹を起こすこと、犬を散歩させること。これは自分の役割である。毎日続けているので、時々親からほめられる。

朝学活
保健委員を担当しているので、みんなに報告をする。保健委員は学校での自分の役割の一つ。結構気に入っていて積極的に取り組んでいる。

授業
数学
今日は図形で難しかった。計算は得意なのだが。

休憩時間
仲の良い友だちのBと話す。昨晩の音楽番組に出演していたCに対する評価は「まあまあ」だと言う。音楽の好みは私と違っていた。

清掃
Dはまたサボっている。自分だって正直やりたくない気持ちもあるけれど、みんなで決めたことだからやらなければならない。直接Dに注意したいけれど、言い方が難しい。どうすればよいか分からない。人に注意するのは苦手だ。

体験学習
老人ホームを訪問し、初めて介護を体験した。大変だと思ったが、感謝された時にはとてもうれしかった。お年寄りのことも少し分かった。

部活動
バスケットボール部のレギュラーにもう一息。紅白戦で失敗し落ち込んだ。でも、監督からは「次にいかせ」と言われ、元気になった。しかし、Eから文句を言われてまた落ち込んだ。人の意見を気にしすぎるのかもしれない。

勉強
勉強の仕方について親から注意を受けた。心配するのも分かるが、自分でやろうとしているのだから、任せておいて欲しい。

あなたの一日

Aさんの一日を参考に、あなたの一日を振り返り、様々な活動のうちから一つ取り上げ、前のページの「何を見つめる？　何を考える？」を参考に、自分について振り返ったことを下の欄に書いてみましょう。

欲求やストレスについて考えてみよう!

●欲求をもったり、ストレスを感じたりすることは自然なことです。
●ストレスの中には、「さらに努力する」ことによって、克服すると自分を成長させるものもあります。(学習、部活動の練習など)
●欲求やストレスへの対処法によって、結果が大きく変わってくることがあります。
●適切な対処法には、様々なものがあります。
× 落書きする、暴力をふるう、悪口を言う、喫煙や飲酒をする。
これらは、適切な対処法とは言えません。間違ったもの、許されないものです。

みんなの心は元気かな？自分の心の状態をチェックしてみよう！
公益財団法人日本学校保健会「中学校　保健体育科保健分野コンテンツ」
欲求やストレスへの対処と心の健康　http://www.hokenkai.or.jp/sports/hoken/index.html

ストレスへの対処法を身に付けよう!

ストレスの発生を防ぐこと、ストレスの影響を小さくすること、そのための方法はいろいろあります。

column

自分や他人に対する理解

人間関係から生ずる様々なストレスへ対処するためには、自分や他人がもつ見方や考え方、価値観などが異なることを理解し、自分に適した対処法を考えることが大切です。

相談できる相手を見つけましょう！このような悩みは誰に相談する？

項目	相談するテーマ	相談相手の例
学習	・授業が分からない（つまらない） ・何の役に立つか分からない ・成績が下がった ・親に成績のことで叱られた	担任の先生、教科の先生、友だち、兄弟、姉妹、カウンセラー
進路や将来	・どの高校に行けばいいか分からない ・なりたい職業がない	お父さん、お母さん、担任の先生、進路指導の先生、友だち、カウンセラー
友だち関係	・最近無視されるような気がする	別の友だち、お父さん、お母さん、養護教諭、カウンセラー
親子	・勉強のことばかりとてもうるさく言う	別の家族、友だち、担任の先生、養護教諭、カウンセラー
恋愛	・好きだけど、言えない	友だち、お父さん、お母さん、養護教諭、カウンセラー
心身の健康	・疲れがとれず、時々頭痛がする	お父さん、お母さん、養護教諭、医者
感染症への不安	・新型コロナウイルス感染症のニュースを見ると、不安になる	お父さん、お母さん、養護教諭、医者

悩みによって相談相手が違ってきます。相談相手は身近にいるはずです。

いろいろな相談相手がいることを知っていますか？

ヤングテレホン

子供の悩みの相談に電話で気楽に応じ、その内容に応じたカウンセリングを行うことにより、指導・助言を行ってくれます。
最近は、メールによる相談を受けつけてくれるところもあります。
▼警視庁ホームページ都道府県の相談窓口
http://www.npa.go.jp/higaisya/shien/torikumi/madoguchi.htm

子供SOSダイヤル

原則として電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関に接続され、全国どこからでも、夜間・休日を含めて、24時間いつでもいじめやその他のSOSを相談することができます。通話料は無料です。
・24時間子供SOSダイヤル　0120-0-78310

いのちの電話

助けや、なぐさめを求めている人の「生きるための心」を支えるボランティアによる電話相談です。ボランティアの運営ですが、秘密はしっかり守られます。

児童相談所

18歳未満の子供の相談を受け付けています。ともに考え問題を解決する専門機関です。各都道府県にあり、呼び方は、児童相談所や児童センターなどさまざまです。
▼厚生労働省ホームページ全国児童相談所一覧
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dv30/zisouichiran.html

警　察

相談の窓口があります。犯罪にかかわることだけでなく悩み全般の相談を受け付けています。

保健・医療機関

各都道府県や市町村単位にあり来所相談や電話相談を受け付けています。また、心の健康つくりのアドバイスをしてくれるところもあります。それぞれの機関によって名称（呼び方）や相談方法は異なります。
[医療機関]
病院によっては、カウンセラーなど、相談にのってくれる専門家がいます。小児科など診察を受ける際、相談したい場合は、医師に聞いてみませんか。

Q1 相談するとどんな良いことがありますか？

次のような効果があります。

- 気持ちが楽になる
- 気持ちが前向きになる
- 自分を冷静に見ることができるようになる
- 解決のヒントや解決策などが分かる
- 心が落ち着く
- 問題がはっきりする
- 自分とは異なる見方が分かる

Q2 ちゃんと相談にのってくれるの？

「きちんと悩みを聞いてくれるの？」「悩みを分かってくれるだろうか？」「笑われたり、叱られたりしないかな？」「分かりきったアドバイスにならないかな？」など、いろいろ不安があるかもしれません。

- 信頼できる相談相手を選びましょう。
- 自分が悩んでいることをきちんと相手に伝えましょう。

信頼できる相談相手とは?

- 自分の話や気持ちをきちんと聞いてくれる
- 自分の気持ちを理解して、応援してくれたり一緒に考えたりしてくれる
- 的確なアドバイスや情報を与えてくれる

Q3 相談ははずかしいし、どう始めれば良いのか分からない。

それは自然なことです。例えば、次のように気楽に話し始めてはどうでしょうか。
「近頃調子がよくないの」「とても疲れて……」「どうしたらよいのか分からなくって……」「うまく言えないけど……」「話があるのですけど、今よいですか……」

自分が信頼される相談相手になるためには？

日ごろから相談し合う関係があることは、ストレス対処に有効です。

1. 相手の様子がいつもと違ったり、気になることがある場合は、声をかけてみる。
2. 友だちが話している時は、親身になって聞く。
3. 言葉だけでなく表情にも注意する。（表情の方が本当の気持ちを表していることもある。）
4. 問題が難しすぎる場合には、信頼できる大人にも相談することをすすめる。

自分一人で不安や悩みを抱え込まずに相談してみよう！

いきる・ささえる相談窓口　http://www.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html

コミュニケーションの方法を身に付けよう！

コミュニケーションは難しい？

相手と話す（コミュニケーションする）時、自分の意見を伝えられなかったり、けんかになったりして、大きなストレスを感じる場合があります。一方、意見をうまく伝えることができて、すっきりした経験もあることでしょう。コミュニケーションの方法によって、ストレスの程度が違ってきます。ストレス対処には、コミュニケーションの方法を身に付けることが大切なのです。

次のような例について、コミュニケーションの方法を考えてみましょう。

友人から遊びの誘いを受けたが、明日はテストなので断りたい。しかし、友人がしつこく誘う。

友人：遊ぼうよ。ひまだろ？テスト？だいじょうぶだよ。早く行こう。

私：……

❶不適切なコミュニケーション1：受動的コミュニケーション

（明日テストなので、断りたい。でも、断ると悪いし……少しだったらいいか。）

ああ……いいよ。

（結局、相手の言いなりになってしまった。）

その結果、相手をうらんだり、自分をだめな人間だと思ってしまったりする。

❷不適切なコミュニケーション2：攻撃的なコミュニケーション

明日、テストだから、遊べるはずないだろ！
君みたいに悪い点取りたくないから、断るよ。！

（強く言い過ぎたり、感情的〔攻撃的〕になったりした。断ることはできる。しかし……）

相手が怒ったり、不愉快になったりして、友だち関係がこわれることがある。

どうすればいいかな？

適切なコミュニケーションの方法のポイントとその例

誘ってくれてありがとう。でも、明日テストだから、今日は、遊べないの。悪いけどね。

POINT 相手を馬鹿にしない。感謝の気持ちを表してみる。

明日の試験で悪い点を取ると、部活ができなくなるんだ。だから、今日は遊べないの。

POINT 理由を伝える。

明日の試験、悪い点を取らないか、心配なのよ。今、とてもあせっているから、遊んでも楽しくないと思う。

POINT 自分の気持ちを素直に伝える。

明日テストだから、試験が終わった日に遊ばない？

POINT 替わりの案を提案する。

だめよ。明日、テストだよ。だめ。やっぱり、どうしても、だめだよ。やめておくわ。

POINT 繰り返し断わる。

●自然な身振りで（必要ならば）
●落ち着いて、しっかりした声で
●相手の方を向いて

第3章 喫煙、飲酒と健康

たばこの煙には様々な有害物質が含まれています！

たばこの煙の中には人間の体に悪い影響を与える物質が200種類以上含まれています。特に……

ニコチンは……

血液に入ると、血管を収縮させるので、心臓や血管の病気にかかりやすくなります。また、喫煙がやめられなくなる原因とも言われています。

非喫煙時の手の温度

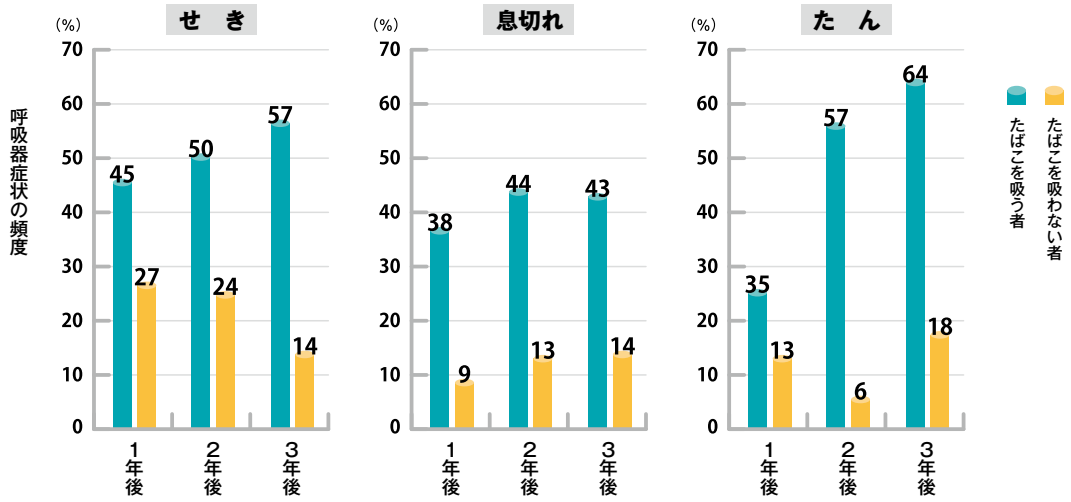
喫煙30秒の手の温度

一酸化炭素は……

血液中のヘモグロビンと結合し酸素の運搬（うんぱん）を妨害します。運動をすると息切れしやすくなるのはこのためです。また、体の中で酸素を最も必要とする脳が酸素不足になります。

タールは……

肺の中を汚します。
がんの原因とも言われています。



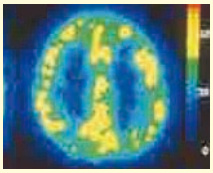
英国で中学生を対象として、たばこを吸う者と吸わない者を１年毎に３年間追跡調査した結果では、たばこを吸わない者に比べて、毎日１本以上たばこを吸い続けている者は、せき、息切れ、たんの自覚症状を訴える割合が高くなりました。特に、せきとたんではたばこを吸う年数が長くなるほど、自覚症状を訴える割合が高くなっていることが分かります。

(Adamsら1984)

