

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

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
味する。

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、
誰にでも起っ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

闘病生活で骨だいたいこうがもうくなっていた
彼女は、大腿骨を骨折して入院し、
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



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。

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。正しい情報をすることは、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、そのまま自分に当たるとは限りません。医療は日々

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。

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。

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
電話0166(23)3729