

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。ついに、けい子さんのがんは、治りました。今、けい子さんは、健康に気を付けながら生活しています。

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、つねに生きている喜びを実感しながら生きることができます。人生でもっとも大切なことをまず、考えて生きることができるんです。」

「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しています。」

けい子さんは、今日も多くの人に、生きてい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

みなさんは、がんという病気を知っていますか？  
きっと「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。



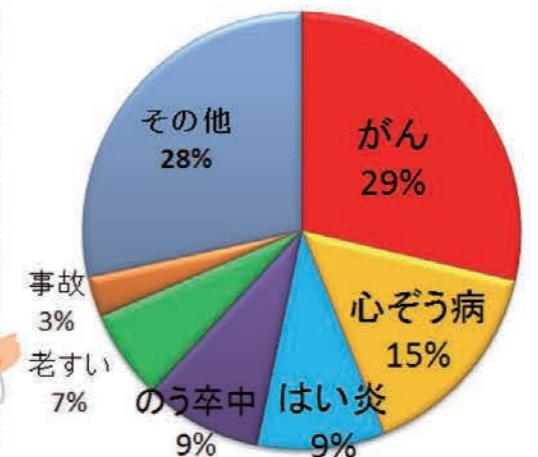
現在、日本人で亡くなる人の3人に1人はがんが原因といわれています。



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(平成27年)



健康と命について考えたことを書いてみよう。

がんを学習して分かったことを書いてみよう。





どうして、がんにかか  
るのかなあ？  
がんの原因って  
分かっているの？

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。



がんの原因のトップはたばこです。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生活習慣ががんになる可能性を高めます。

また、子どものかかる**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分かっているがんの予防法を実践しましょう。



## 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)



バランスのよい食事をとる (やせすぎもよくありません)

5つの  
生活習慣



お酒を飲み過ぎない  
(お酒は20歳になってから！)



適正体重を守る



日常生活を活動的に

「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27年2月 国立がん研究センター)をもとに作成

**その他:** がんの原因といわれているウイルスや細きんの検査と治りよう、ワクチンの接種を行うこともあります。

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。

