

V 参考資料編

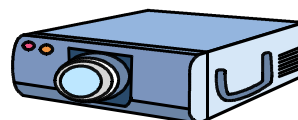
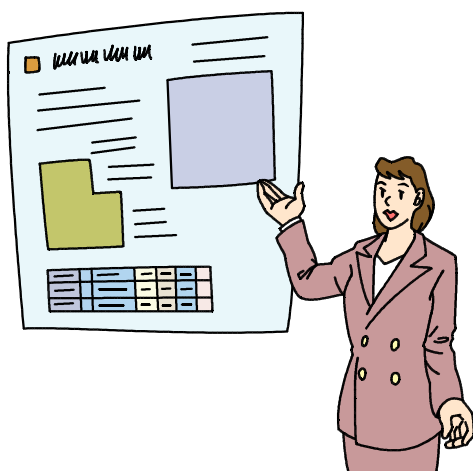
1 読み物資料

(1) 中学生向け

(2) 高校生向け

※ 小学生向け資料は、6 ページに掲載しています。

2 統計資料



1 読み物資料

(1) 中学生向け

私は1982年、アフリカで絨毛がん（子宮のがんの一つ）になり、肺にまで転移して、「余命6か月」と告げられました。ニューヨークの有名ながん専門病院に入院して治療を受けましたが、副作用がひどく、死ぬなら日本でと思い、日本の病院に転院しました。

病状はそれまでより悪化していましたが、主治医の先生から「末期がんでも患者本人が治るといふ気持ちをもって闘えば勝てることもあります。がんは治すこともできる病気です。」と言われました。この一言が絶望していた私にがんと闘う勇気を与えてくれたのです。

血痰や咳、胸の痛みは続いていましたが、自分のがんと正面から向き合い、「あと6か月しかないと考えるより、まだ6か月ある。」と前向きに、積極的に考えました。「闘えば治るかもしれない。やれることをすべてやってみよう。」と夫と二人で決めました。

先生は末期がんから生還した人たちから病気を克服した秘訣を学んではどうかと、資料を見せてくださいました。

その資料には、

- | |
|---|
| <p>① 末期がんが自然退縮した症例はごくまれではあるが、診断されても落ち込まず、前向きに生きようとする心の姿勢が共通していること</p> <p>② 人間の体に備わった自然治癒力を高めるための心理トレーニングを受けることで、がん治療の効果に違いが出ること</p> <p>③ ストレスによって免疫が下がり、がんが発病しやすくなること</p> |
|---|

などが書いてありました。

資料は積極的に闘う患者の姿勢がとても大事だということを教えてくれました。

治療を受け始めてからしばらくして、先生が病室に駆け込んできました。「がん細胞の増殖が横ばいになっているよ。」と言うのです。私の心が変わったとき、治る、治すと私の心にスイッチが入ったので、身体が反応したのだと言われました。

私はがんになった原因を心の面からも考えてみました。学者の研究によれば、怒りやさびしさ、悲しみ、心配などの感情を表面に出さずに、内に閉じこめてしまうタイプの人ががんになりやすいということです。

私はこのような性格を変えなければ、がんには勝てないとも思うようになり、「自分にしてほしいと思うことは、先に相手にそうしてあげよう。」というルールを決めて、自分自身を変える練習をしました。

挨拶をされる前に先にし、ありがとう、ごめんなさいと素直に表現することで、相手も自分もうれしい気持ちを共有することができるようになり、誰とでも家族のように接することができるようになりました。

がんになる前と治療を受けてからの私は別人のようになったのです。

(2) 高校生向け

私は1982年、アフリカで絨毛がん（子宮のがんの一つ）になり、肺にまで転移して、「余命6か月」と告げられました。ニューヨークの有名ながん専門病院に入院して治療を受けましたが、副作用がひどく、死ぬなら日本でと思い、日本の病院に転院しました。

主治医の先生から「末期がんでも患者本人が治るという気持ちをもって闘えば勝てることもあります。がんは治すこともできる病気です。」と言われました。この一言が絶望していた私にがんを闘う勇気を与えてくれたのです。

「あと6か月しかないと考えるより、まだ6か月ある。」と前向きに、積極的に考えました。「闘えば治るかもしれない。やれることをすべてやってみよう。」と決めました。病院の治療以外に私が取り組んだことは、呼吸法・笑い療法・イメージ療法・運動療法・全身温冷浴・足の温冷浴・低温サウナ浴・温泉・森林浴・断食療法・食事療法などです。

しばらくして病理検査を行うと、治癒していることがわかりました。本当にうれしかったです。

この体験を通して、特にがんと食生活の関係を学びました。がんの成長を促進させる食べ方もあるし、がんの予防につながる食べ方もあります。がんにならないように予防するためにはまず、毎日食べる食事に注意しなければなりません。

食生活を含めた生活習慣ががんに関連していることがよくわかる研究があります。かつて、日本人に多いがんは胃がんで、少ないのが前立腺がんや乳がんでした。アメリカで当時多かったがんは大腸がん、前立腺がん、乳がん、胃がんは少なかったのです。ハワイに移住した日本人を追跡調査した研究によると、2世3世になるとアメリカ人と同じように大腸がんや前立腺がん、乳がんになる人が多くなり、胃がんになる人は減りました。2世3世はアメリカ人と同じ生活習慣になったからだということです。

