

今を精一杯に生きる



けい子さんは、33歳の時に、胸にがんが見つかりました。がんを宣告されたけい子さんは、「みんなに心配や迷わくをかけたくない。」という思いで頭がいっぱいになりました。そして、「自分が死ぬかもしれない。」という大きな不安におそわれました。けい子さんは、それまで、自分が死ぬということについては、考えたこともありませんでした。

けい子さんには、りこちゃんという7歳になる娘がいます。愛する娘のため、そして、家族のため、けい子さんは、がんを治りようする決心をしました。

けい子さんは、胸のがんを取り除く手術を受けました。手術は無事終了しましたが、回復を待つ間もなく、また、お医者さんからお話がありました。「取り除いたがんを調べたところ、思ったよりもがんが広がっています…。」さらに、けい子さんは、がんを大きく取り除く手術をしました。そのあとも抗がん剤の治りようを行わなければなりません。

手術の痛みや後遺症、そして、抗がん剤の治りようは、想像以上につらいものでした。強い薬のため、髪はすっかり抜けてしまい、体重も減ってしまいました。それでも、けい子さんは、けんめいに治りように取り組みました。

「この子を残して死ぬわけにはいかない…。」愛するりこちゃんのため、そして家族のため…。りこちゃんや家族の存在そのものが、けい子さんを奮い立たせるのでした。

がんが見つかったから、7年がたちました。今、けい子さんは、健康に気を付けながら家族と一緒に元気に生活しています。

けい子さんは、自分が、がんになったことについて、こう話しています。「私は、がんになって、生きることへの考え方が変わりました。人は、いつかは、必ず亡くなります。たとえば、とつ然の事故で、たくさんのことをやり残して亡くなる人もいます。けれど、私は、今、生きている喜びを実感しながら生活することができています。人生で、もっとも大切なことは何かを考えながら生きることができるとです。」

「娘や家族といっしょにいられる“今”に感謝して、精一杯に生きることになっています。」

けい子さんは、今日も多くの人に、生きることの素晴らしさを伝えています。



知っていますか？がんのこと

年 組 名 前 _____

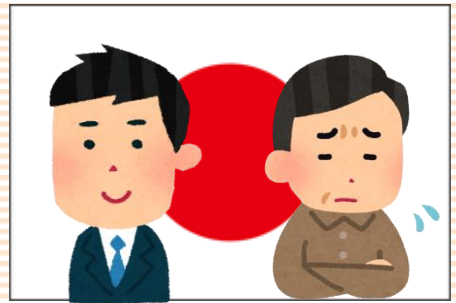
みなさんは、がんという病気を知っていますか？
「とてもこわい病気」だと思っている人も多いかもしれませんね。自分は、がんにかからないと思っている人も多いかもしれません。
でも、実は、がんはわたしたちにとって、とても身近な病気なのです。



日本のがんの現状

茨城県では、昭和60年から「がん」が死ぼう原因の第1位になっています。また、女性よりも男性のほうが、がんにかかる人が多いことも分かっています。

現在、日本人の**2人に1人**は**がんになる**といわれています。



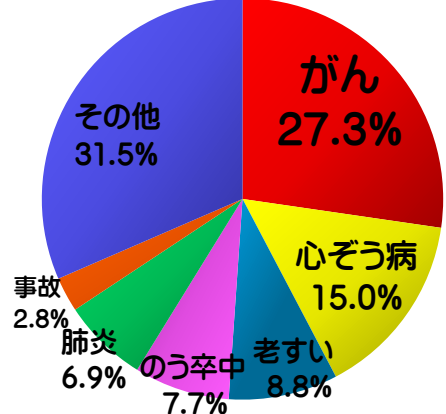
現在、日本人で**な****亡くなる人の3人に1人**は**がんが原因**といわれています。

日本人の死ぼう原因の**第1位**が**がん**です。

がんは、**誰もがかかるかもしれない病気**です。



死ぼう原因の割合(令和元年)





どうして、がんにかかるのかな？
がんの原因って分かってるの？

がんは、**生活習慣とかかわり**が深い病気です。

これまでの研究から、がんの原因には、**たばこやお酒、食事**など、**普段の生活の仕方**が関係していることが分かっています。



がんの原因の多くは、たばこです。他にもお酒の飲みすぎ、運動不足、太りすぎ、やせすぎ、野菜や果物不足、塩分の取りすぎなどのよくない生活習慣ががんになる可能性を高めま

す。また、子供のかかるしょうに小児がんなど、生活習慣が原因とならないものもあります。



多くのがんは予防することができます。これまでの研究からわかっているがんの予防法を実せんしましょう。



がんの予防法



たばこを絶対にすわない!
(他人のたばこのけむりもさける)

5つの 生活習慣



お酒を飲み過ぎない
(お酒は20歳さいになってから!)



バランスのよい
食事をとる



適正体重を守る
(やせすぎもよくありません)



日常生活を活動的に

その他：ウイルスや細菌の検査と治りよう、ワクチンの接種を行うこともあります。

「日本人のためのがん予防法」科学的根拠に基づく発がん性・がん予防の効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究(平成 29 年 8 月 国立がん研究センター)をもとに作成

予防法を守っていても、がんになる**可能性はゼロ**ではありません。

そのため、「**がん検しん**」を受けることがとても重要です。

多くのがんは、**早く発見して適切な治りよう**をすれば、**健康な生活にもどれます**。

治りようを受けながら生き生きと仕事をしている人もたくさんいます。

