

中学校第3学年

こんな展開はいかがですか

中学校第3学年 「(4) 健康な生活と病気の予防」 イ 生活行動・生活習慣と健康

1. 単元名 生活行動・生活習慣と健康

2. 単元の目標

- ・生活行動・生活習慣と健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- ・生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。 (思考・判断)
- ・生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解できるようにする。 (知識・理解)

3. 単元について

本単元は、これからの社会を生きる生徒が、生涯を通じて健康で活力ある生活を送るための基礎を学ぶ大切な単元と考える。

がんとは、体の中で、異常な細胞が際限なく増えてしまう病気であること。またがんには様々な種類があり、病気が進むと、元気な生活ができなくなったり、命を失ったりすることもあることについては、小学校体育科保健領域で学習している。それらを踏まえて、ここでは、がんの予防方法等について第5時に発展的に学習することとする。

本単元では、生活習慣病の一つとしてがんを扱うが、生活習慣が主な原因とならないがんもある（小児がん、肝がんなど）。特に、これらのがん患者が身近にいる場合、生活習慣が原因でがんになったという誤解を招かぬよう、十分な配慮をする必要がある。

ここでは、がんを含めた疾病の予防のため、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動などの方法等の一次予防について学習する。がんを通して、健康づくりの上での一次予防の必要性など、保健の基本的な概念を思考・判断したり、知識・理解を深めたりすることができるように配慮したい。また食育との関連性を意識しながら指導したい。

4. 単元計画

(参考 文部科学省 「生きる力」を育む中学校保健教育の手引き)

	第1時	第2時	第3時
	食生活と健康	運動と健康	休養及び睡眠と健康
主な学習内容・学習活動	○健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をする ○年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮する必要があること ○運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であること	○運動には身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があること ○健康を保持増進するためには日常生活において適切な運動を続けることが必要であること	○長時間にわたる学習、運動、作業（特にVDT作業について触れる）は、疲労やストレスをもたらし、心身の不調や病気を引き起こすこと ○健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であること
	1. 生きていくために必要な栄養素をバランスのとれた食事からとることを知る。 2. 自分の食生活の問題点を見つけ、改善する方法を考える。	1. 適度な運動を日常生活の中に取り入れることは、体の発育を促すことを知る。 2. 生涯を通じた健康の保持増進のための運動について考える。	1. 疲労を感じた時の自覚症状を例として、身体的疲労と肉体的疲労それぞれに適した疲労回復の方法を考える。 2. 休養など疲労回復の方法を知る。

	第4時	第5時(本時)
主な学習内容・学習活動	調和のとれた生活と生活習慣病	
	<p>○健康な生活や疾病の予防には、年齢や生活環境に応じた食事、適切な運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であること</p> <p>○不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こす原因となること</p> <p>○不適切な生活習慣は、生活習慣病を引き起こす要因となり、生涯にわたる心身の健康に影響を及ぼすこと</p> <p>○がんとは、体の中で、異常な細胞が際限なく増えてしまう病気であること</p> <p>○がんには様々な種類があり、病気が進むと、元気な生活ができなくなったり、命を失ったりすることもあること</p>	<p>○がんにはたばこ、細菌・ウイルス、過量な飲酒、偏った食事、運動不足など、多様な原因があること</p> <p>○がんになるリスクを減らすための工夫として、たばこを吸わない、規則正しい生活、バランスのとれた食事をする、適度な運動などの方法があること</p>
	<p>1. 高血圧や心臓病、脳卒中などの循環器系疾患、糖尿病、がんはどのような病気なのかについて知る。</p> <p>2. がんの発生原因や種類について知る。</p>	<p>1. 資料から、がんの種類別原因と予防方法を知る。</p> <p>2. 資料を基に、がんを予防するための具体的方法について考える。</p>

5. 展開例 (5/5時間)

(1) 調和のとれた生活と生活習慣病

(2) 本時の目標

- ・調和のとれた生活やがんなどの生活習慣病について、健康に関する資料で調べたことを基に、課題や解決の方法を見つけて説明することができるようにする。(思考・判断)
- ・調和のとれた生活やがんなどの生活習慣病について、理解したことを話したり、書いたりすることができるようにする。(知識・理解)