現在の日本人もアメリカ人と同じような生活習慣になってきたため、昔は少なかった乳がん、大腸がん、前立腺がんが急激に増えてきました。

このようなことから、生活習慣に注意することで、がんは大きく予防できることが分かります。三人に一人はがんで亡くなる時代になりました。家族みんなでがん予防について学び、がん向き合って生きていくことができるよう、私は、NPO法人キャンサー・フリー・ファミリーを作り、がんの予防や検診を推進するためのボランティア活動を行っています。

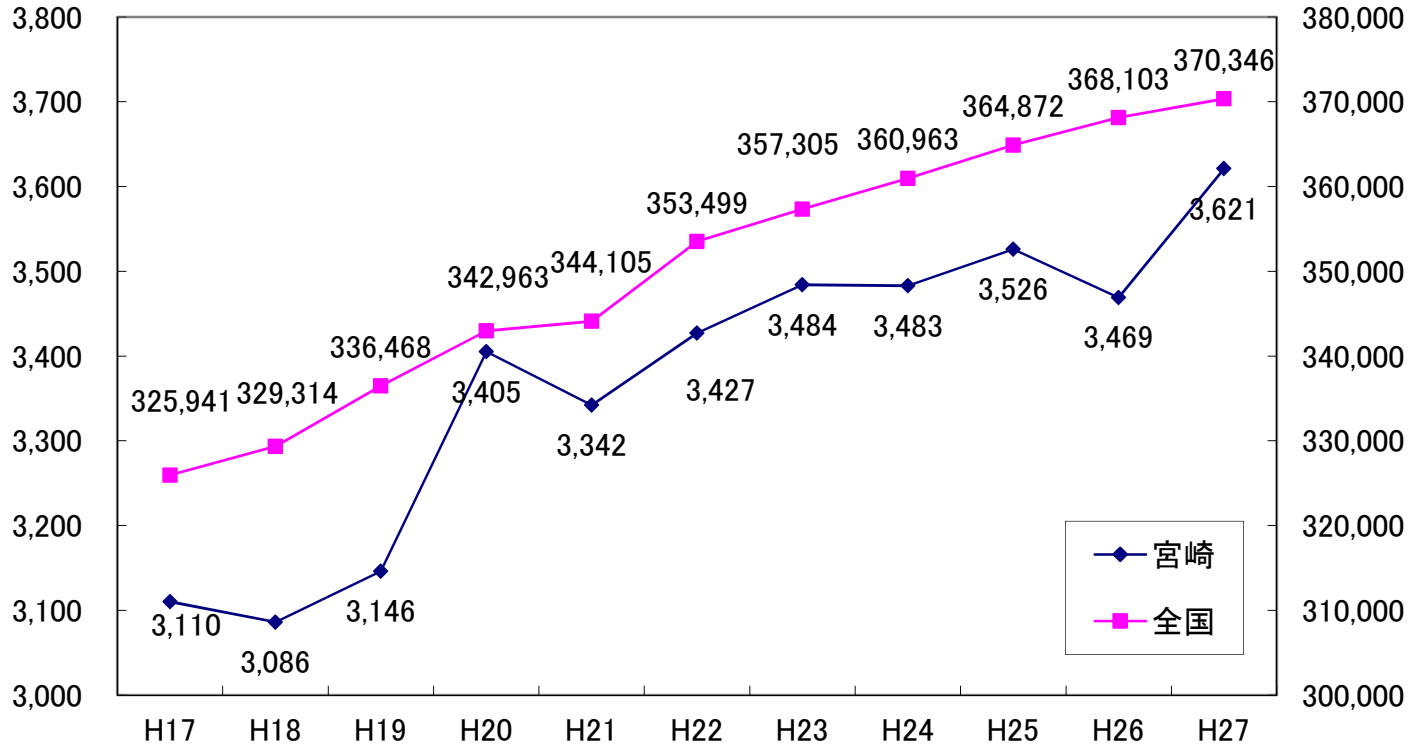
既に体の中にできたがんを見つけるのががん検診（第2次予防）ですが、がんそのものにならないように予防する（第1次予防）ことも大切です。

がんは食事・運動・体重・ストレス・たばこなどに注意すれば予防できる可能性が高まるといわれています。つまり、自分の生活習慣を見直すことで、生活習慣病のみならず、がんの予防にもつながるのです。