喫煙が引き起こす病気を知っていますか？

喫煙をすると、体に様々な悪影響が出ますが、長い間吸い続けると、さらにその影響は深刻になります。

●脳の血流減少



喫煙によって脳の血流が減少し、温度が下がっています。（青色部分）

●知的活動能力の低下

●まぶたの腫れ

●味覚・嗅覚の低下

●歯槽膿漏や歯周炎などの歯周病

●口臭、食欲低下

●肩や首のこり

●喉頭がん、せき・たん、息切れなど

●食道がん

●冠動脈硬化による狭心症や心筋梗塞

●心臓の負担増加（血圧上昇・心拍数増加）

●肺気腫や気管支拡張症などの慢性呼吸器疾患

●肺がん

非喫煙者のきれいな肺

喫煙者の汚れた肺

●胃・十二指腸潰瘍

写真提供：淺野 牧茂　市来英雄　岩瀬　光　米倉義晴　渡辺　守

たばこの歴史と新しい動きを知ろう！

アメリカ大陸からヨーロッパへ上陸。紙巻たばこの発展で世界に拡がる。1400～1800年代。

- ●1492年　コロンブスがメキシコからスペインへたばこを持ち帰る。
- ●1543年　鉄砲とともにたばこが日本へ伝来。
- ●1856年　クリミア戦争を契機に紙巻たばこ（シガレット）発展。
- ●1889年　ニコチンの自律神経への作用発見。

たばこの危険性明らかに。規制進む。1900～2000年代

- ●1900年　日本で未成年者喫煙禁止法施行。
- ●1966年　アメリカ政府、すべての紙巻きたばこの包装に健康警告表示。「紙巻たばこ喫煙はあなたの健康に危険をもたらすかもしれない。」
- ●1971年　アメリアで、ラジオ、テレビによる紙巻たばこ広告禁止。
- ●2001年　カナダで写真入りのたばこ警告表示（16種）を開始。
- ●2003年　WHO（世界保健機関）総会、喫煙による健康被害の防止をめざす、「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約（たばこ規制枠組条約）」*採択。
- ●2003年　健康増進法施行。
- ●2004年　日本は世界で19番目に「たばこ規制枠組条約」批准。
- ●2005年　「たばこ規制枠組条約」発効。

＊「たばこ規制枠組条約」とは
健康被害の大きいたばこの消費を減らそうと、WHOは2003年5月の総会で、たばこの広告や販売を規制する条約を全会一致で採択しました。これにより条約が発効されてから5年以内に、たばこの広告の原則禁止や包装面3割以上の健康被害警告表示を行うなど、生産から流通、消費まで幅広く規制する内容となっています。更に詳しく調べてみてください。

- ●2012年　健康日本21（第2次）策定。「未成年者の喫煙防止」に加えて、「成人喫煙率の減少」と「受動喫煙防止」の数値目標、「妊娠中の喫煙をなくす」という目標をあらたに追加。
- ●2020年　健康増進法の一部を改正する法律全面施行。多数の者が利用する飲食店等では、「喫煙をすることができる室には20歳未満の者を立ち入らせてはならない」とするなど、望まない受動喫煙の防止を図る。

※赤字は日本の出来事

未成年者を喫煙の害から守るための社会的対策を知ろう！

未成年者喫煙禁止法ってどんな法律だろう？

20歳未満は、喫煙することを禁止した法律です。

未成年者喫煙禁止法（抜粋）（ばっすい）

明治33年3月7日法律第33号
最終改正平成13年12月12日法律第152号

条文

第1条　満20年に至らさる者は煙草を喫することを得す
第2条　前条に違反したる者あるときは行政の処分を以て喫煙の為に所持する煙草及器具を没収す
第3条　未成年者に対して親権を行ふ者情を知りて其の喫煙を抑止せさるときは科料に処す
　　2　親権を行ふ者に代りて未成年者を監督する者亦前項に依りて処断す
第4条　煙草又は器具を販売する者は満20年に至らざる者の喫煙の防止に資する為年齢の確認其の他の必要なる措置を講ずるものとす
第5条　満20年に至らさる者に其の自用に供するものなることを知りて煙草又は器具を販売したる者は50万円以下の罰金に処す

＊令和4年4月1日に民法改正が施行され、成年となる年齢が18歳に引き下げられた後も、20歳未満の者の喫煙は禁止されることになっています。そのため、「未成年者喫煙禁止法」の題名は、「二十歳未満の者の喫煙の禁止に関する法律」に改めることになっています。

たばこのない環境に向けて！

喫煙者の近くにいる人は、たばこの煙を吸い込むことになります。これを「受動喫煙」といいます。受動喫煙でもがんやぜん息になる可能性が高いと言われています。そのため、わが国の多くの学校内や公共の場を禁煙にする取組が進められています。

■健康増進法の改正

健康増進法が改正され、2020年から望まない受動喫煙の新たな対策が始まりました。

学校、病院、行政施設は敷地内禁煙です＊。また、たくさんの利用者がいる施設、例えば電車や飲食店は原則屋内禁煙で、喫煙を認める場合は、喫煙室の設置が必要となり、違反した事業者には罰則が科せられることもあります。また、20歳未満の人は、たとえ喫煙を目的としない場合でも喫煙可能なエリアへの立ち入りはできません。

＊屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができます。

厚生労働省
中学生向け
リーフレット

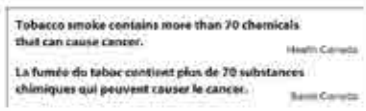
世界各国のたばこ警告表示を見てみよう！

EU、カナダ、ブラジル、オーストラリア、タイ、シンガポールなどの100か国以上で、写真が入った警告表示がたばこのパッケージに印刷されています。下にカナダでの警告表示例を示します。

①健康に関する警告表示（パッケージの 75%以上の面積）
②喫煙をやめることでの健康効果
③たばこに含まれる毒性物質の健康への影響
について記載されています。

②の拡大図

③の拡大図



（出典：ヘルスカナダ）

日本でもたばこや過熱式たばこの包装には注意文言を表示することが義務付けられています。

- 注意文言は、包装の主要な面の50%以上の面積に、表面（開け口を有する面）には「他者への影響」について、裏面には「喫煙者本人への影響」及び「未成年者の喫煙防止」について表示します。
- たばこ煙中に含まれるタール量及びニコチン量については、財務大臣の定める方法により測定した量及びニコチン・タールの摂取量は、吸い方により製品に表示された値とは異なることを表示します。
- 商品名にmild、light 等の形容的表現を用いる場合は、包装の表面に健康に及ぼす悪影響が他の紙巻等たばこと比べて小さいことを意味するものではないことを表示します。
- 注意文言の文字の色及び枠線の色は、白または黒と規定されています。

（表面）　（裏面）

（図：財政制度等審議会資料）

アルコールの影響を知ろう！

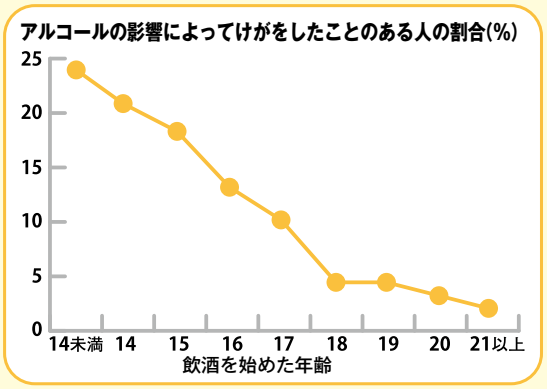
体の中でアルコールはどうなるの？

●アルコールは胃や腸からすぐ吸収され血液によって全身に行き渡ります。
●アルコールは特に脳に作用して脳を麻痺（まひ）させます。
●アルコールの分解能力は一人ひとり違います。

なぜ未成年の飲酒はいけないの？

●飲酒開始年齢とけがの経験率

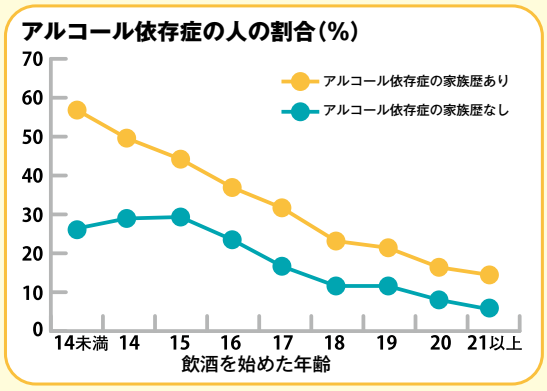
飲酒開始年齢が低い人ほど、アルコールの影響によってけがをしやすくなります。



（Hingsonら2000）

●飲酒開始年齢とアルコール依存症

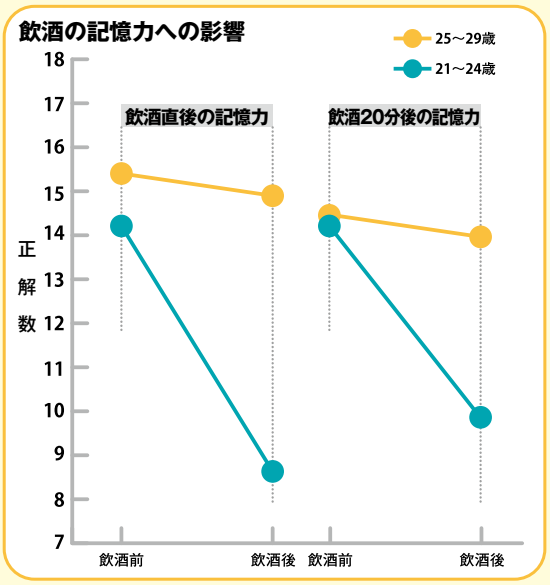
飲酒開始年齢が低いほど、アルコール依存症になる人の割合が高くなります。



（Grantら1997）

●飲酒と記憶力

飲酒をすると記憶力が落ちます。特に若い人では、飲酒をすると学習成績が極端に低下します。

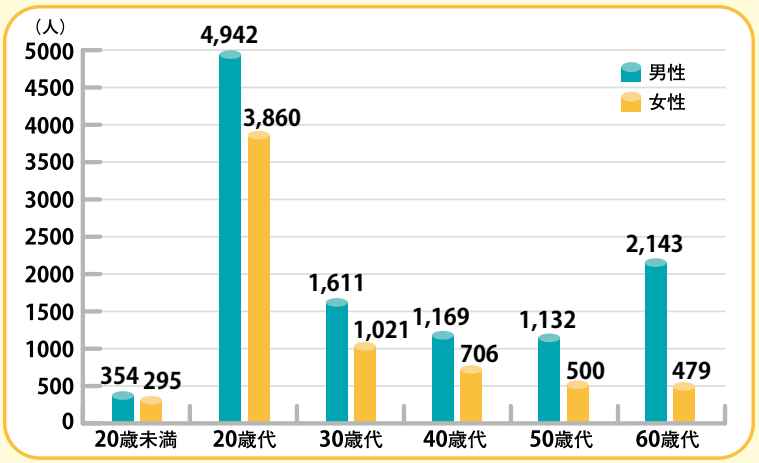


（Achesonら1998）

急性アルコール中毒のこと、本当に知っていますか？

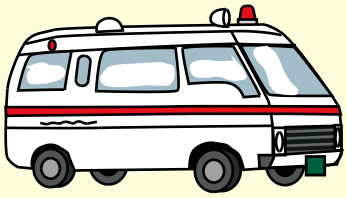
急性アルコール中毒	アルコールによる急性の影響で、命の危険を伴うまでに至った状態です。
飲酒量	血中濃度で 0.15%以上が中毒域。0.4%以上では死に至る危険性が高くなります。短時間に日本酒 5 合またはビール中ビン 5 本以上飲んだ場合に 0.4%を超える危険があります。
中毒の危険が高い人	・アルコールの分解の遅い人 （未成年者、女性、高齢者、体が小さい人、飲酒後顔が赤くなる人） ・アルコールに慣れていない人 ・アルコールの飲み方・酔い方が分かっていない人
症　状	意識がうすれてくるとともに、激しい吐き気、体温低下、血圧低下、脈が速くなる、呼吸数が減少するなどの症状が出てきます。さらに血中濃度が上がると、意識を失って倒れ、死に至ることがあります。また、吐いた物をのどに詰まらせ、窒息（ちっそく）で死亡することもあります。

●年齢が低いほど急性アルコール中毒になりやすい！



年代別急性アルコール中毒搬送人員（東京消防庁、令和元年）

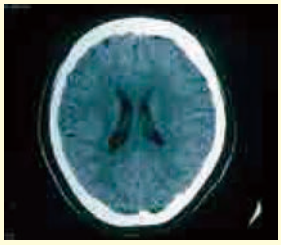
令和元年に東京都で急性アルコール中毒によって病院に運ばれた人は18,212名でした。そのうち20歳代は約50%を占めます。また、10歳代も649名（男性354名、女性259名）いました。どうして20歳代が多いのか考えてみましょう。