(3) 展開

	主な学習活動・学習内容	○指導上の留意点	◆評価	資料等
導入 10分	<p>1. 前時学習した内容を想起する。 〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんは、体の中で、異常な細胞が際限なく増えてしまう病気だったな。 ・がんを予防するにはどうしたらいいのかな。 	<p>○資料を提示しながら、前時学習した内容を振り返る。</p> <p>○本時は、がんの予防について焦点的に学習することを伝える。</p>		前時資料
展開 35分	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">資料をもとに、がんを予防するためにできることについて考えよう。</p> <p>3. 資料から、がんの種類別原因と予防方法を知る。 〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんの種類によって原因も様々なんだね。 ・予防の方法も色々ある。 	<p>○ここで紹介されている予防方法は成人を対象としたものであると同時に、どんなに生活習慣に気をつけていてもがんになる成人や子どもがいることに配慮する。*</p>		資料1 がん種別リスク要因と予防法

<p>展開 35分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・色々ありすぎてどんなことに気をつければいいのか分かりにくいね。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>○がんにはたばこ，細菌・ウイルス，過量な飲酒，偏った食事，運動不足など，多様な原因があること。</p> </div> <p>4. 資料を基に，がんを予防するための具体的方法について考える。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2ページの資料を見るとやっぱり男性の場合喫煙が大きな要因だということが分かるね。 ・3ページの5つの健康習慣の図は改善のポイントがまとめられていて分かりやすいね。 ・4ページの資料を見ると5つの健康習慣でがんのリスクが低くなることが分かるね。 ・自分の標準体重と肥満度を算出してみよう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>○がんになるリスクを減らすための工夫として，たばこを吸わない，規則正しい生活，バランスのとれた食事をする，適度な運動などの方法があること。</p> </div>	<p>○既になんになった本人とその家族が，自分たちを責めないための配慮も必要である。*</p> <p>○冊子で取り上げられている生活習慣のうちいくつかは，成人してからでないと心がけられないものである。対象となる生徒にとって，特に実践すべきポイントを強調する。*</p> <p>○冊子P11にBMIが示されている。BMIは，成人を対象とした指数であり，中学生期には資料3の計算式を使うよう説明する。</p> <p>○肥満傾向であっても軽度であれば，身長の伸びにともなって肥満度が減ることもあるので，あまり心配する必要がないことを説明する。</p> <p>◆【思考・判断】 調和のとれた生活やがんなどの生活習慣病について，健康に関する資料で調べたことを基に，課題や解決の方法を見つけて説明している。（記述や発言）</p>	<p>資料2 科学的根拠に基づくがん予防（冊子）</p> <p>資料3 自分の標準体重と肥満度を計算してみよう</p>
<p>まとめ 5分</p>	<p>5. 本時のまとめをする。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんの予防について家族にも話してみたい。 ・がん検診についてももう少し詳しく知りたいな。 	<p>○カードに記入したことを発表させる。</p> <p>◆【知識・理解】 調和のとれた生活やがんなどの生活習慣病について，理解したことを話したり，書いたりしている。（観察・学習カード）</p>	<p>学習カード</p>