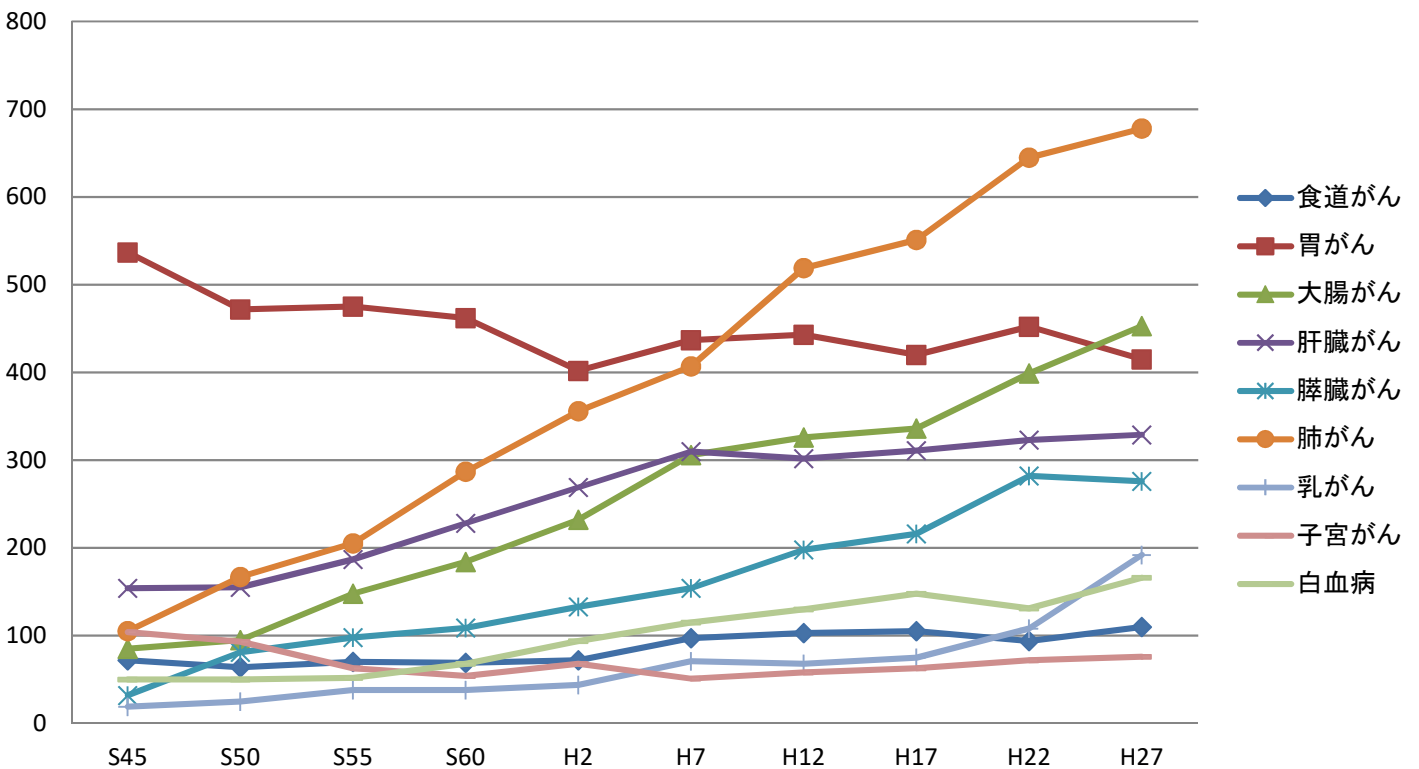
2 統計資料

がんで亡くなる人の数

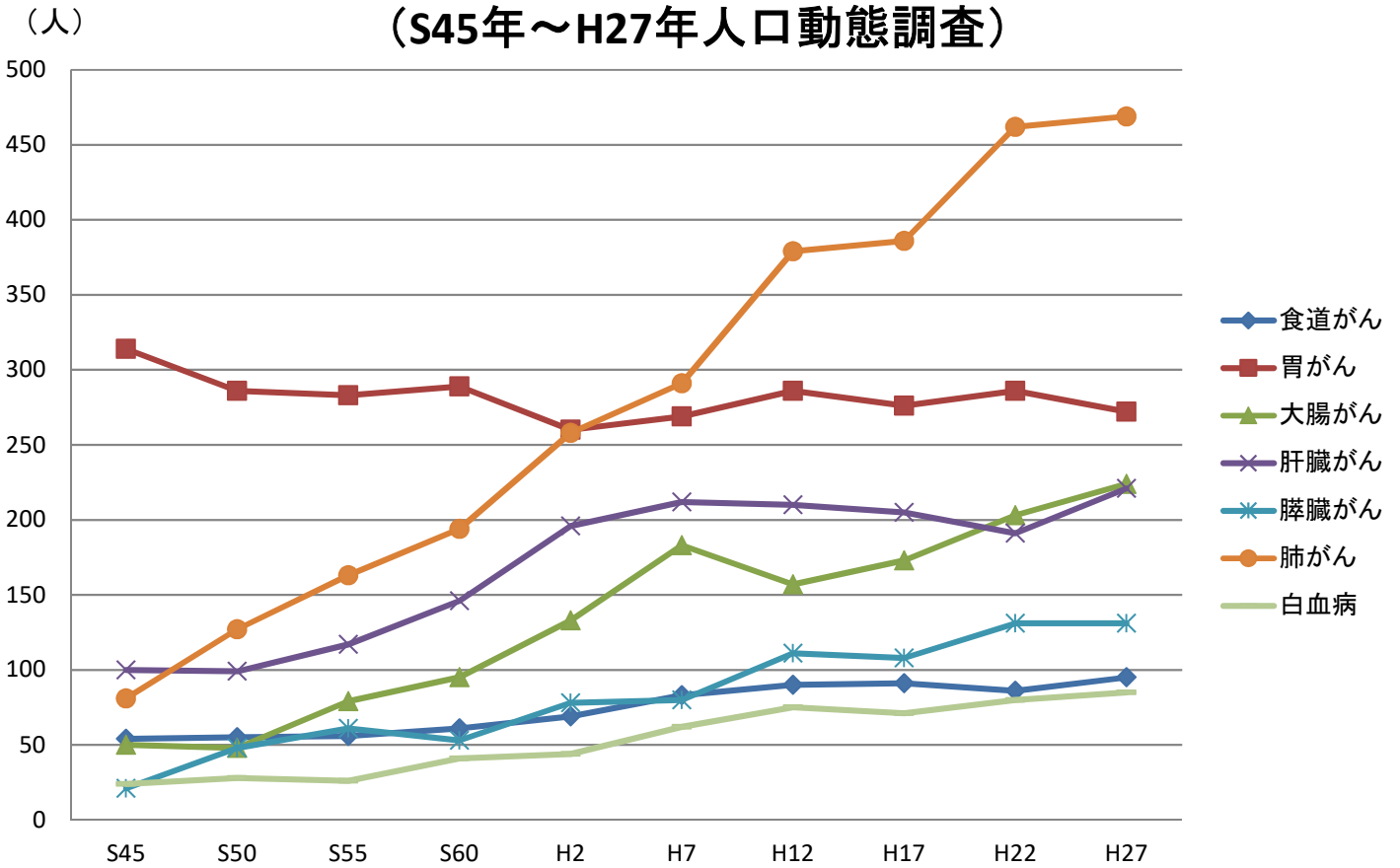
(人) がんによる死亡者の数(H17~27年人口動態調査)



