

保健だより



2年生のみなさん、保護者の皆さまへ

令和6年10月30日

2年生いのちの授業「がん教育」号
和泉市立榎尾中学校 保健室

10月18日(金)2年生いのちの授業「がん教育」が終わり

授業前アンケートと授業の内容を一部紹介します

1. 授業前アンケート

正しい情報は厚生労働省、国立がん研究センターなどで調べることができます。

Q. 「がん」という病気についてあなたのイメージは？

A. しんどい、つらい、恐ろしい、こわい、とても重い病気、がんになったらだいたい死んでしまう など

Q. 「がん」という病気について知っていることは？

A. たくさん種類がある、転移する、薬の副作用が出る、死ぬ確率が高い、早期発見や再発防止が大事、知らない など

Q. 今、自分が『がん患者だったら』と想像して、どんなことを思い、何をしたい？

A. 早く治ってほしい、できることをやりたい、明日奇跡が起こって治ったりするかな、なるべく楽しく過ごす、絶対に治して勉強にはげむ、何もしたくない、髪の毛が抜けたり他の人と違うところがあり辛い、人生に絶望しながらも生きたいという葛藤を起こす など

Q. 心琴さんに聞いてみたいことは？わからないことは？

A. がんの正確な怖さや恐ろしさ、かかる確率、どのくらい痛いのか、がんは苦しいのか、がんと分かったときどんなことを考えたか、もしがんになったらどうすればいいのか など

Q. その他に心配なことなどは？

A. 自分もがんになってしまわないか、今自分はがんになっていないか など

講師紹介: がん経験者 心琴(Mikoto)さん

2022年のある日、ふと触れた胸に“しこり”を発見されます。すぐに受診、検査。数日後、がん告知を受けられました。発見から27日後のことです。そこから化学療法(抗がん剤治療)、手術療法(右乳房全摘手術・腋窩リンパ節郭清)と放射線療法(20回)を受けられました。現在ホルモン療法中です。乳がんコミュニティを主催。和泉市出身。

2. 授業内容

- がんは2人に1人かかる時代。がんの死亡数や罹患率が高いがんについて。
- 15歳から39歳“AYA世代” Adolescent & Young Adult”にはさまざまな種類のがんが発生する可能性があることについて。
- 食事、睡眠、運動など生活習慣の乱れは避けてほしいこと。
- 男性も乳がんになることがあること。
- 早期発見で助かる率が上がること。
- ワクチン接種や定期健診は大切であること。
- ……がんについて正しく理解するためのお話がありました。

- パニックになったこと、涙がたくさんあふれたこと。
- がんの三大治療による体の変化。やせて土色の体と元気だった体とのギャップ。どれだけがんをやっつけられるか。たくさんの苦悩。
 - 抗がん剤のこと…痛みや脱毛、嘔吐や発熱。食事や水もおいしく感じない。
 - 手術のこと…再発予防のための悲しい選択。
 - 放射線のこと…治療の痛み、皮膚の色素沈着。肺炎のリスク。
- アピアランスケアのこと…入浴着、ターバン、ウィッグなど
- 今、しんどいことがあったってうれしく思うし、人より気をつけなければならないことがあるけれど生活は続いている。夢を持ち、あきらめずに生きているのだ。……ご自身の体験談、貴重なお話を聞かせていただきました。