長期にわたる大量飲酒が引き起こす病気を知っていますか？

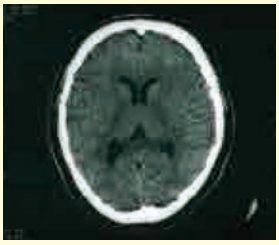
大量飲酒によって脳が縮みます！

アルコールは、脳の神経細胞に影響を及ぼし、その結果、脳が縮んでいきます。脳に対するアルコールの影響は、未成年者で特に強いことが知られています。

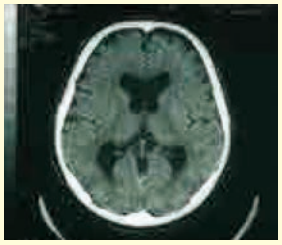


正常な脳のCT写真A

アルコール依存症患者の脳のCT写真B（Aとほぼ同じ高さの位置の断面）。脳の外側に溝ができ、中央の黒い部分（脳室）が広がり、脳が全体に縮んでいます。



正常な脳のＣＴ写真C：Aに比べてやや低い位置の断面。



アルコール依存症患者の脳のCT写真D:（Cとほぼ同じ高さの位置の断面）脳の外側に溝ができ、中央の黒い部分（脳室）が広がり、脳が全体に縮んでいます。

大量飲酒によって肝臓が障害を受けます！

肝臓は、アルコールによって最も障害を受けやすい臓器です。最初の段階は、肝細胞に脂肪がたまる脂肪肝です。さらに飲み続けると、肝硬変になります。女性は男性に比べて、アルコールによる肝臓障害を起こしやすいと言われています。特に、若い人でアルコール依存症と拒食症が重なると、栄養不足となり、肝硬変を引き起こしやすくなります。

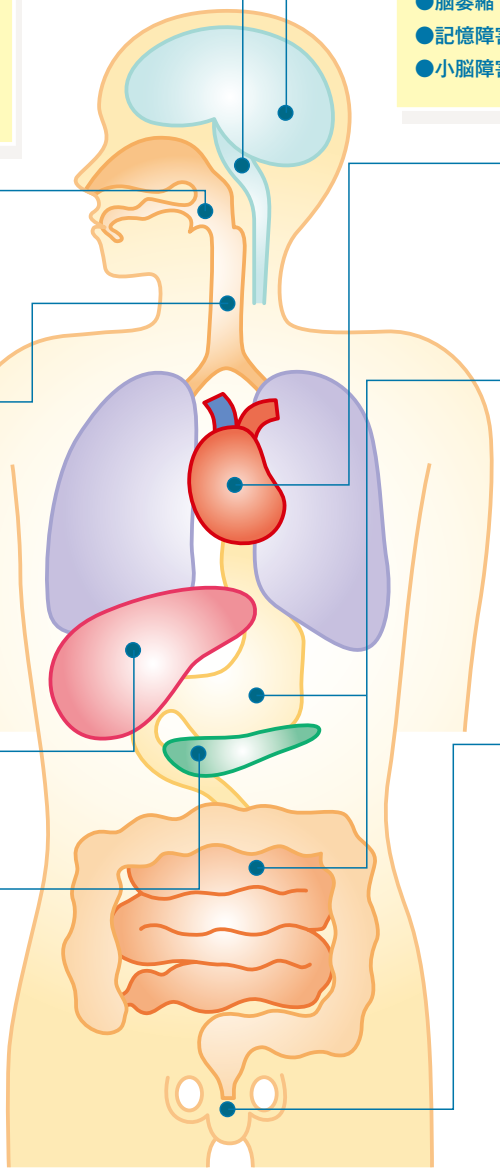
正常肝臓：肝臓の表面は滑らかで、脂肪の蓄積はない。

脂肪肝：脂肪の蓄積で肝臓は肥大し、黄色がかっている。

脂肪肝＋肝硬変：大量の脂肪の蓄積で肝硬変がはっきり分からない。

肝硬変：摂食障害をともなった女性アルコール依存症例の肝硬変。脂肪の蓄積はほとんどない。

全身の多くの臓器に影響を与えます！



精　神
- アルコールがきれたときの手のふるえ、全身けいれん、発汗、不眠など
- うつ病
- 幻覚（もうそう）・妄想

脳神経
- 外傷、脳出血
- 脳萎縮（のういしゅく）
- 記憶障害
- 小脳障害（歩行・運動障害など）

口腔（こうくう）・咽頭（いんとう）
- 口腔がん

心・循環系（じゅんかんけい）
- 不整脈
- 心臓肥大
- 心不全
- 高血圧

食　道
- 食道炎
- 食道静脈（じょうみゃく）りゅう
- 食道がん

胃・腸
- 胃炎
- 潰瘍（かいよう）
- 消化吸収不良
- 下痢
- 大腸がん

肝　臓（ぞう）
- 脂肪肝
- アルコール性肝炎
- 肝硬変
- 肝がん

すい臓（ぞう）
- すい炎

性腺（せいせん）・生殖器
男性
- 性ホルモン低下

女性
- 月経不全
- 胎児性（たいじせい）アルコール症候群

末梢神経（まっしょうしんけい）・筋肉
- しびれなど
- 筋力低下など
- 骨粗しょう症
- 大腿骨頭壊死（だいたいこっとうえし）

血液・代謝異常（たいしゃいじょう）
- 貧血（栄養障害、出血による）
- 高血糖・糖尿病
- 高脂血症
- 高尿酸血症（こうにょうさんけっしょう）（痛風（つうふう））

（樋口進（下光輝一編）「アルコールと健康」新企画出版社、2003）

未成年者を飲酒の害から守るための社会的対策を知ろう！

未成年者飲酒禁止法ってどんな法律だろう？

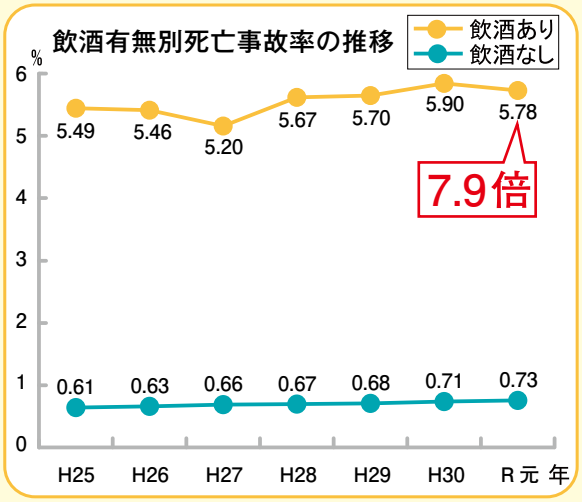
20歳未満は飲酒することを禁止した法律です。

未成年者飲酒禁止法（抜粋）

大正11年3月30日法律第二十号
最終改正　平成13年12月12日法律第一五二号

第1条　満20年に至らざる者は酒類飲用を喫することを得す
　2　未成年者に対して親権を行ふ者若は親権に代りて之を監督する者未成年者の飲酒を知りたるときは之を制止すへし
　3　営業者にして其の業態上酒類を販売又は供与する者は満20年に至らざる者の飲用に供することを知りて酒類を販売又は供与することを得す
　4　営業者にして其の業態上酒類を販売又は供与する者は満20年に至らざる者の飲酒の防止に資する為年齢の確認其の他の必要なる措置を講ずるものとす
第2条　満20年に至らざる者か其の飲用に供する目的を以て所有又は所持する酒類及其の器具は行政の処分を以て之を没収し又は廃棄其の他の必要なる処置を為さしむることを得す
第3条　第1条第3項の規定に違反したる者は50万円以下の罰金に処す
　2　第1条第2項の規定に違反したる者は科料に処す

＊令和4年4月1日に民法改正が施行され、成年となる年齢が18歳に引き下げられた後も、20歳未満の者の飲酒は禁止されることになっています。そのため、「未成年者飲酒禁止法」の題名は、「二十歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」に改めることになっています。



（警察庁調べ）

飲酒運転をした場合は、飲酒していなかった場合と比較して死亡事故率（事故を起こした中で死亡事故となった割合）は約8倍です。

●年齢確認実施中！

国税庁が中心となって作成したポスターです。コンビニエンスストア等に掲示され、20歳未満の飲酒防止を広く呼びかけています。

喫煙、飲酒 Q&A

Q1 未成年者は、なぜ、たばこを吸ったり、アルコールを飲んだりしてはいけないのですか?

A 心と体が成長の途中にある未成年者は大人よりたばこやアルコールの悪い影響を受けやすいからです。

たばこやアルコールは脳の働きや体力・運動能力を低下させます。たばこの煙はまわりの人にも悪い影響を与えます。アルコールは理性を失わせ、飲酒運転やけんかなどをしてまわりに迷惑をかけます。未成年者の喫煙、飲酒は特に害が大きいので法律で禁止して、未成年者を守っているのです。

Q2 たばこを吸うと、運動を持続する力がなくなると聞きましたが……?

A 運動を持続する力だけでなく、学習能率も低下します。

たばこを吸うと脳の働きや皮膚(ひふ)、胃の血液の流れが変化したり、心臓の負担が大きくなったりします。そのため、長く運動をし続ける力がなくなるなど、体力も衰え、せきやたんが出たり、息切れしやすくなります。

Q3 たばこを吸っている人が、たばこをやめたいのに、やめられないのはなぜですか?

A たばこのニコチンに依存性(強い習慣性)があるからです。

たばこを吸いたいと思った時、それを抑(おさ)えることができなくなってしまう。これが、ニコチン依存症です。
喫煙を続けていると、たばこがないとイライラするなどの不快な症状があらわれ、なかなかやめられなくなってしまいます。

Q4 大量飲酒(イッキ飲み)はなぜ危ないのですか?

A 意識がなくなって死亡することもあるからです。

酒の主成分であるアルコールは麻酔(ますい)作用をもち、脳を麻痺(まひ)させます。そして一度に大量に飲むとアルコールは胃や腸から簡単に吸収され、血液から脳に入って急性中毒を起こします。脳が麻痺して意識がうすれ、呼吸数が減少するなど様々な症状を起こして死亡することもあります。

Q5 未成年者の喫煙、飲酒を防止するための対策にはどんなことがありますか?

A 未成年者が喫煙や飲酒をしないよう未成年者喫煙禁止法や未成年者飲酒禁止法によって規制されています。

また、日本をはじめ世界の多くの国が「たばこ規制枠組条約」を結び、たばこ規制に関する取組を強化しています。

Q6 ノンアルコールビールなどのノンアルコール飲料を20歳未満の者が飲んではいけないのはなぜですか?

A ノンアルコール飲料は、20歳以上を対象として販売されているものです。

ノンアルコール飲料は、アルコール度数0.00%ですが、味わいを酒類に類似させており、ノンアルコール飲料を飲むことで、アルコール飲料に興味を持つきっかけになるおそれがあります。そのため、ノンアルコール飲料を酒類と同じところに陳列したり、年齢確認を行ったりして、酒類と同様の取扱いをしています。

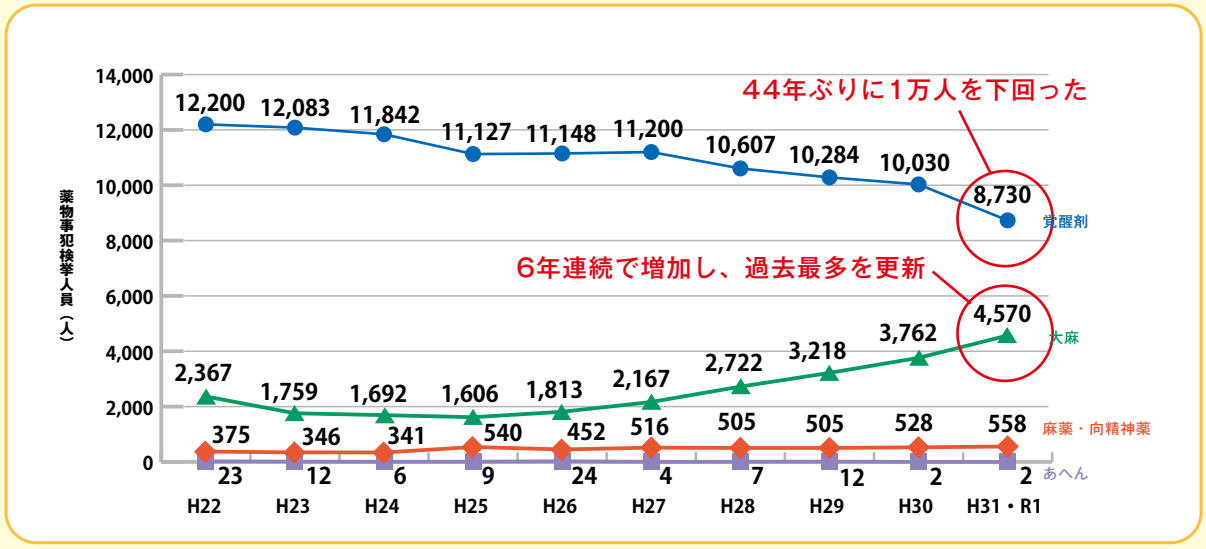
もっと詳しく知りたい人は、下のホームページを見てみましょう!
公益財団法人 日本学校保健会　http://www.hokenkai.or.jp/3/3-5/3-5-frame.html