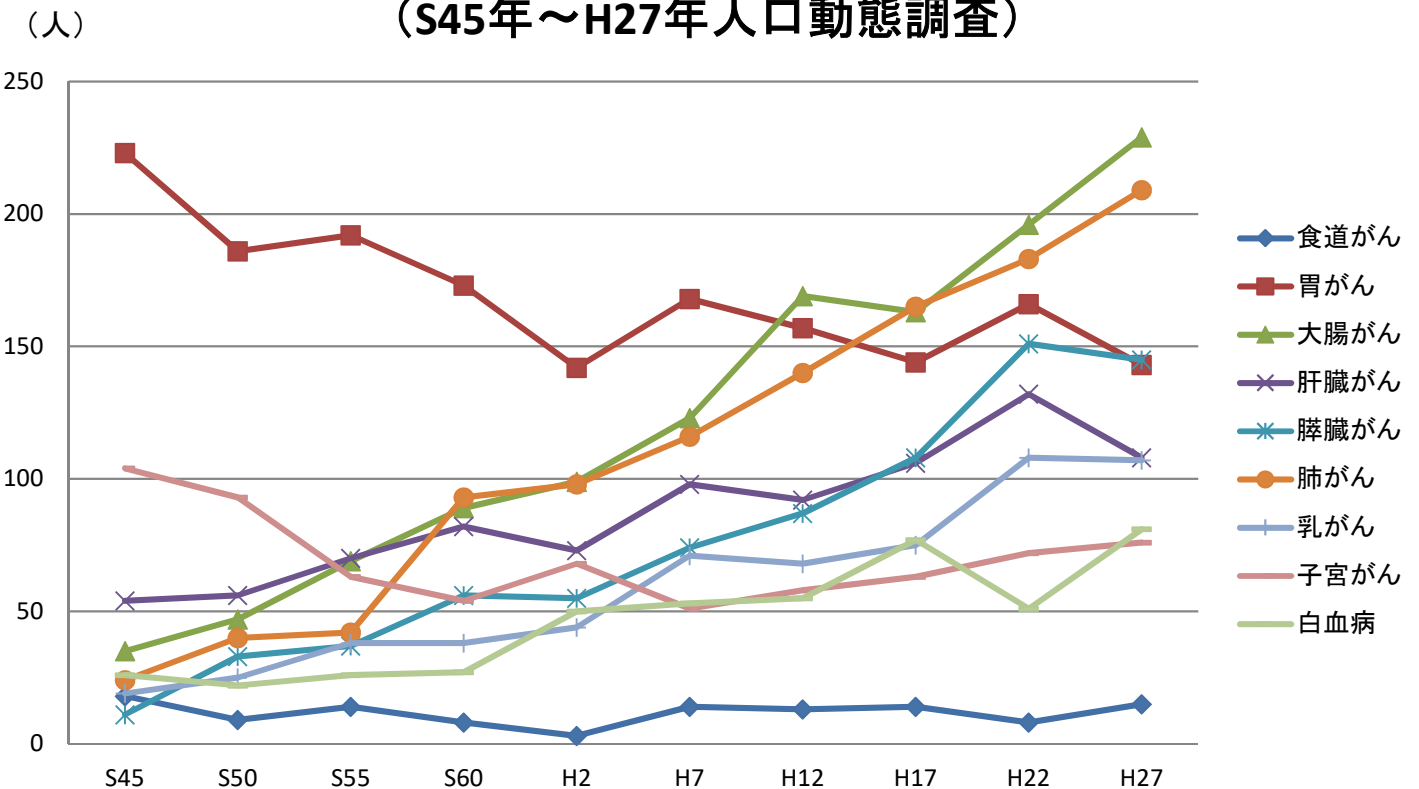
(人) 宮崎県のがん死亡者数(S45年~H27年人口動態調査)



宮崎県のがん死亡者数(男性) (S45年～H27年人口動態調査)