* 参考「がんのことをもっと知ろう（指導書）」→ P99

(4) 資料等

資料1：がん種別リスク要因と予防法

がん部位	主な原因	予防方法
食道がん	喫煙，飲酒，肥満，熱い飲み物や食べ物 等	喫煙者はまず禁煙しましょう。飲酒も適量を心掛け，熱い飲食物は覚ましてから口にしましょう。野菜（でんぷん質のもの除く）や果物，βカロテンやビタミンCを含む食品の摂取がおそらく確実な予防要因とされていますので，積極的に摂（と）るようにしましょう。
胃がん	高塩分の食品，飲酒，喫煙，ピロリ菌の持続感染 等	喫煙者は，まず禁煙しましょう。食事は高塩分の食品を控え，減塩を心掛けましょう。ピロリ菌の持続感染は胃がんのリスク要因になるため，ピロリ菌を持っている人は定期的に胃がん検診を受けることをお勧めします。
大腸がん	家族歴，肥満，喫煙，飲酒や赤肉（牛・豚・羊の肉），加工肉（ベーコン，ハム，ソーセージなど） 等	運動による予防効果が確実とされています。特にデスクワークなどで運動不足になりがちな人は，日常の中で体を動かす習慣をつけましょう。また，食物繊維を含む食品の評価は近年確実な予防要因と位置づけられました。にんにく，牛乳，カルシウムはおそらく確実な予防要因です。
肝臓がん	肝炎ウイルスの持続感染，喫煙，飲酒，肥満，糖尿病，運動不足 等	肝炎ウイルス感染予防と，肝炎ウイルスの持続感染者に対する肝がん発生予防。肝炎ウイルス感染が判明した場合，特に禁煙と節酒を心掛けることが重要です。肥満や運動不足の解消や，血糖コントロールも有効だと考えられます。
肺がん	喫煙，受動喫煙，ディーゼル排ガス 等	肺がんの最大の予防は，たばこを吸わないことです。たばこの発がん物質は，血液に乗ってさまざまな臓器に影響を与えるため，禁煙することによって肺だけでなくさまざまな部位に発生するがんのリスクを下げるができます。 また，受動喫煙も肺に対して発がん性があることが確実とされています。たばこを吸わない人は，できるだけたばこの煙を避けましょう。
乳がん	女性ホルモンのひとつであるエストロゲン，飲酒，家族歴 等	運動による乳がん予防効果はおそらく確実（閉経後）とされています。日常生活を送る上で運動を心掛け，リスク要因とされるアルコールの過剰摂取を控えましょう。

国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス がん種別リスク要因と予防法より一部抜粋して作成（参照 2017/2/25）

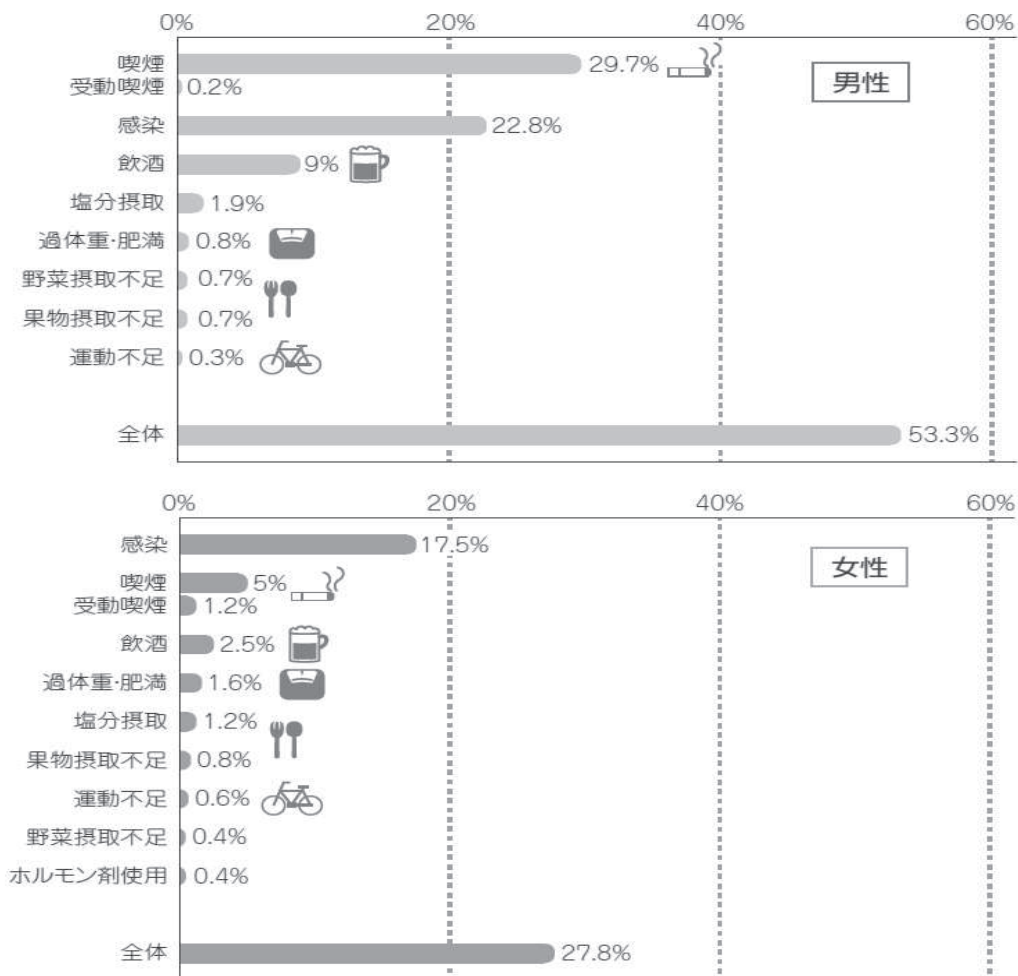
http://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause/part_distinction.html