第4章 薬物乱用と健康

薬物乱用って どういうことだろう？

日本における薬物乱用の実態を知ろう！

薬物乱用とは、覚醒剤などの禁止されている薬物やシンナーなどの化学物質を不正な目的や方法で使用することです。また、医薬品の本来の治療目的からはずれた用法、用量での使用も薬物乱用です。一度だけでも「乱用」です。



- 近年、覚醒剤事犯の検挙者数は減少傾向にありますが、大麻事犯の検挙者数は増加しており、平成31・令和元年における検挙者数は過去最大となっています。平成31年・令和元年における大麻事犯の検挙者数の43.9%が20歳代であり、20歳未満の者も13.5%を占めています。大麻は脳に影響を与える違法な薬物であり、間違った情報に流されず、正しい知識で判断することが大切です。
- 大麻について「海外では合法な国があるから安全だ」という主張を耳にすることがあるかもしれません。法律などの規則はそれぞれの国の事情や背景をもとに作られているため、合法だから大麻は安全ということではありません。大麻が合法な国でも、大麻の有害性の影響を大きく受ける未成年の所持や使用は禁じられています。

		H27	H28	H29	H30	H31・R1
覚醒剤事犯	全年齢	11,200	10,607	10,284	10,030	8,730
	20歳代	1,437 (12.8%)	1,301 (12.3%)	1,241 (12.1%)	1,187 (11.8%)	1,054 (12.1%)
	19歳以下	119 (1.1%)	136 (1.3%)	93 (0.9%)	98 (1.0%)	97 (1.1%)
大麻事犯	全年齢	2,167	2,722	3,218	3,762	4,570
	20歳代	905 (41.8%)	1,026 (37.7%)	1,218 (37.8%)	1,573 (41.8%)	2,007 (43.9%)
	19歳以下	144 (6.6%)	211 (7.8%)	301 (9.4%)	434 (11.5%)	615 (13.5%)
	うち中学生 うち高校生	3 24	2 32	2 53	7 74	6 110

「第五次薬物乱用防止五か年戦略」フォローアップ（令和2年7月10日公表（薬物乱用対策推進会議））

乾燥大麻の他に、大麻から成分を抽出した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」など新しいタイプの加工品の摘発も増加しています。

乱用される薬物は、いずれもとても危険な薬物です！

乱用される薬物を見てみよう！

●薬物は大切な脳の働きを変えます。　●依存という“やめられない”状態になります。

●覚醒剤

中枢神経が興奮し、気分が高揚して、疲労がとれたように感じますが、薬がきれるとその反動で、強い疲労感や倦怠感、脱力感が襲ってきます。繰り返し使用していると中枢神経に異常をきたし、幻覚や妄想を伴う覚せい剤精神病になります。大量に摂取すると死んでしまうこともあります。

●シンナー等有機溶剤

急激に酩酊状態となり、大量に摂取すると、呼吸困難に陥り死に至ります。情緒不安定、無気力となり、幻覚や妄想が現れて、有機溶剤精神病になります。

●大麻（マリファナ）

感覚が異常になり、幻覚や妄想が現れます。乱用を続けていると無気力になります。生殖機能の低下、月経異常を引き起こすとの報告もあります。
また、海外ではチョコレートやクッキー、キャンディなどの中に大麻が含まれている製品が売られていることがあります。誤って口にして体調不良で救急搬送された事例も発生しているので十分に注意しましょう。

●MDMA

覚醒剤とほとんど同じ作用とLSDのような幻覚作用があります。急性中毒で、死んでしまうことがあります。

●ヘロイン

落ち着いたような気分を味わいますが、薬がきれると嘔吐や痙攣などの激しい退薬症状（離脱症状）に襲われます。大量に摂取すると、呼吸困難に陥り、死んでしまうこともあります。

●危険ドラッグ

覚醒剤、麻薬、大麻等と同様の危険性が指摘されている薬物。

●コカイン

覚醒剤とほとんど同じ作用を示しますが、効果が迅速で強烈です。大量摂取すると痙攣発作が繰り返し起こり、死んでしまうこともあります。幻覚や妄想が現れて、コカイン精神病になります。

●LSD

幻覚が現れます。色彩感覚が麻痺し、空間が歪んだような感覚に襲われます。転落などの事故死の原因になります。

薬物は別の呼び名（隠語）で呼ばれている場合があります。

●覚醒剤
（スピード、エス、シャブ）
●大麻
（チョコ、ハッパ、ハッシシュ）
●シンナー
（アンパン、ジュントロ）
●MDMA
（エクスタシー、エックス、バツ）

（写真：関東信越厚生局麻薬取締部　近畿厚生局麻薬取締部）

薬物乱用の悪循環を知ろう！

乱　用
正常な脳の働きを変えてしまいます。

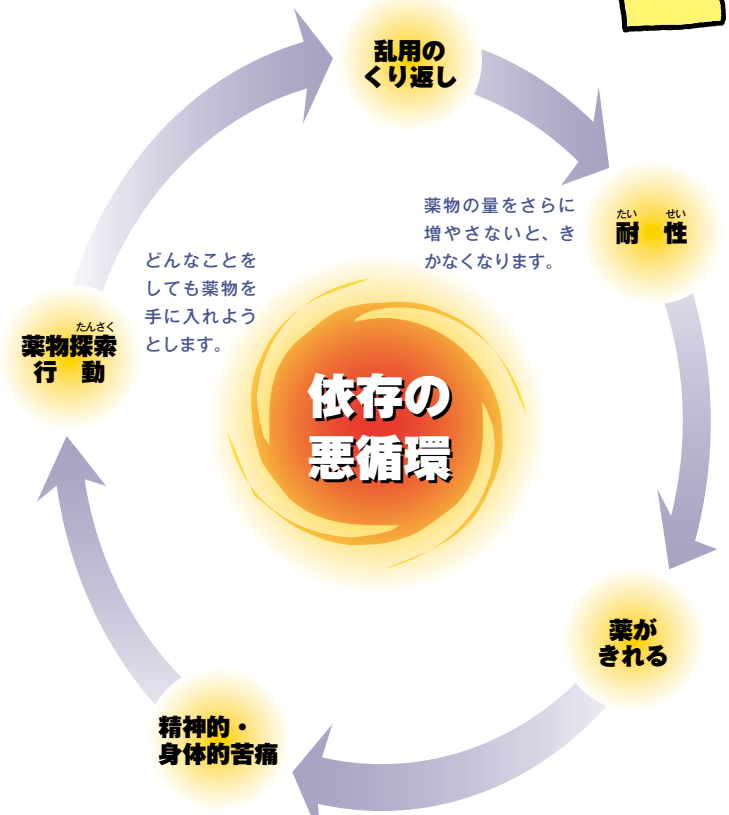
急性中毒
量によっては、急激に心身に異常をもたらし、最悪の場合、死んでしまいます。

依　存
やめられなくなります。

薬物が欲しくてたまらなくなり、がまんできなくなった状態を依存と言います。薬物の最も恐れられているところです。

慢性中毒
中毒性精神病になります。

幻覚や妄想に支配され、人格に異常をきたします。このため、疑い深くなったり、恐怖感にとらわれ、犯罪を起こすこともあります。また、心臓や肝臓など全身の臓器が影響を受けます。



薬がきれると薬が欲しくてたまらなくなります。身体全体がだるいとか、震えがくるなどの身体的な苦痛を感じ、これを退薬症状（離脱症状）と言います。これが苦しくて次の薬物探索行動を引き起こします。

フラッシュバック

薬物をやめていても、脳には薬物の記憶が残っていて、少量の薬物でも幻覚や妄想が現れることがあります。また、ストレスなどによって突然、幻覚、妄想などの中毒性精神病が再発することがあります。これをフラッシュバックと言い、とても恐れられています。

薬物乱用によって こんなことにも！

薬物乱用の社会的影響

家庭問題
❶生活の乱れ
❷家庭内暴力、家庭の崩壊（ほうかい）など

学校での問題
❶欠席、学習不適応
❷校内暴力
❸他の生徒への薬物乱用の拡がり

友人問題
❶けんかを起こしやすくなり、友人、知人から離れ、孤立
❷薬物乱用仲間の形成

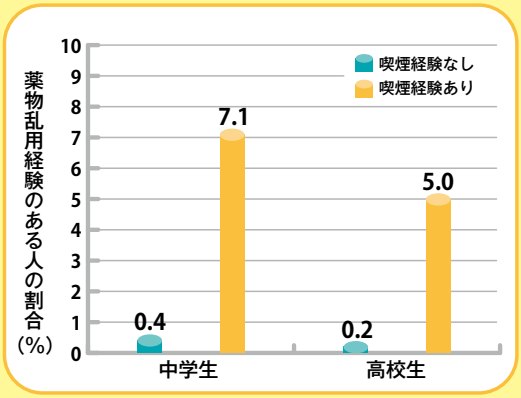
犯　罪
❶薬物を手に入れるために起こす恐喝（きょうかつ）や窃盗（せっとう）などの事件
❷乱用した薬物の作用に基づく凶悪な犯罪
❸暴力団の資金源となり、健全な社会を阻害（そがい）

column

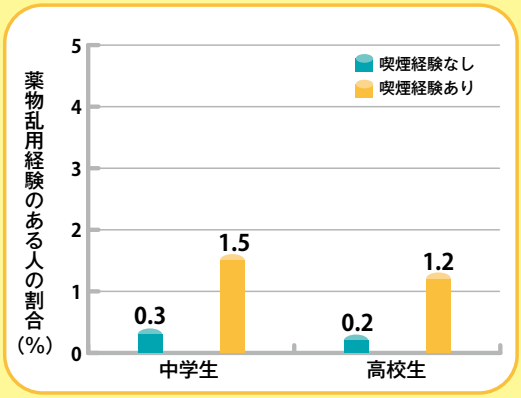
未成年者の喫煙、飲酒はゲートウェイ

喫煙や飲酒経験のある中学生や高校生で薬物乱用経験のある生徒の割合は、喫煙や飲酒経験のない生徒で薬物乱用経験のある生徒の割合よりも高く、特に、喫煙経験のある生徒で顕著に高くなっています。日本の薬物依存患者を対象とした研究では、薬物乱用の第一段階は、喫煙や飲酒であり、その後、違法な薬物に移行していくことが示されており、喫煙や飲酒は違法薬物乱用のゲートウェイ（入り口）であり、たばこやアルコールは「ゲートウェイドラッグ」と呼ばれています。

喫煙経験別にみた薬物乱用経験の割合



飲酒経験別にみた薬物乱用経験の割合



（嶋根ら2018）

薬物乱用に対する社会的対策を知ろう！

薬物乱用は法律で厳しく取り締まられています。

●持っているだけでも罰せられます
●懲役刑など厳しい罰則があります

- 大麻　大麻取締法　懲役5年
- 覚醒剤　覚醒剤取締法　懲役10年
- ヘロイン　麻薬及び向精神薬取締法　懲役10年
- シンナー等　毒物及び劇物取締法　懲役1年
- あへん　あへん法　懲役7年
- MDMA　麻薬及び向精神薬取締法　懲役7年
- 指定薬物　医薬品医療機器等法　懲役3年
- コカイン　麻薬及び向精神薬取締法　懲役7年

※規制法律と最高刑
（非営利目的の所持・譲渡）

見たことがありますか？

日本では、政府全体で薬物乱用問題に取り組むため、平成30年度からは「第五次薬物乱用防止五か年戦略」を立ち上げて取り組んでいます。

（麻薬・覚せい剤乱用防止広報啓発キャラバンカー）

（麻薬探知犬）

（令和元年度 文部科学大臣賞 受賞作品（ポスター））

（令和元年度 文部科学大臣賞 受賞作品（映像））

薬物乱用Q&A

Q1 一度だけなら大丈夫って聞きましたが……？

A 絶対にそんなことはありません。
一度でも乱用すると、依存症になってしまう危険があります。一度でも死んでしまうこともあります。

Q2 覚醒剤はダイエットや勉強に良いって本当ですか？

A 絶対にそんなことはありません。
覚醒剤は、一時的に心身をだまして食欲をなくすだけで、作用がなくなると異常に食欲が強くなります。覚醒剤を乱用すると、依存症や中毒になり、心身に悪い影響を与えます。もちろん疲れがとれたり、勉強に良いなどということは、絶対にありません。

Q3 一度依存症になるともう治らないのですか？

A 一生、やめ続けなければもとに戻ってしまいます。
依存症に治るという言葉はありません。何年やめていても再び乱用してしまえばもとの状態に戻ってしまいます。一生やめ続けることが必要です。