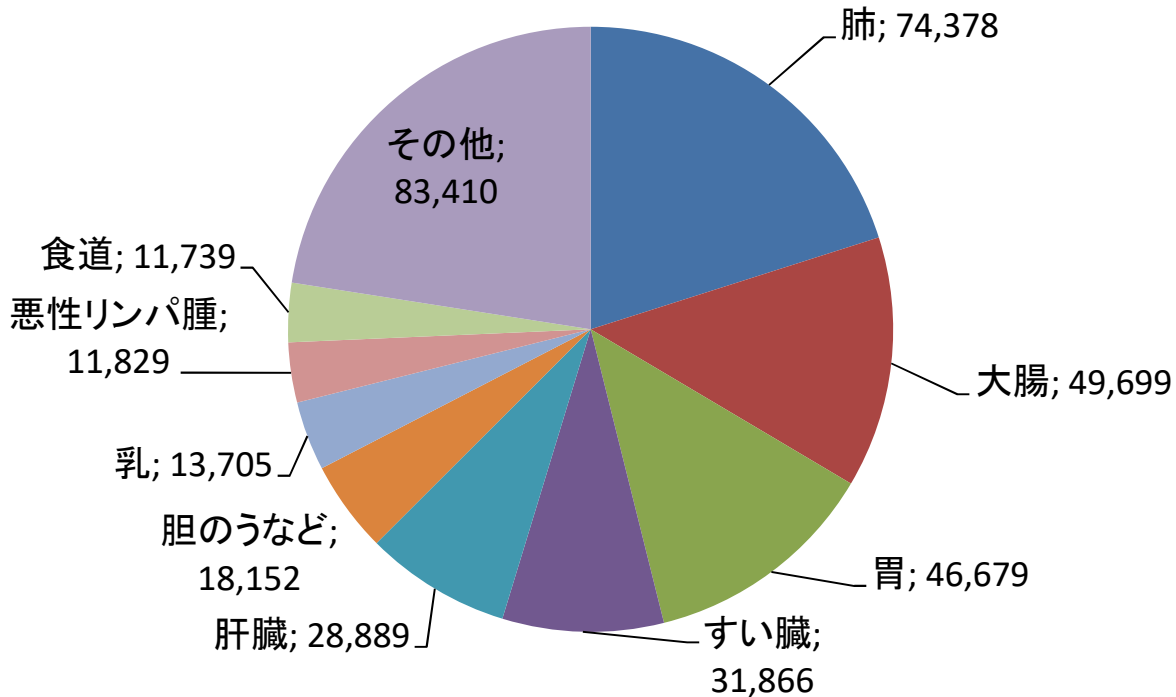
宮崎県のがん死亡者数(女性) (S45年～H27年人口動態調査)



がんの種類

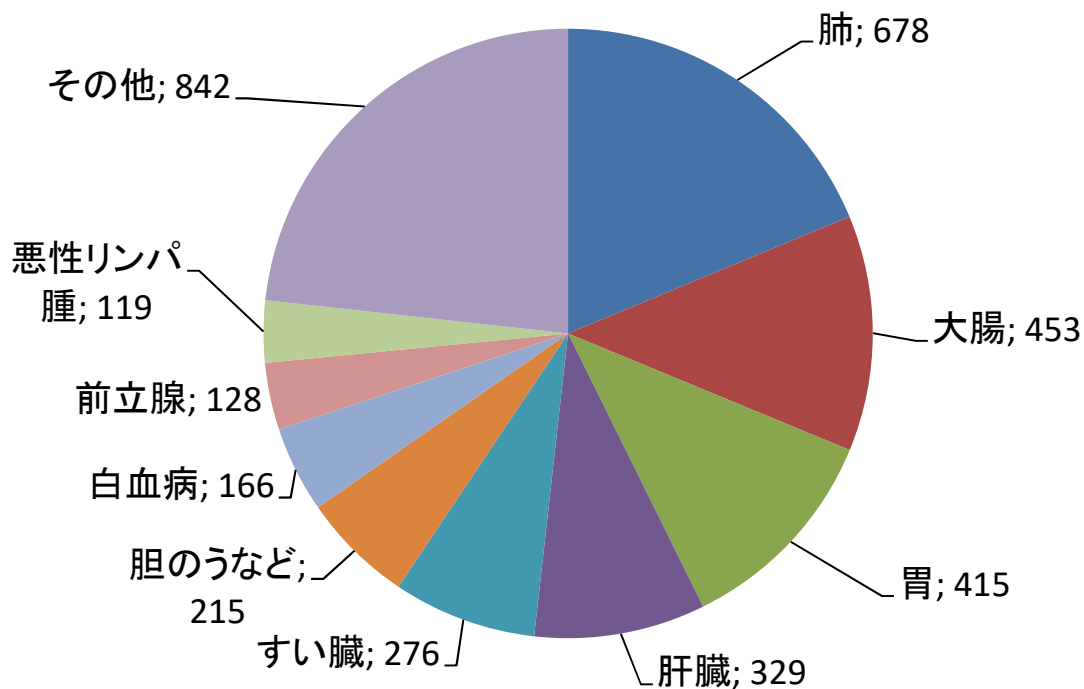
全国のがん種別死亡者数 (H27年人口動態調査)

(単位：人)