資料2：科学的根拠に基づくがん予防（冊子）



国立がん研究センターがん対策情報センター
がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防
(冊子)
(参照 2017/2/25)
http://ganjoho.jp/data/public/qa_links/brochure/knowledge/301.pdf

資料2（P2）：日本人におけるがんの要因

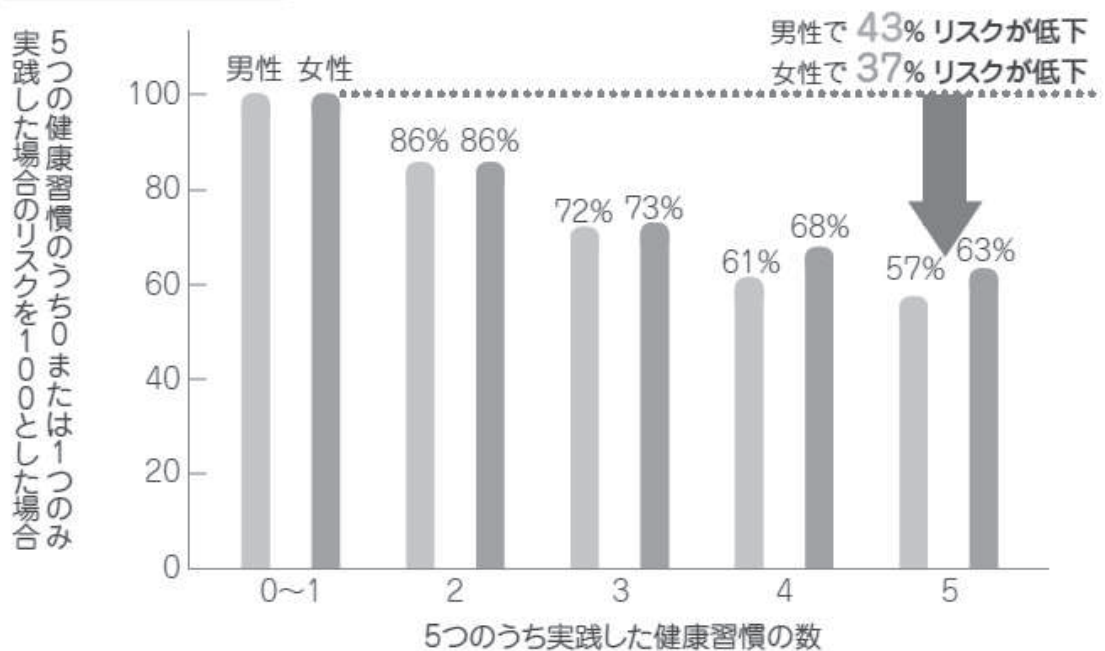


資料2 (P3) : 5つの健康習慣



資料2 (P4) : 5つの健康習慣でがんになるリスクが低くなります

5つの健康習慣 でがんになるリスクが低くなります



Sasazuki, S. et al.: Prev. Med., 2012; 54(2):112-6より作成

資料3：自分の標準体重と肥満度を計算してみよう

自分の標準体重と肥満度を計算してみよう （日本学校保健会の資料などより）

a

×

身長
cm

-

b

=

標準体重
kg

(実測体重
kg

-

標準体重
kg

)

÷

標準体重
kg

×

100

=

肥満度
%

		男子		女子	
		a	b	a	b
12歳	0.783	75.642	0.796	76.934	
13歳	0.815	81.348	0.655	54.234	
14歳	0.832	83.695	0.594	43.264	
15歳	0.766	70.989	0.560	37.002	