Q4 大麻って身体に害はないって本当ですか？

A 大麻に含まれる成分（テトラヒドロカンナビノール）は、脳に影響を及ぼします。
乱用により、時間や空間がゆがんだり、集中力がなくなったり、情緒が不安定になったりします。乱用を続けると何もやる気がしない状態や知的機能の低下などが引き起こされます。

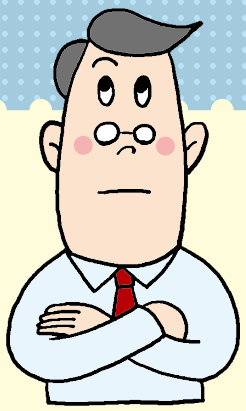
Q5 薬物をすすめられたらどう対処すれば良いですか？

A きっぱり『いやだ』と言いましょう。
「友だちに嫌われるから」と思っても、はっきり『NO！』と言うべきです。友だちからどう思われても、自分の心身、自分の一生を大切にしましょう。危険な場所・場面に近づかない、危険を感じたら立ち去ることが大切です。少しでも危ないと思ったら、“きっぱり断る”“逃げる”勇気をもちましょう。

Q6 薬物の問題で助けて欲しいときは？

A 担任や養護教諭、家族、警察などに相談しましょう。
薬物を乱用している友だちのことや、薬物をすすめられたりした場合は、一人で悩まず、きちんと助けを求めることが大事です。まわりの信頼できる大人に相談しましょう。

もっと詳しく知りたい人は、下のホームページを見てみましょう！
公益財団法人 日本学校保健会　http://www.hokenkai.or.jp/3/3-1/3-1.html

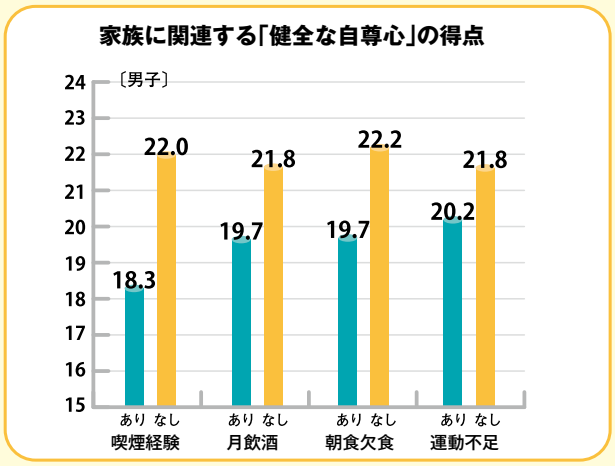


第5章 考えてみよう！話し合ってみよう！

喫煙、飲酒及び薬物乱用行動につながる様々な要因を知ろう！

健全な自尊心が大切です！

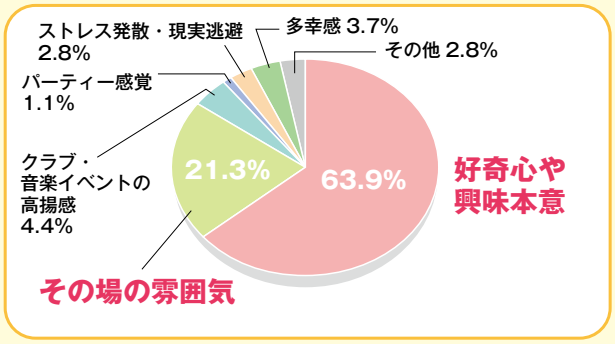
これまでに喫煙したことがある（喫煙経験）、ここ1か月間に飲酒をした（月飲酒）、朝食を食べない日がある（朝食欠食）、習慣的に運動を実施しない（運動不足）中学生は、健康的な行動をとっている中学生に比べて、とりわけ家族に関連する「健全な自尊心（自分自身を大切にする気持ち）」の得点が低く、自分が家族の一員であることを誇りに思ったり、家族から愛され尊重されていると思ったりする傾向が少ないことが分かります。



（川畑徹朗、2002）

20歳未満で大麻を始めた人の動機は何だろう？

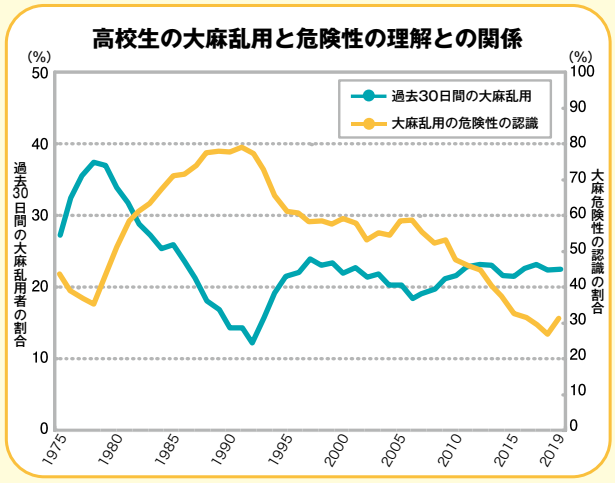
大麻使用のきっかけとして、好奇心・興味が最も多く、クラブ・音楽イベント等の高揚感、パーティー感覚、その場の雰囲気も影響していることが分ります。



（警察庁、「令和元年における組織犯罪の情勢」）

薬物の危険を知ることが乱用防止の第一歩です！

薬物乱用は、一人ひとりが薬物乱用に対して、どのような態度や意識をもつかによって、増えたり減ったりします。図は、アメリカの高校生での調査結果です。1970年代大麻乱用の危険性についての認識が薄れ、社会に大麻の乱用が広がりました。これに対して学校での薬物乱用防止教育や薬物乱用の危険についてのキャンペーンが熱心に行われ、それによって大麻乱用の危険性が理解され、その危険性を多くの生徒たちが知ると大麻乱用が減少しました。しかしながら、1990年代に入って再びその危険性の認識が薄れると大麻乱用も再び増加しました。この結果から、薬物乱用のない社会をつくるためには、一人ひとりが薬物乱用の危険性をしっかり認識することが何よりも大切であると分かります。



メディアからの影響を知ろう！

こんな広告をどう思いますか？

たばこなどの広告には、購買意欲（こうばいいよく）をそそるような様々なテクニックが使われています。美しい風景やすてきなモデルの写真、プレゼントなどもそのひとつです。なぜこのような工夫がされているのか考えてみましょう。

喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります。疫学的な推計によると、喫煙者は肺がんにより死亡する危険性が非喫煙者に比べて約２倍から４倍高くなります。
（詳細については、厚生労働省のホームページ
www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html/ をご参照ください。）

これらの広告をぱっと見た時に感じるイメージは？

未成年者の喫煙は、健康に対する悪影響やたばこへの依存をより強めます。周りの人から勧められても決して吸ってはいけません。

今まで学んできた喫煙などの害と、広告のイメージを比べて、なぜこのようなイメージを与える工夫がされているのか、考えてみましょう。

広告に含まれるうわべのイメージだけにまどわされないようにしよう。

仲間からの影響を知ろう！

コミュニケーションのタイプ	身振り等の例	言語的表現の例
受動的コミュニケーション 相手の言いなりになったり、必要なときでも自分の意見の表明を控えたりする。自分の権利が侵されてもあきらめる。	●ためらい ●過度の遠慮 ●伏し目がち ●はっきりしない話し方 ●自信のない声や口調	「どちらでもいいけど……」 「えーっ……」 「でも……」 「そんな……」
攻撃的コミュニケーション 相手の権利を侵す、相手をけなす、無視するなどして、自分の要求を通そうとする。	●脅す、威圧する、けなすなどの身振りや態度、言い方 ●過度に大きな声 ●相手の話を中断 ●一方的な、強引な言い方	「君も当然○○するよね」 「○○しろよ！」 「うるさい！」
自己主張的コミュニケーション 相手を脅したりけなしたりすることなく、自分の意見を論理的、合理的に主張する。また、相手の意見を聞き、相手の権利を尊重する。	●良い姿勢 ●明確で落ち着いた自信のある声や言い方 ●過度に相手と視線を合わせる	「私は○○と思う」 「あなたはどう思う？」 「○○してみるのはどう？」 「あなたの考えは○○なんだね」

（JKYB 研究会、1994 を一部修正）

誘いはきっぱり断ろう！

友だちや先輩にたばこやアルコール、薬物をすすめられたとき、どのように断ったらよいでしょうか？誘いを断ることもコミュニケーションの一つの方法です。みんなで話し合ってみましょう。

だれも見ていないから平気だよ。
だれにも言わないからさ。

みんな吸ってるよ。
友だちだったら吸いなよ。

みんな飲んでるよ。
友だちだったら飲みなよ。

いい薬があるよ。
友だちだったら一緒に試そうよ。

一本くらいなら大丈夫だよ。
体に悪い影響なんかないよ。

ちょっとくらい飲んでも大丈夫だよ。
体に悪い影響なんかないよ。

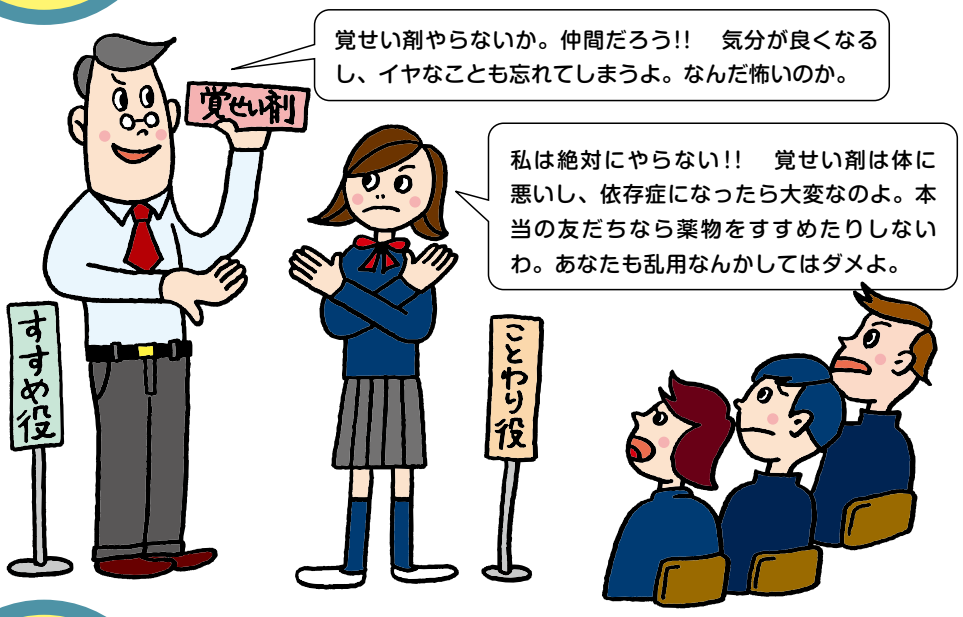
やせることができるよ。
勉強がはかどるよ。

自分の意志をはっきり伝えよう!

みんなで考えよう！
家庭でも話し合おう！

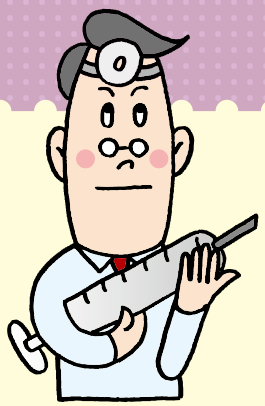
みんなで考えよう

薬物をすすめられた場面を演じてみて、断る方法を考えてみよう。



家庭でも話し合おう

学校だけではなく、家庭でも薬物について話し合ってみよう。



第6章 感染症

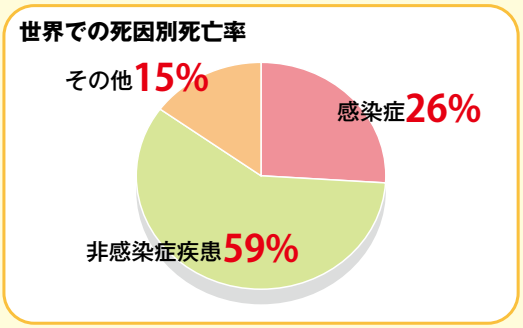
感染症について知ろう！

感染症とはどんな病気のこと？

細菌やウイルスなどの病原体が、空気や水などの身の回りの環境を通したり、または動物や人との接触を通したりして、人の体に入って増えることを「感染」と言います。こうした病原体に感染して起こる病気のことを「感染症」と言います。感染症の中には、破傷風（はしょうふう）のような人から人にはうつらない病気も含まれます。

世界全体で死亡原因をみると、感染症で死亡する人の割合は4分の1を占めています。

このため、感染症が拡がらないよう適切な対策が重要となっています。



（WHO 2002年）

感染症の原因の病原体ってどんなもの？

人間に病気を引き起こす様々な細菌やウイルスです。

腸管出血性大腸菌O157の電子顕微鏡写真（ちょうかん／けんびきょう）

国立感染症研究所

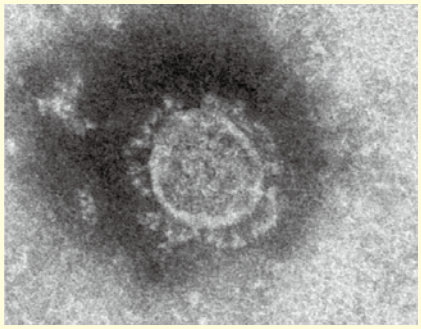
結核菌の電子顕微鏡写真

国立感染症研究所

麻疹の電子顕微鏡写真

米国疾病予防管理センター（CDC）
Cynthis S. Gddsmith ; William Bellini, Ph, D.