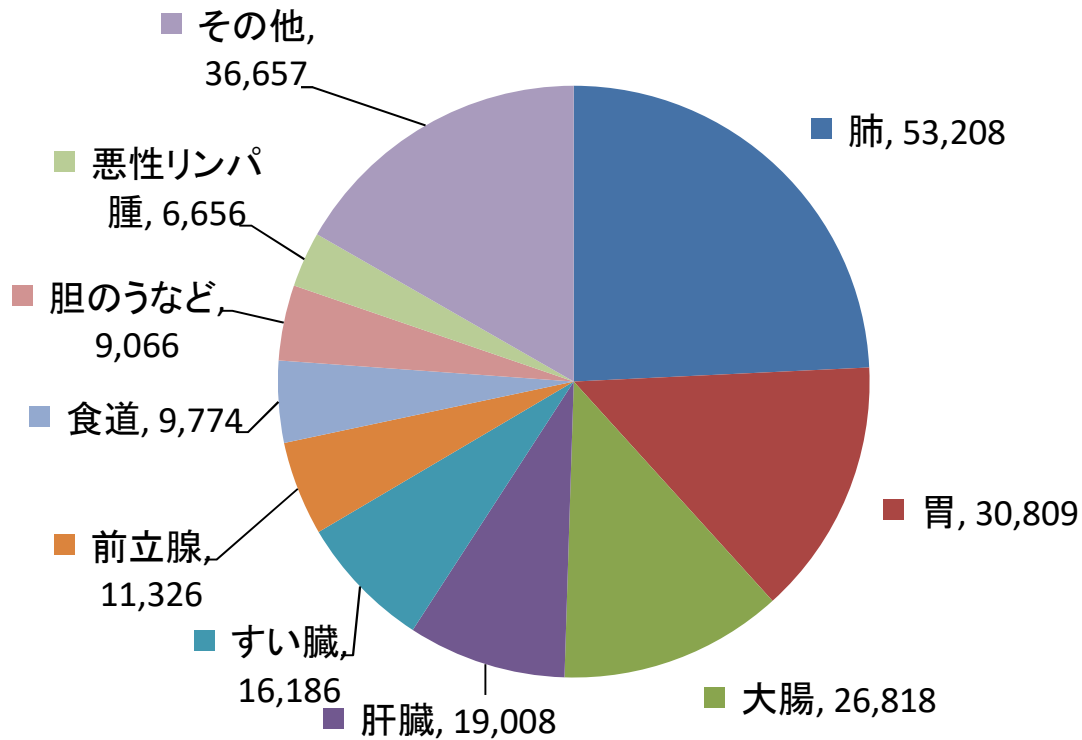
宮崎県のがん種別死亡者数 (H27年人口動態調査)

(単位：人)

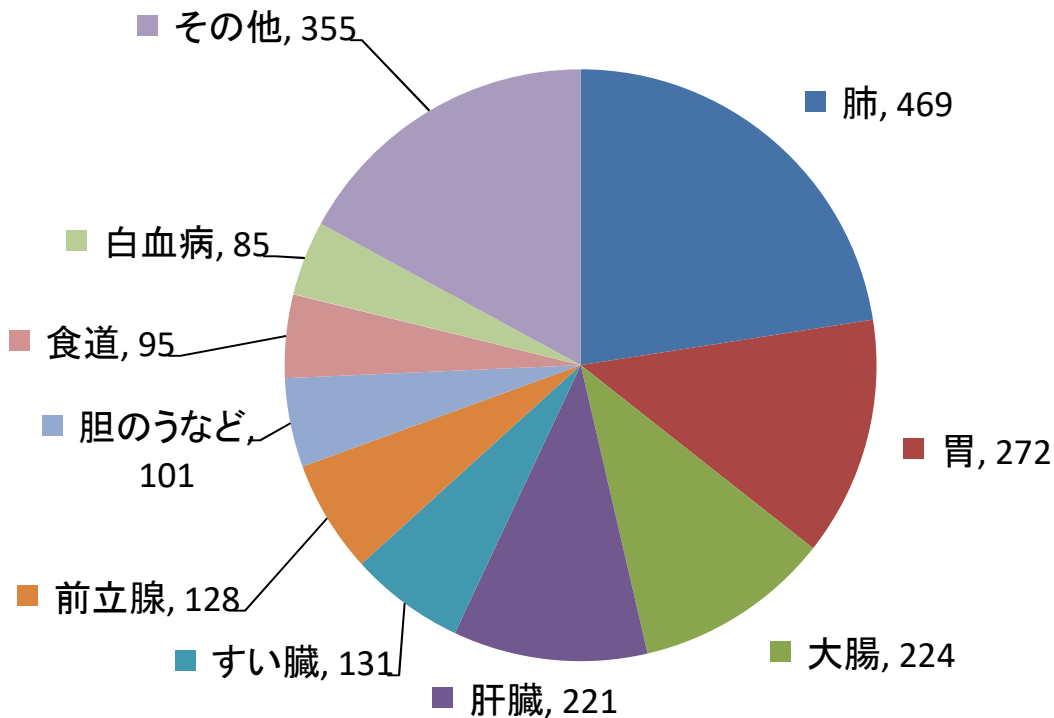


男性のがん

全国(男性)のがん種別死亡者数 (H27年人口動態調査) (単位:人)

