

これからも

鹿屋市立鹿屋女子高等学校

一年

安達^{あだち}

姫菜^{ひめな}

私はがんについて、とても怖いというイメージが強い。今年の春、祖父が亡くなった。肺がんだった。お見舞いに行きたかったが、コロナウイルス・インフルエンザの感染対策で叶わなかった。やっと面会をすることができたときは、危険の状態のため、強い薬を入れる前だった。とてもつらそうだった。少し話すこともできて、最後に手を握って声をかけた。それが、祖父に会えた最後のときだった。

がんは、医療が発達してきて治る病気にはなってきたが、亡くなる人も多く、日本人の死因のトップにあげられている。また、進行すると防ぐことも難しく、治療はとてもつらいという。がんになる主な原因は、喫煙、飲酒、野菜不足や過食、運動不足などの生活習慣などが関係している。その予防として禁煙、節酒、減塩、適度な運動、適度な体重管理という五つの健康的な生活習慣などがある。このように、原因・予防がわかってきているのにも関わらず、日本人の二人に一人は人生のうちなんらかのがんにかかると言われていて、すべての人にとって身近な病気である。

よく聞くがんの種類で代表的なのは、肺がん・大腸がん・肝臓がん、女性では乳がん・子宮がん、子どもは白血病などがある。がんは、全身に起こりうる病気、転移する可能性もある。そのため、なおさら怖いという思いがある。

予防やいろいろな病気を防ぐため、両親は健康診断を毎年受けている。もし、病気が見つかったとしても、早期発見・早期治療をし、少しでも早く治るようにすることができる。もし、がん検診を受けなかったら、重症化しやすく死亡率も高くなってしまう。母は、家族のことを考えて、できるだけ手作りするなど、より良い食生活を心がけてくれている。そのおかげでもあり、私たちは健康でいることができている。

保健でがんの原因・予防・治療について勉強して、改めてがんについて知ることが多かった。百パーセント防げる病気ではないが、できるだけがんになるリスクを軽減できるように、検診を受けられるようになったら、定期的にがん検診を受けたり、食生活などを気

をつけたりできるだけのことをしていきたいと思っている。がんだけではなく、さまざまな病気にならずに過ごしていけるように、よりよい健康状態を目指してそして、それを維持していけることが理想だと思う。自分の命はもちろん、家族の命、自分のだいすきな人たちの命をこれからも大切にしていきたい。