新型コロナウイルス



感染症っていつごろからあったの？

紀元前から人類は様々な感染症とたたかってきました。時には感染症の大流行で文明が滅びたこともありました。

時　代	世界で流行した感染症	日本の感染症事情
紀元前	エジプトのミイラに痘そう（天然痘）や結核のあとが残る	
6世紀	天然痘がシルクロードから運ばれる →	天然痘流行(奈良時代)
14世紀	ペスト（黒死病）の流行（ヨーロッパの人口の 1/3 を失う大流行）	
16世紀	世界に広がる梅毒の流行（大航海時代）	
17～18世紀	天然痘、発疹チフスの流行 ジェンナーの種痘の発見	江戸末期にコレラ、明治にペストが入ってくる
19世紀	コレラ、結核の流行	日本人が貢献
19世紀末	コッホがコレラ菌、結核菌を発見、北里柴三郎がペスト菌、破傷風菌を発見、志賀潔が赤痢菌を発見。パスツールがワクチン療法発見	
20世紀	インフルエンザ、エイズの流行	1976日本での種痘中止
1980	WHO による天然痘根絶宣言	
21世紀	SARS、新型インフルエンザ、新型コロナウイルスの発生	

感染症の克服に向けて
天然痘根絶作戦

人間が地球上から根絶した唯一の感染症。それが天然痘です。
（年表にあるペストやコレラは今なお患者の発生が報告されています。）

病原体……天然痘ウイルス

症　状……口や鼻から入ったウイルスは、のどで増え血流に乗って全身に運ばれます。高熱が出て、全身の皮膚に特徴的な水ぶくれのようなぶつぶつができます。感染力が強い上に死亡率も高く、20 世紀だけでも世界で数億の人がなくなっています。日本でも江戸時代の死亡原因の第一位は天然痘と言われて恐れられていました。

そこには一人の日本人医師の活躍があった……

1967 年に WHO のリーダーシップのもと、天然痘根絶計画を開始、1980 年、ソマリアでの最後の患者（1977年）をもってこの病気が根絶されました。この作戦のリーダーを務めたのが日本人の蟻田功医師です。天然痘には既にワクチンがあったので流行している国に入りワクチンを接種するという計画を立て、戦争中の地域、未開の熱帯雨林、砂漠……ときびしく危険な条件の地域にもどんどん出かけて行きました。このように想像を絶する苦難を乗り越えて達成できた偉業なのです。

感染症を予防する方法ってあるの？

感染症を成立させる条件としては、**感染源（病原体）**、**感染経路**、**人（主体）**の３つをあげることができます。このうちのどれかをSTOPすることにより、感染症を予防することができます。

対策のポイント

感染源を絶つ

殺菌消毒

殺菌消毒の方法は病原体により様々です。

感染経路を絶つ

清潔・清掃・衛生管理・検疫等

皮膚・衣服の清潔、住居の清掃、水道の整備、衛生的な食料の流通・保管、冷蔵

抵抗力を高める

バランスのとれた食事、適度な運動、休養、睡眠、予防接種

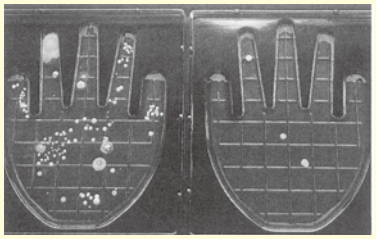
※抵抗力とは……病原体などに打ち勝つための体力や免疫力のことです。免疫とは自分を病原体から守る仕組みです。例えば血液中の白血球の一種が侵入した病原体を攻撃するなどの働きをします。

手洗いとうがいが大切！

手洗いは、感染経路を絶つのに有効な方法です。指の間や爪の間を石けんで十分に洗い、石けんを水でよく洗い流しましょう。

外から帰ったときなどには、うがいをすることも有効です。

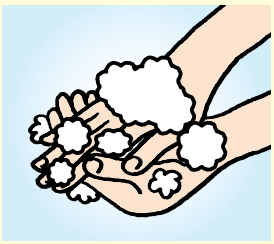
衛生的手洗いにおける除菌効果



左：手洗い前の付着菌
右：しっかり手洗いした後の付着菌
（へるす出版）

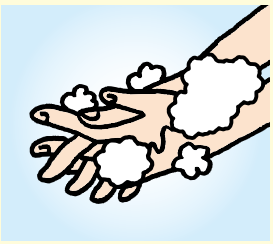
効果的な手洗い法

❶石けん、消毒液をつける前に手全体を濡らす



❷手のひらでよくこする

❸右の手の平で左の甲を包むように手首まで洗う。反対も同様に



❹特に指の間をよくこする

❺指までよく洗う

❻第1指の周囲をよくこする

❼指、爪をこする

❽ていねいにすすぎ、手拭き後よく乾燥させる

column

ノロウイルスの対策

「ノロウイルス」について聞いたことがありますか？

テレビや新聞などで見聞きすることのある胃腸炎の集団発生の原因の一つに「ノロウイルス」があります。

ノロウイルスとは、感染した人に吐き気（はけ）、嘔吐（おうと）（吐くこと）、下痢（げり）などの胃腸症状を起こすウイルスです。

「ノロウイルス」は怖い？

ノロウイルスは、非常に感染力が強く、集団感染を起こすことがあります。

ノロウイルスは、ごくわずかなウイルスでも口から体内に入ると感染してしまうことがあります。

嘔吐物などの処理にはマスクとビニル製の手袋をしっかり着用するなど十分な注意が必要です。

ノロウイルスの感染が流行っているときには、嘔吐物などにはさわらないようにし、処理は大人の人にお願いしましょう。

特効薬がないことから、ノロウイルスによる嘔吐や下痢になった場合には医師の診断治療をうけ、十分な水分補給と休養をとりましょう。

「手洗い」が大事

予防接種が存在しないことから、ノロウイルスによる嘔吐や下痢にならないためには、上記の「効果的な手洗い法」で予防に心がけることが大切です。特に、配膳前や食事前、排便後の手洗いは忘れずにしっかり行いましょう。

新型インフルエンザ対策としても、手洗いうがいを行うことが重要です。

感染症 Q&A

Q1 感染症は一度かかると、再びかかることはないのですか？

A 麻疹（はしか）、風疹などのウイルスによる病気では、一度かかると一生涯にわたる免疫ができ再びかかることはまずありません。

体の中に「抗体」ができ、リンパ球が感染したことを覚えるからです。予防接種によってもほぼ同等の効果を期待できますが、中には長い年月のうちに効果が下がることがあるので、２回以上接種するものもあります。しかし、インフルエンザやかぜの原因となるウイルスでは、新しいタイプのウイルスが比較的短い間に出現するので、何回もかかってしまうことがあります。

Q2 免疫のしくみは？

A 病原体が体の中に入ってきたときに、血液中の白血球が中心となって、その病原体とたたかいます。この働きを抵抗力の中でも特に免疫といいます。

私たちの周りには、細菌やウイルスなど目に見えない多くの病原体が存在しています。それでも私たちが感染症にかからないのは、体の中に病原体から体を守る免疫という働きがあるからです。予防接種は免疫を付けるなど身体の抵抗力を高めます。

Q3 予防接種を受けないとどうなりますか？

A 予防接種を受けないでいると、病原体が体に侵入したとき、病気にかかってしまう危険性がとても高くなります。

麻疹を例にとると、子供の時に予防接種を受けていなければ、その後、どこかで麻疹ウイルスに感染すると、麻疹を発病してしまいます。予防接種の対象となる病気は、かかれば重くなり、健康上の不利益が大きいものが多いことにも注意しましょう。

もっと詳しく知りたい人は、下のホームページを見てみましょう！

感染症と予防接種に関する情報

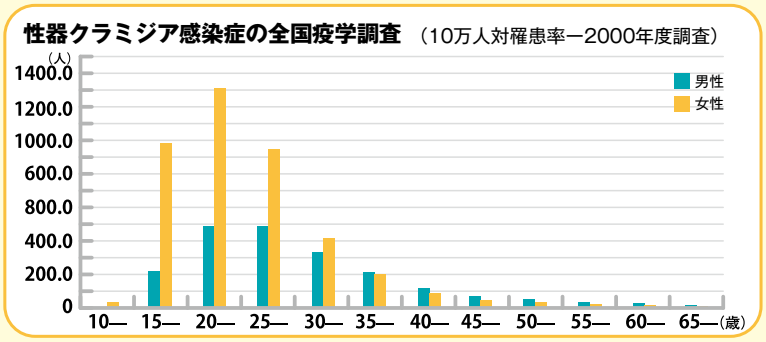
- ●国立感染症研究所　感染症疫学センター
  https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html
- ●（公財）結核予防会　結核研究所　http://www.jata.or.jp/
- ●米国疾病予防管理センター（CDC）　http://www.cdc.gov/
- ●感染症情報（厚生労働省）
  http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/index.html
- ●日本医師会感染症関連情報　http://www.med.or.jp/kansen

性感染症について知ろう！

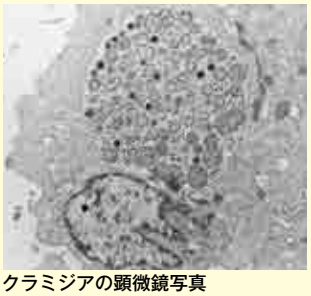
性器クラミジア感染症とはどんな病気なの？

性器クラミジア感染症は、性的接触によって起こる性感染症です。感染すると排尿（はいにょう）時（おしっこをするとき）の痛みや、女性ではおりものが増えるなど、不快な症状が出てきます。

症状が軽いので感染しても気づかないことが多い病気ですが、10代後半から20代の若い人たちに感染が広がっています。



（資料：熊本悦明他による）



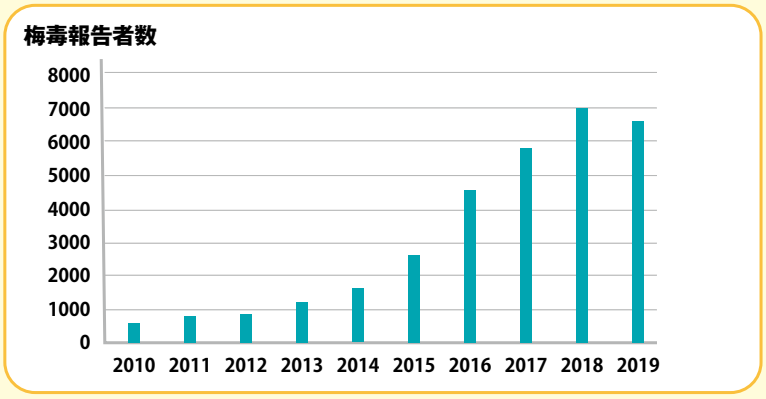
クラミジアの顕微鏡写真
（写真提供：国立感染研究所
岸本寿男室長）

梅毒とはどんな病気なの？

痛みのない潰瘍が性器に形成され、治療せずにいると全身の皮疹・リンパ節の腫脹、さらには数年～数十年後には血管や神経の障害等、全身に多様な症状をきたすことがあります。

また、妊婦の感染は早産や死産、胎児の重篤な異常につながる可能性があります。

2010年以降、梅毒の報告数は増加を続けており、女性は20歳代、男性は20歳代～40歳代の報告が多くなっています。



梅毒トレポネーマの電子顕微鏡像
（出典：国立感染症研究所ホームページ）

新型コロナウイルス感染症にも基本的な対策が重要

❶換気の悪い
密閉空間

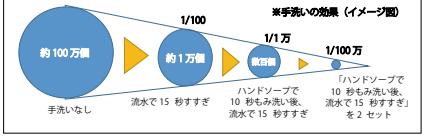
❷多数が集まる
密集場所

❸間近で会話や発声をする
密接場面

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。
人は、“無意識に”顔を触っています！

そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています！

手洗いのすすめ
水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献)森功次他：感染症学雑誌 .80：496-500(2006)