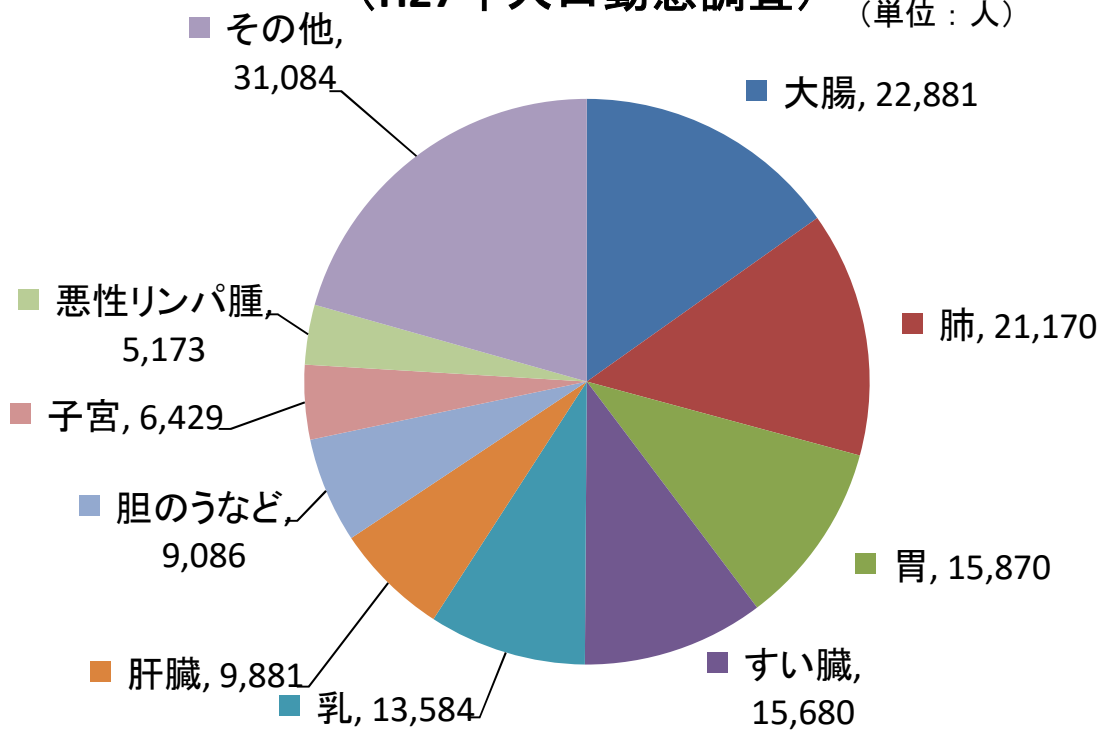


宮崎県(男性)のがん種別死亡者数 (H27年人口動態調査) (単位:人)

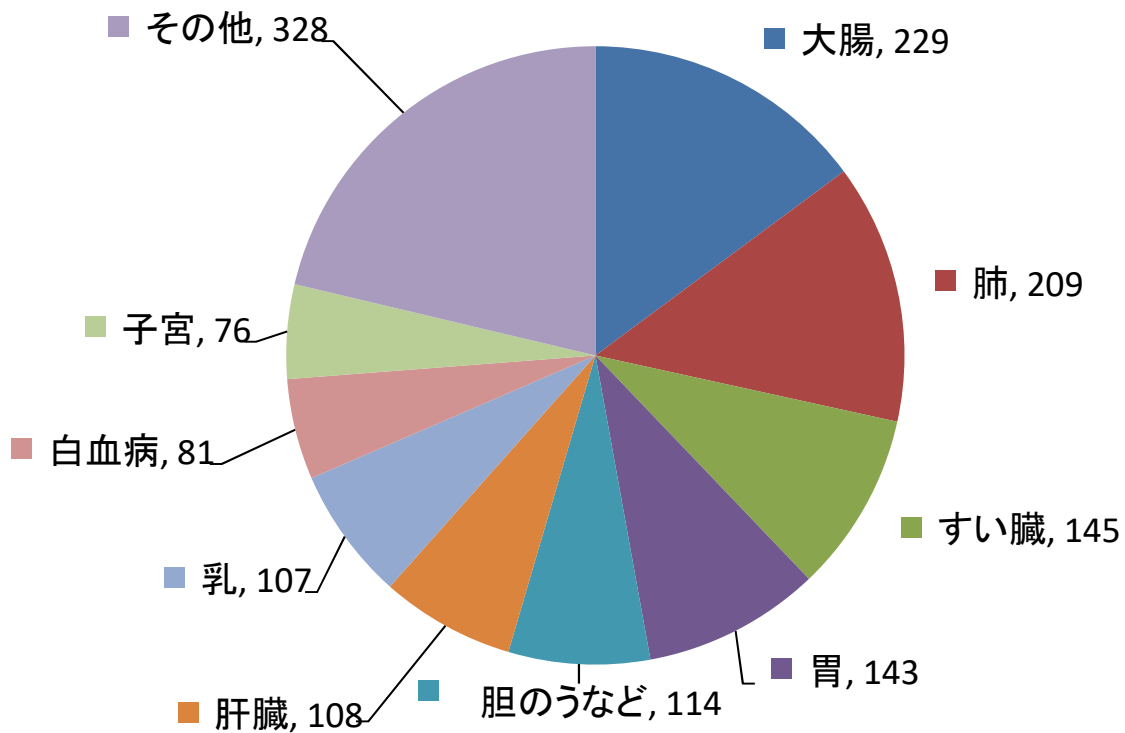


女性のがん

全国(女性)のがん種別死亡者数 (H27年人口動態調査) (単位:人)