		肥満度
やせ傾向	~	-20%
標準	-	20%~+20%
肥満傾向	+	20%~

肥満傾向であっても軽度であれば、身長の伸びにともなって肥満度が減ることもあるので、あまり心配する必要はありません。

学習カード

保健 学習カード 「健康な生活と病気の予防」
(調和のとれた生活と生活習慣病②)

- 1 資料1「がん種別リスク要因と予防法」から分かること。
- 2 資料2「科学的根拠に基づくがん予防」から分かること。
- 3 資料3「自分の標準体重と肥満度を計算してみよう」
標準体重 kg 肥満度 %
- 4 今日の授業で分かったこと。

1. 単元名 保健・医療機関や医薬品の有効利用

2. 単元の目標

- ・保健・医療機関や医薬品の有効利用について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。(関心・意欲・態度)
- ・保健・医療機関や医薬品の有効利用について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。(思考・判断)
- ・保健・医療機関や医薬品の有効利用について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解できるようにする。(知識・理解)

3. 単元について

小学校6学年の体育科保健領域では、がんに関わる検診が行われていて、一定の成果を上げていることは学習している。本単元は、検診の内容について、地域の保健サービスを教材に学習する。ただし、検診の具体的な方法については、高等学校で学習することとする。

がん検診についての学習では、家庭からの協力を得、学習した成果を家庭に返すように働きかけたい。

4. 単元計画

(参考 文部科学省 「生きる力」を育む中学校保健教育の手引き)

	第1時(本時①)	第2時(本時②)	第3時
	健康の保持増進や疾病予防の役割を担う保健・医療機関の有効利用		医薬品の正しい使用
主な学習内容・学習活動	<p>○がんは、日本人の死因の第1位で、現在では、年間約36万人以上の国民が、がんで亡くなっていること</p> <p>○その主な要因は人口の高齢化であること</p> <p>○生涯のうちがんにかかる可能性は、男性の60%、女性の45%(2010年)とされており、年々増え続けていること</p>	<p>○健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関を有効に利用することがあること</p> <p>○早期のがんの場合、治療をすれば治癒の可能性が高いこと</p> <p>○早期に発見するためには検診を受けることが不可欠であること</p> <p>○日本では、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんなどの検診が行われていること</p>	○医薬品は、正しく使用すること
	<p>1. 健康が成り立つ要因や疾病の定義について考える。</p> <p>2. わが国のがんの現状について説明を聞く。</p> <p>3. 資料を参考に自分が住んでいる市の、がんの死亡者数を調べる。</p> <p>4. 日本において1年間にがんで死亡している人数と自分の市の人口を比較してみる。</p> <p>5. 日本のがん発生の特徴について調べる。</p>	<p>1. 日本のがん検診率が低いことを振り返り、地域のがん検診について考える。</p> <p>2. 健康カレンダーを読み、保健・医療機関が行っているがん予防等の取組について話し合う。</p> <p>3. がん検診の目的について考える。</p> <p>4. 検診率の低さの原因を考える。</p> <p>5. 本時を振り返り、地域の保健・医療機関の有効利用について知る。</p>	<p>1. 医薬品の説明書を基にしながら、使用回数、使用時間、使用量などの使用方法について話し合いや意見交換をする。</p> <p>2. 薬の正しい使い方を確認し、主作用と副作用について説明を聞く。</p> <p>3. 本時を振り返り、医薬品の正しい使用について知る。</p>

5. 展開例①（1／3時間）

(1) 健康の保持増進や疾病予防の役割を担う保健・医療機関の有効利用①

(2) 本時の目標

- ・健康が成り立つ要因や、がんなどの疾病について、健康に関する資料で調べたことを基に、課題や解決の方法を見つけて説明することができるようにする。 (思考・判断)
- ・健康が成り立つ要因や、がんなどの疾病について、理解したことを言ったり、書いたりすることができるようにする。 (知識・理解)