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan　厚生労働省　厚労省 コロナ 検索

手洗い6つのタイミング

外から教室に入るとき

咳やくしゃみ、鼻をかんだとき

給食（昼食）の前後

掃除の後

トイレの後

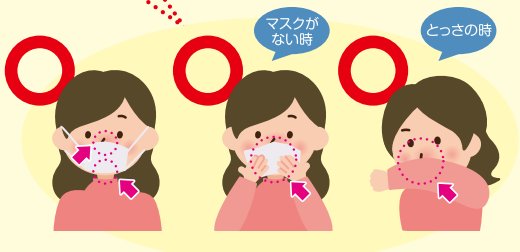
共有のものを触ったとき

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

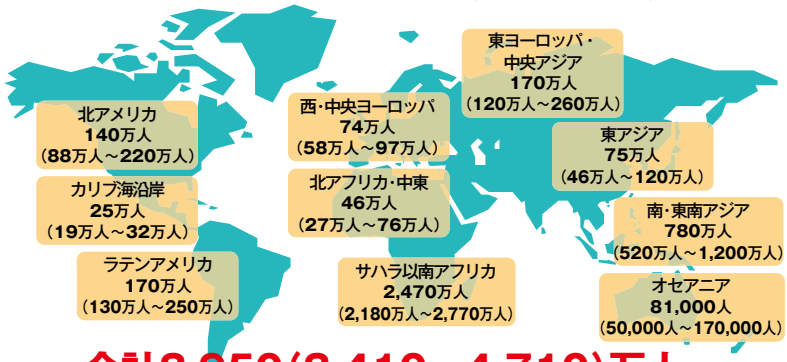
袖で口・鼻を覆う

「エイズは自分と関係ない」と思っていませんか？

世界中でHIVに感染する人がいます

世界中でのHIV感染者・エイズ患者推計3,670万人（平成28年度）にのぼると推計されています。

世界のHIV感染者／AIDS患者の推計総数（2006年末現在）



合計3,950（3,410～4,710）万人

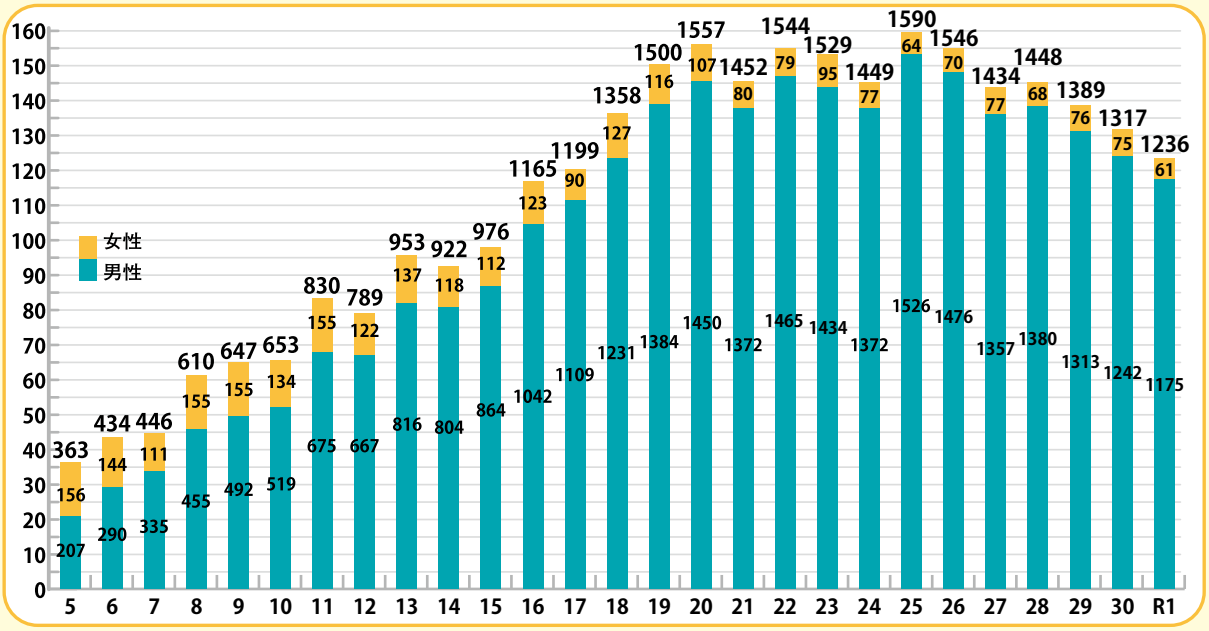
（国連合同エイズ計画、WHO）

HIVに感染したリンパ球

表面に群がるように付いているたくさんの小さな粒子がウイルスです。

HIV粒子の電子顕微鏡写真
（写真提供：岡山大学医学部　新居志郎教授）

日本のHIV感染者（患者を含む）届出数の年次推移



（厚生労働省エイズ動向委員会）

エイズも性感染症であり、性器クラミジアなど他の性感染症にかかっていると、性器の粘膜が弱って傷ついていることがあり、HIV に感染しやすくなります。

正しい知識をもって感染を予防することが大切です。

エイズとはどんな病気なの？

エイズとは、エイズのウイルス（以下 HIV）に感染して起こるウイルス感染症です。ところが、HIV は白血球の一つであるリンパ球の中に入って増え、これを破壊します。そのため、感染すると病原体などから体を守る「免疫」が徐々に働かなくなり、抵抗力が低下していきます。その結果、健康なときには感染しない様々な感染症やがんなどにかかるようになり、この状態をエイズといいます。また、「免疫」が働かなくなる状態を「免疫不全」といいます。

column

エイズ
Acquired Immunodeficiency Syndromeを略し、AIDS（エイズ）と呼んでいます。日本語では、後天性免疫不全症候群と名付けられています。

エイズのウイルス
Human Immunodeficiency Virusを略し、HIVと呼んでいます。日本語では、ヒト免疫不全ウイルスと名付けられています。

HIVのうつり方について知ろう！

HIVは、日常生活ではうつりません。感染経路は、「性的接触による感染」「血液からの感染」「母子感染」の三つです。

●**性的接触による感染**
HIVに感染している人との性的接触で感染します。近年、性的接触で感染する人が増えています。

●**血液からの感染**
HIVに感染している人との注射器の共用などで感染することがあります。
麻薬、覚せい剤などの薬物乱用者の間で、注射器の針や筒の共用による感染が拡がっています。

●**母子感染**
HIVに感染している母親から、出産時や母乳を通して赤ちゃんへ感染することがあります。

HIVに感染するとどうなるの？

感染と潜伏期（せんぷくき）

たいていの場合、HIVに感染しても何も症状がありません。このような時期を潜伏期といい、治療しなければ潜伏期は平均13年くらいといわれています。この間は、感染する前と同じ生活を送ることができます。しかし、無症状の間でも他人に感染させる可能性があります。

エイズ

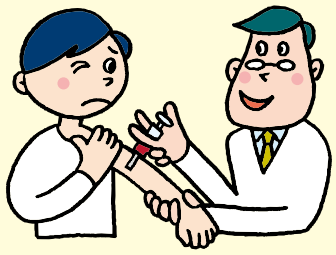
HIVの感染によって免疫の働きがさらに低下すると、体の抵抗力が一層弱まり、健康なときには病気を起こさないような弱い病原体による感染症やがんなどが現れます。これがエイズの発病です。

現在のところ、エイズを完全に治す薬はありません。しかし、薬の使用によって発病を遅らせることができるようになりました。新しい薬の開発により遅らせる年数も長くなってきています。

HIVの感染

この期間すべてで感染力があります

エイズ発症



感染の有無は保健所等で血液検査をすればわかります。保健所での血液検査は無料で、また匿名で受けることができます。検査結果は本人のみに知らされます。

なお、献血での HIV の検査は輸血を受ける方の安全を目的としているので、献血していただいた方には検査結果が通知されることはありません。

他の病気同様、症状の出る前に早く診断し、早く治療を開始することによって薬の効果が出ます。

感染を予防するには性的接触をしないことがもっとも有効です。

誤解や偏見をなくしましょう！

エイズは地球全体の共通の問題です。世界中で多くの人が、HIVに感染した人々と共に、この問題に取り組んでいます。

これまで

HIVに感染した人や家族が、誤解や偏見による差別を受けている事実がありました。エイズという言葉が、いじめやからかいに使われることがありました。

今では

HIVに感染した人たちが、予防の大切さを訴えています。また多くの人たちが、HIVに感染した人の気持ちを受け入れ、感染者の心の支えになっています。

これからは

エイズについての正しい知識をもって、エイズを予防し、HIVに感染した人に対する誤解や偏見をなくしましょう。

レッドリボン運動

レッドリボン運動はだれでも参加できる思いやり運動です。病気や事故で人生を全うできなかった人々の死を悼む心を表すため、赤いリボンをつける習慣がヨーロッパにありました。

ニューヨークでエイズがまん延し、多数のアーティストやミュージシャンが20歳代の若さでこの世を去って行くのを悼む気持ちから、この運動が生まれました。

ワシントン・モニュメントのもとに広げられた20,000枚を超えるメモリアルキルト。

メモリアルキルトは、エイズで亡くなった人々の家族や友人の手で縫われ続けています。

（写真提供：メモリアル・キルト・ジャパン）

エイズに対する誤解や偏見をなくし、共に、希望をもって生きる社会をつくりましょう。

エイズ Q&A

Q1 同じクラスや学校に HIVに感染した人がいたら、感染する心配がありますか？

A そのような心配はありません。
HIVは感染経路が限られており、普段の生活で感染することはありません。また、感染力は大変弱く、熱や消毒液にも弱いウイルスです。

Q2 蚊やダニなどを介してうつらないのはなぜですか？

A 蚊やダニの体内では、HIV は生きられません。
蚊やダニなどにさされても、他人の血液が体内に入ることはありません。もしあるとしても、ごく微量（びりょう）のため、感染は起こりません。

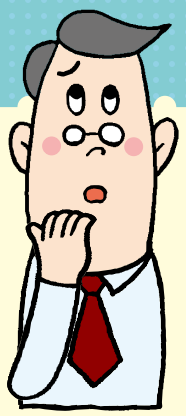
Q3 エイズに関する相談はどこで受けられますか？

A 都道府県エイズ相談窓口や保健所を中心に相談活動を行っています。
秘密は必ず守られ、他人に知られることはありません。

column

わが国の初期のHIV感染者の大半は、HIVが混入した輸入非加熱血液製剤からの感染でした。
その後、検査態勢が強化され、血液製剤や輸血による感染は、ほとんどなくなりました。

**エイズに関する医学は刻々と進歩し、社会情勢も変化していきます。
将来にわたって新しい情報と正しい知識を知り、
適切に判断できるように心がけましょう。**



第7章 がん

がんという病気

がんとは

人間の体は、細胞からできています。正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中で悪性のものを「がん」といいます。

健康な人の体でも毎日、多数のがん細胞が発生していますが、免疫が働いてがん細胞を死滅させています。しかし、この免疫が年を取ることなどにより低下すると、発生したがん細胞を死滅させることが難しくなります。また、がん細胞は、無秩序に増え続けて周囲の組織に広がり、他の臓器にも移動してその場所でも増えていきます（転移）（図１）。

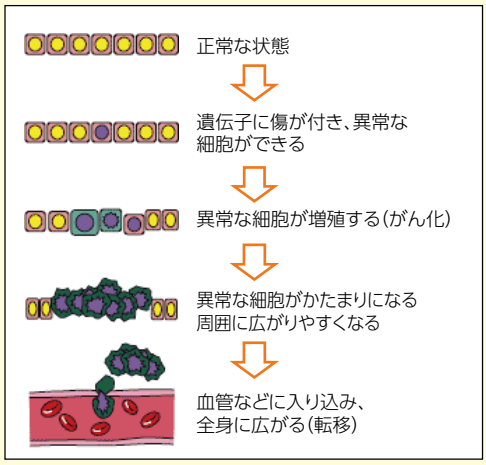
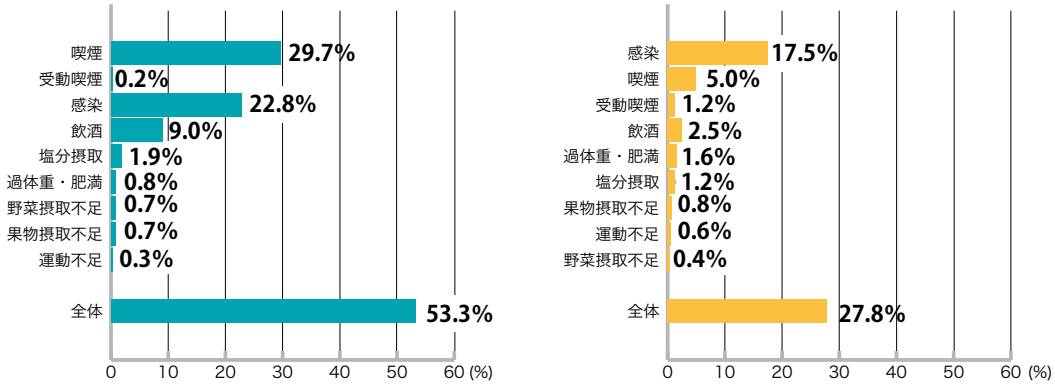