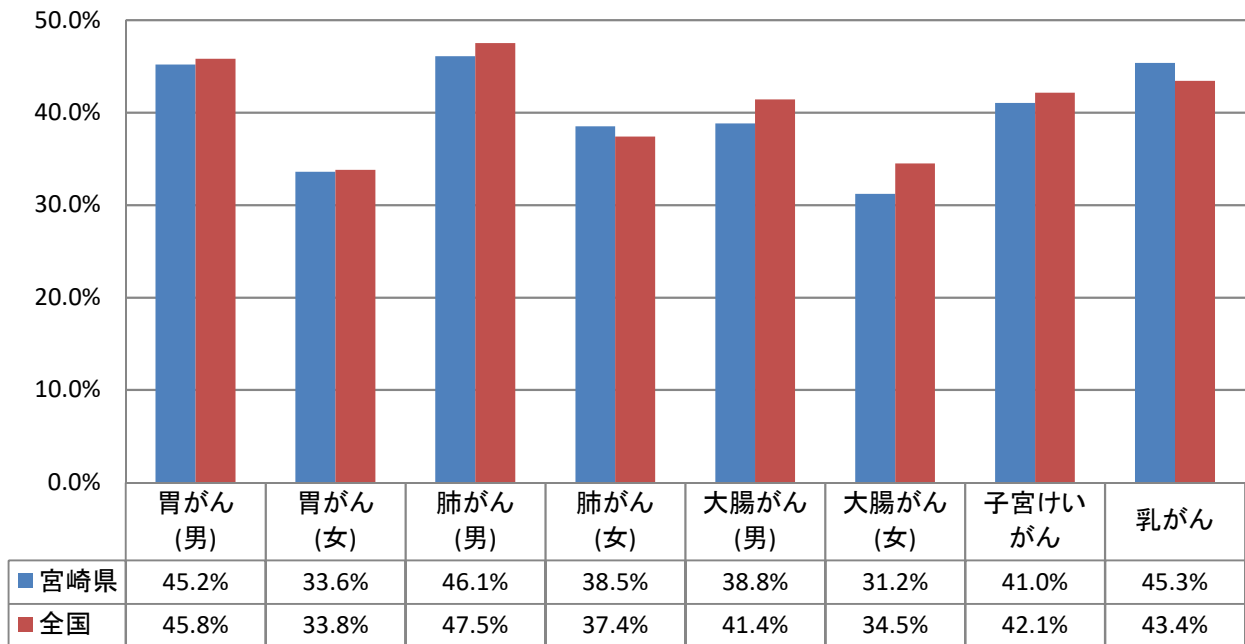


宮崎県(女性)のがん種別死亡者数 (H27年人口動態調査) (単位:人)

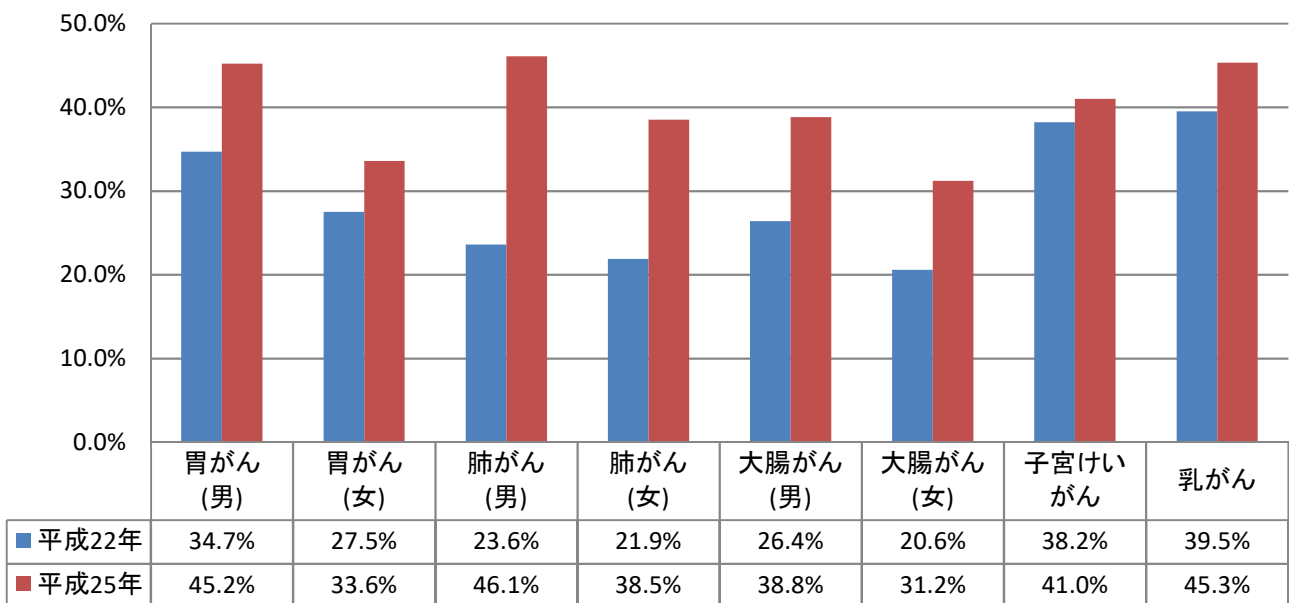


がん検診

がん検診受診率 (H25年国民生活基礎調査)



宮崎県のがん検診受診率 (H22年・25年国民生活基礎調査)



宮崎県は全国と比べるとどうかな？
がん検診を受ける人は増えているかな？
みんなのお父さんやお母さんは受けているかな？