「2年生のみなさんにとって、受け止めるには難しいことも多いと思います。でも、実際の声を聴くことで“人生のどこかで役に立ててもらえたらいいな”」。

そんな思いで榎尾中学校に来てくださいました。

心琴さん、本当にありがとうございました。

ウラ面には、感想の内容を一部紹介しています。同じお話を聞いていた他の人はどう感じたのでしょうか。

感想文よ

- 早期発見が大事、病院で定期健診するイメージだったけど自分でチェックできることを知って自分でも何かできるんだと、嬉しく思った。がんは本当に大変なことだけど、偶然幸運なことが起きることもあるし、今話を聞いて、かかると絶望するけれど、かかっただけじゃ最悪ではないんだと知れた。
 - 今まで自分は若いから関係ない、と思っていたけれどどんな人でも可能性があるというのが分かった。がんの原因を自分で作ってしまわないよう生活リズムをくずさないように気をつけな
- 
- 異変に気づいたらすぐに病院に行こうと思った。手術だけでなく薬の副作用もすごくつらくてメンタルがやられることが分かった。人と少し違う見た目になるとすごく辛いと思うし、自分だと耐えられないから、がん
 - がんは他人事ではなくて自分事として考えないといけない。がんの人を差別するのではなく、相手の気持ちを考えて行動する。
 - 2人に1人ががんになっている、というのをきいて本当にこわいなと思ったし、がんは10年20年かけてできるものだと知って、将来がんになるかもという気持ちになって不安になった。
 - がんの治療がとてもしんどくて大変だということを知ったし、早期発見で回復する確率は高くなるので病院に検査しに行くことも大切だと思った。
 - 毎日の行動が当たり前じゃないことが分かった。放射線治療で肺にかかったらとてもしんどくて生きているのが嫌になる位だと分かった。髪も徐々に抜けていって嫌になることが分かる。
 - 今日の授業を通して、がんは早い段階で見つかったとしてもこんなにも辛くて苦しいものなんだと思った。特に心琴さんの場合は、3週間に1回の抗がん剤を2週間に1回で、体を休める期間がなかったからもっとつらかったと思う。なので生活リズムをくずさずに健康に気をつけようと思った。
 - 今まで若いと思って正しい生活習慣ではなく不規則な生活、朝まで起きたり、スナック菓子、ジャンクフードを食べていた。けれど若いからと言っても生活リズムのせいでがんになるリスクが高まるから、今後自分の生活リズムを見直すようにしたいと思った。
 - がんは簡単に治せないし、苦しいことなのにそれに向き合っていた心琴さんはとてもかっこいい人だと思った。自分もがんになる可能性がないとは言えない。自分も心琴さんみたいにがん
 - 今日の授業をきいて、がんになった人でもあんなに楽しそうにしているのがすごいと思った。なぜならそんなにも一度絶望しているのにあんな楽しそうに生活しているのがすごいと思った。

- 乳がんになったからって絶対に死ぬというわけではなくて安心した。治療中、抗がん剤の副作用で髪の毛など体中の毛が抜けてしまったり、食欲がなくなってしまってやせたり。治すのは精神的にしんどいことが多かった。でも心琴さんは、がんにかかったからこそあたりまえのことをありがたく思う、と考えていてステキだと思った。
- お話を聞いて、普段何気なくしていることががんにつながっているのではないかと、帰ってから調べようかなと考えるキッカケになった。そして、思っていたよりもがんになっている人は男女とも多くてびっくりした。これまで、がんはやばいというのは分かっていたけれど、こんなにも身近にあるという意識は全くなかった。これからの10年20年後の自分の健康に向けて気をつけていきたい。
- 夜中にスマホをいじっていたり、好き嫌いが多し、今回の話をきけてめちゃ良かったと心から思う。病気の種類は乳がん以外にもめっちゃあるのでこれから気をつけて生活を送っていこうと思う。
- 抗がん剤治療や放射線治療は、なんとなく知っていたけど思っていたより大変でしんどそうだった。でも他人事じゃなくて自分もそうしないといけない時がくるかもしれないと思うと、すごく怖かった。そうならないためにも今日心琴さんが話してくれたことを無駄にせず、今からしっかり予防しようと思う。家族にも同じように、大切な人を守るためにも今日学んだことを伝えようと思う。もしこれからがんになったとしても、早期発見できるように今日教えてもらったことを忘れないようにしようと思う。
- この世の中でがん
- 乳がんの体験談をしていただいて、とてもお辛い経験をなされたのだなと思った。男でも乳がんを患うと聞いたときは驚いた。ドキッとした。意識して生きていこうと思わせていただいた。本日は私たちに乳がんの体験談をしていただきありがとうございました。
- がんは早期発見すれば今の医療なら助かることができると分かった。検診も日本人は少ないと知って意外に思った。検診は怖いけどやはりしないといけないと思った。今まではがんに対してもものすごく怖いと思っていたが、これで、正常に怖がることができるようになった。
- 乳がんは男性でもなるということが分かった。
- なんとなく知っていたことも今日の授業で詳しく知れたし、治療の大変さなど初めて知れたことが本当にたくさんあった。その中で一番心に残っていることは、抗がん剤治療のお話。副作用が自分の想像していたものよりも大変なもので、進行がんだったから2週間に1本のペースでうつと聞いてとても驚いた。脱毛するのも見るのも嫌になるくらいしんどくてつらいということ。自分だったら絶対に耐えられないと思った。でもがんになってしまった人たちをサポートする企画があると知り、何でかわからないけれどすごく安心した。これからは自分を大切に、家族や友達と過ごせる当たり前の毎日を大事にしていきたいと思った。