図１　がんの発生と経過
（国立がん研究センターがん情報サービス「知っておきたいがんの基礎知識」を基に一部改変）

がんの主な要因

男性のがんの約 50%、女性のがんの約 30%は、喫煙や大量の飲酒、不適切な食事、運動不足といった生活習慣や、細菌・ウイルスなどの感染が要因と考えられています（図２）。がんには、原因がわかっていないものも多く、まれに遺伝が関与しているものもあり、がんになった人がみな、生活習慣を原因とするわけではありません。望ましい生活習慣を送ることにより、がんにかかるリスクを減らすことができます。また、少数ですが、子供がかかるがんもあります。小児がんは、生活習慣が原因となるものではありません。がんについては、その原因の解明や、予防や治療の方法などの研究が進められています。



※棒グラフ中の項目「全体」は，他の項目の合計の数値ではなく，２つ以上の生活習慣が複合して原因となる「がんの罹患」も含めた数値です。

図２　日本人におけるがんの主な要因
（「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究
（Inoue，M. et al.: Ann Oncol，2012; 23(5): 1362-9)」を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成）

がんの現状

がんは最も大きな健康課題

がんは、1981 年から、日本人の死因の第１位となっています（図３）。現在、日本人の二人に一人は、一生のうちに何らかのがんにかかると推計されています。また、日本人の死因の約三割はがんとなっています。近年の我が国では、がんにかかる人は増え続けています。これらは、日本の人口の高齢化とも関連しています。

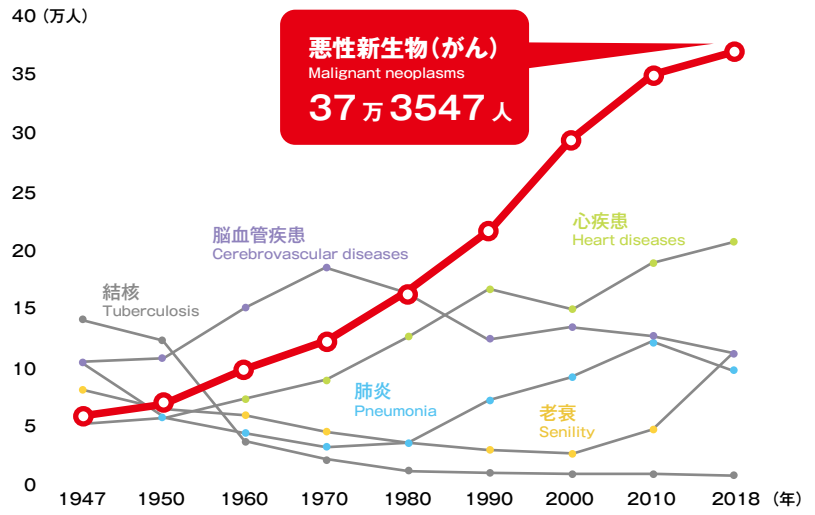


図３　我が国における死亡率の推移（主な死因別）
（厚生労働省「人口動態統計」を基に公益財団法人がん研究振興財団が作成（「がん統計 ‘19」））

がんの経過

発生した１個のがん細胞は、目立った症状がないまま増え続け、10 年から 20 年くらいかけて、一般的にがん検診で発見できる１㎝程度の大きさの塊（かたまり）になります。しかしその後、２㎝程度の大きさになるのはわずか１～２年であり、それ以降は進行がんとなり、症状が現れてきます。まれに、より急激に進行する場合もあります。がんが進行すると、今までどおりの生活ができなくなったり、命を失ったりすることもあります。がんを治すためにも、症状がある場合は速やかに医療機関を受診するとともに、症状がない場合も国が推奨しているがん検診を積極的に受診し、早い段階でがんを発見することが重要です。（図４）

図４　がんの進行の例

がんの予防

がんの原因は一つではない

がんにかかる原因は、生活習慣、細菌・ウイルス感染、持って生まれた体質（遺伝素因）など、様々あります。これらのどれか一つが原因となるということではなく、幾つかが重なり合ったときに、その可能性が高まります。このことから、望ましい生活習慣を身に付けたり、感染対策を行ったりすることで、がんにかかるリスクを軽減することができます。がんには原因がよくわかっていないものがありますが、がんの原因を解明する研究が進められています。

望ましい生活習慣（図５）

①たばこを吸わない

たばこの煙には、多くの発がん物質が含まれており、喫煙は多くのがんにかかるリスクを高めることが明らかになっています。例えば、たばこを吸う人が、がんで死亡するリスクは、吸わない人と比べると男性で約２倍、女性で約 1.6 倍です（※１）。

たばこの体への影響は、若い人ほど受けやすいことが指摘されています。また、他人が吸っているたばこの煙もできるだけ避ける必要があります。

※１　出典：Katanoda、et al. J Epidemiol. 2008;18 (6):251-64

図５　望ましい健康習慣
（国立がん研究センター「社会と健康研究センター予防研究グループ 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成）

②過度の飲酒をしない

酒を大量に飲むと発がん物質が体内に取り込まれやすくなり、アルコールが通過する口腔（くういん）、咽頭、食道や、アルコールを処理する肝臓などのがんにかかるリスクが高まります。

③バランスのよい食事をとる

塩分の多い食べ物のとりすぎは、胃がんにかかるリスクを高めます。また、熱い飲食物の摂取は、食道がんにかかるリスクを高める可能性があります。逆に、野菜や果物の摂取は、食道がんや胃がんにかかるリスクを低くする可能性があります。

④積極的に身体活動をする

運動不足は、大腸がんや乳がんなどにかかるリスクを高めます。生涯を通じて体力に応じた適度な運動を日常生活に取り入れることで、がんの予防が期待できます。

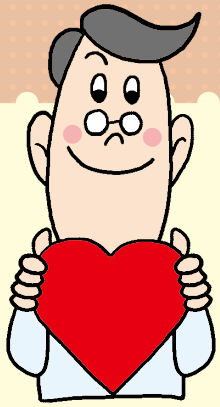
⑤適正体重を維持する

肥満は、がんの原因になる場合があります。日本では、やせすぎもがんの原因になると言われています。自分自身の体重を適正な範囲に保つことは、がんを予防するためにも大切です。

感染対策

胃がん、肝がん、子宮頸がんなどは、ウイルスや細菌等の感染が原因で発生するものが多いと言われています。これらのがんへの対策として検査があります。例えば、胃がんの原因の多くはピロリ菌感染によるもので、肝臓がんの原因の大部分は肝炎ウイルスの感染によるものです。ピロリ菌の検査は医療機関で受けることができ、肝炎ウイルスの検査は医療機関に加え、地域の保健所でも受けることができます。また、ウイルスの感染が原因となるがんには、ワクチンの接種により、予防することができるものもあります。（※１）

※１　子宮頸がんについては、「日本では、小学校６年～高校１年相当の女の子を対象に、子宮頸がんの原因となるＨＰＶ（ヒトパピローマウイルス）の感染を防ぐワクチンの接種を提供しています。ＨＰＶの感染を防ぐことで、将来の子宮頸がんを予防できると期待されています。」（厚生労働省「小学校６年～高校１年相当の女の子と保護者の方へ大切なお知らせ」（概要版））



AEDについて知ろう！

AEDとは？

「AED」とは、Automated External Defibrillatorの頭文字をとったもので、「自動体外式除細動器」ともいいます。

AED は多くの突然死の原因となる心臓の危険な状態（心室細動※）を「自動」的に判断し、電気ショックを与えて取り「除」いてくれる機器のことです。

この機器は、手提げカバン程度の大きさで、どこでも簡単に運べ、機械が音声で指示してくれるので、誰でも簡単に操作することができます。

なぜ、AEDが必要なの？

日本では、救急車を呼んでから、現場に到着するまでに平均 6 分以上かかるというのが現状です。ところが、心室細動に対する救急処置は、一分一秒を争います。心室細動を起こしてから 3 分以内に AED を使えば蘇生率は 70%ですが、救急車を待って 6 分後に除細動を行っても 35%しか助からないと言われています。

したがって、医師や救急救命士だけでなく、現場に居合わせた一般の人が AED を使用することによって、心室細動による突然死から人を救うことができるのです。

AEDの設置が進んでいます。

AED（自動体外式除細動器）の使い方はこんなに簡単。
しかも機械がすべて指示をしてくれます。

1

電源スイッチを入れる。
AEDを持ってきたらすぐにケースから取り出します。そして、電源スイッチを入れます。（ふたを開くと自動的に電源が入る機種もあります。）すぐに音声による指示が流れてきます。

2

電極パッドを貼る。
パッドを袋から出して、シールをはがし、図で示された場所に肌を密着させて、しっかりと貼ってください。

3

患者から離れる。
電気ショックを与える必要があるかどうかを判断するために、機械が自動的に心電図の解析を始めます。他の人が患者に触れていると正しい解析ができません。

4

AEDから指示が出たら除細動ボタンを押す。
心電図の解析が終わり電気ショック（通電）が必要と判断すれば、除細動ボタンを押すように機械が音声で指示を出します。その指示にしたがって、除細動ボタンを押してください。

AEDの電源は入れたまま、パッドも貼ったままにして、救急隊を待つ。

※「心室細動」とは、心臓が小刻みにけいれんし、血液を全身に送り出すことができなくなる危険な状態で、この状況がしばらく続けば、やがて心臓は完全に停止し、死に至ります。

日本から麻疹（はしか）をなくそう！

麻疹（はしか）ってどんな病気？

- 麻疹は、麻疹患者のせきやくしゃみなどから飛び散る、あるいは空気中をただようウイルスを吸い込むことによって他の人にうつります。
- 麻疹にかかると急な発熱、せき、鼻水に続いて赤い発疹が全身に出ます。その後、熱が下がり回復に向かいます。
- 麻疹にかかった4割くらいの人が入院することになります。また、およそ1000人に一人が脳の病気になり、その約15%は命を落とすことがあるおそろしい病気です。
- 麻疹は、予防接種で防ぐことができる病気でもあります。

日本における麻疹（はしか）の予防接種の現状

- 麻疹の予防接種は、2006年6月までは生後1歳から7歳半までの間に1回でした。2006年7月からは、1歳児と小学校に入る前の1年間の2回行うことになっています。
- 過去に一度も予防接種を受けていなかった人に加えて、1回のみの予防接種を受けてきた10代、20代の人を中心に2007年春に日本全国で麻疹の流行が起きました。

麻疹（はしか）の予防接種に副作用はないの？

- 麻疹の予防接種を受けたおよそ4人に1人に熱が出たり、10人に1人に発疹が現れたりすることがありますが、1～3日で治ります。
- 極めてまれ（予防接種を受けた100万人あたり1人以下）に、脳の病気を起こすことがあります。

かけがえのない自分、かけがえのない健康（令和2年度版）【中学生用】 MEXT2-0801

本資料の編集については、文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課において担当しました。

■本教材の作成協力者（◇:委員長）

〈改訂版〉　平成20年8月作成

◇勝野 眞吾／国立大学法人兵庫教育大学理事・副学長
植田 誠治／聖心女子大学教授
鬼頭 英明／兵庫教育大学大学院教授
小磯　透／国際武道大学准教授
香田 由美／福岡県立門司学園高等学校養護教諭
坂井　満／福岡県朝倉市立秋月中学校教頭
杉山 正明／東京都立桜町高等学校教諭
長岡 邦子／埼玉県立越谷総合技術高等学校教諭
山下 和美／愛知県安城市立安城西中学校養護教諭
吉村 英子／跡見学園女子大学教授

〈初　版〉　平成18年3月作成

◇勝野 眞吾／国立大学法人兵庫教育大学理事・副学長
石川 哲也／神戸大学教授
植田 誠治／茨城大学助教授
衛藤　隆／東京大学教授
川畑 徹朗／神戸大学教授
小磯　透／国際武道大学助教授
香田 由美／福岡県立門司学園中学校養護教諭
坂井　満／福岡県朝倉市立南陵中学校教諭
杉山 正明／東京都立田園調布高等学校教諭
西岡 伸紀／兵庫教育大学教授
樋口　進／国立病院機構
久里浜アルコール症センター副院長
山下 和美／愛知県安城市立安城西中学校養護教諭
吉田 勝美／聖マリアンナ医科大学教授
和田　清／国立精神・神経センター
精神保健研究所薬物依存研究部長

■著作権所有／文部科学省

この教材は、みなさんが健康について考え、健康のために行動することができるようになるための情報がいっぱい詰まっています。先生やおうちの人といっしょに読んだり、内容に関して話し合ったりすることを願っています。