

投稿●がんと向き合うことは

未来の健康を守る第一歩

柳田純子 東京都杉並区

がんと闘病する 親友の姿から学ぶ

がんという言葉を耳にすると、今も私の胸に浮かぶのは、ドイツ人の親友サビーナ・ハーメルマンの姿です。彼女は、最愛の夫と3人の幼い娘たちを残し、32歳という若さでこの世を去りました。発病の始まりは、誰にでも起こりそうな腰の痛みでした。やがて、あごの骨に耐えがたいほどの痛みが現れ、精密検査の結果、すでに全身に転移したがんであることが分かりました。医師から告げられた余命は、わずか3か月でした。それでもサビーナは、少しでも長

く生きるために毎日散歩をし、放射線治療と抗がん剤治療を受けました。副作用で食欲を失い、髪の毛も抜け、やせ細っていく姿は痛々しいものでした。激しく痛むときは、モルヒネや点滴の鎮痛剤、時には輸血も必要でした。

私は彼女のために、日本食を作つて届けたり、洗濯をしたり、足のオイルマッサージをしながら話し相手になったり、通院の送迎をしたりしました。

闘病生活で骨がもろくなっていた彼女は、大腿骨^{だいたいこつ}を骨折して入院し、静かに息を引き取りました。余命3か月と告げられてから1年後のこと

でした。

サビーナとの経験から、「がんは特別な人の病気ではない」ということ、そして「がんの厳しさと向き合うことの大切さ」を学びました。

がん予防のポイント

毎年2月4日は「世界がんの日」です。世界中で、がんの予防や正しい知識を広める取り組みが行われ、日本でも医療機関による啓発活動が続けられています。日本では、一生のうちに2人に1人ががんになると言われています。決して他人事ではありません。

国立がん研究センターなどの研究から、日本人にとって重要ながん予防のポイントが示されています。まず、たばこは吸わないこと、そして家族や周囲の受動喫煙を避けることです。お酒は飲まないのが最も効果的で、飲む場合も量を控えるほどリスクは下がります。

食事では、塩分を控え（一日の塩分摂取量は、男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満）、野菜や果物を意



識してとり、食道の粘膜を傷つけないように、熱すぎる飲食物を避けることがすすめられています。

毎日の散歩など無理のない身体活動を続け、太りすぎず痩せすぎない体重を保つことも大切です。さらに、子宮頸がんや肝臓がん、胃がんなどは感染症（ヒトパピローマウイルス、C型肝炎ウイルス、ピロリ菌など）が関係することがあり、検査や治療、予防接種によって防げる場合もあります。

こうした生活習慣をいくつか意識するだけでも、がんにかかるリスクが大きく下がることが分かっています。完璧を目指す必要はありません。「できることを、できる範囲で」続けることが、何よりの予防になります。

がんについて 正しい知識を得るには

もし、がんと診断されたときには、一人で悩まないでください。全国の病院に設置されている「がん相談支援センター」では、治療や副作用のことだけでなく、気持ちの不安、生活や経済的な悩みまで、無料で相談できます。患者本人だけでなく、家族も利用でき、個人情報も守られます。正しい情報を知ることが、心の支えにもなります。

一方で、「必ず治る」「奇跡の治療」といった言葉には注意が必要です。効果が証明されていない免疫療法やがんに効き目があると謳うサプリメントや健康食品があふれています。体験談や宣伝が、そのまま自分に当てはまるとは限りません。医療は日々

進歩しており、信頼できる情報源から、今の自分に合った情報を選び取ることが大切です。

サビーナの闘病を通して、私は学びました。がんを過度に恐れるのではなく、正しく知り、備え、支え合うことの大切さを。

自分自身のために、そして大切な人のために、今日からできることを始めてみませんか。がんと向き合うことは、未来の健康を守る第一歩です。

防腐剤の入らない 健康食品麺製造



(株) 蜂屋 北海道旭川市3条15丁目左8号
でんわ0166(23)3729