(3) 展開

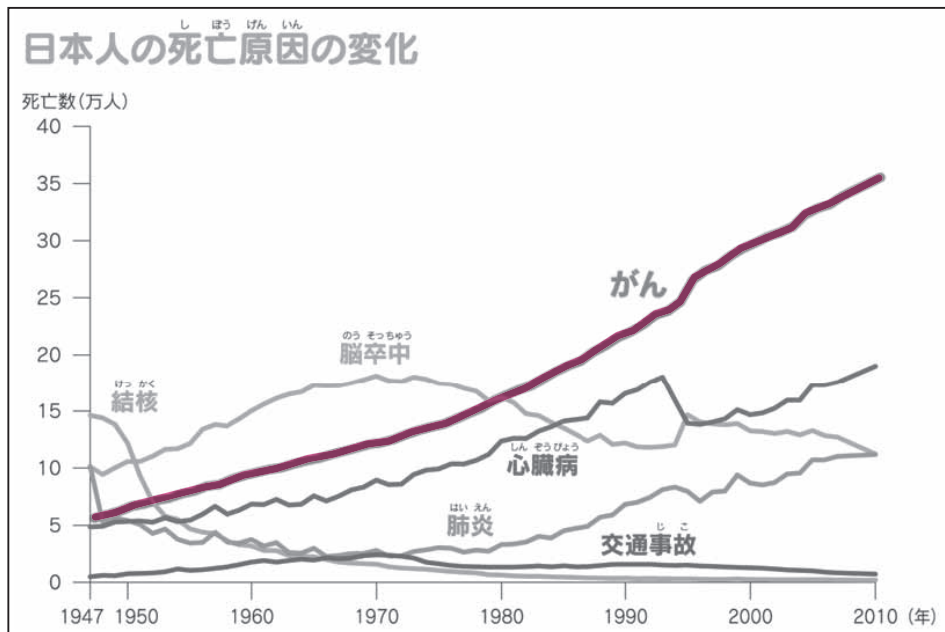
	主な学習活動・学習内容	○指導上の留意点	◆評価	資料等
導入 10分	1. 健康が成り立つ要因や疾病の定義について考える。 〈予想される反応〉 ・外国という異なる環境が原因でおなかをこわした。 ・暴飲暴食は環境ではなく自分自身の問題だね。 ・元気がない状態。 ・熱が出たりする。 ・健康じゃない状態かな。	○日本で元気があった人があまり衛生的でない外国に旅行したところ、現地の水や食事でおなかを壊した事例や暴飲暴食でおなかを壊した事例を提示する。	○教科書の図を用い、主体、環境と健康・病気との関係について説明する。 ○病気（疾病）とはどういう状態のことを言うのか問いかける。	教科書
	2. 学習のねらいを知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">資料をもとに、日本や長野市のがんの現状について調べてみよう。</div>			
展開 35分	3. わが国におけるがんの現状について知る。 〈予想される反応〉 ・日本人の死因の第1位だ。 ・年々増加している。 ・2010年には約36万人ががんで亡くなっている。	○日本人の死亡原因の第1位はがんであるが、小児がんは子どもの死亡原因の第1位ではないこと、成人のがんと同様に小児がんについても必ずしも死に直結したものではない（7～8割が治る）ことに留意する。*		資料1 がんの現状と要因
	4. 資料を参考に自分が住んでいる長野市の、がんの死亡者数を調べる。 〈予想される反応〉 ・平成24年の長野市のがんによる死者は1101人だね。 ・死亡数が3983人だから3.6人に1人ががんで亡くなっているということだね。	○ここでは、例として長野市のデータを示しているが、各市町村で統計をまとめ公表しているので活用していただきたい。 ○地域によって差があるが、日本ではほぼ3人に1人ががんで亡くなっていることを説明する。		資料2 長野市の人口とがん死亡者数
	5. 日本において1年間にがんで死亡している人数と自分の市町村の人口を比較する。	○ここでは、例として長野市のデータと比較しているが、各市町村の人口と比較すると分かりやすいと思われる。		

*参考「がんのことをもっと知ろう（指導書）」→P99

展 開 35 分	<p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全国のがんで亡くなった人は36万人で長野市の人口は約38万人だから、ほぼ同じだね。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>○がんは、日本人の死因の第1位で、現在では、年間約36万人以上の国民が、がんで亡くなっていること。</p> </div> <p>6. 資料からがんと年齢の関係について調べる。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男性の60%，女性の45%ががんになるんだ。 ・ほぼ2人に1人だね。 ・男性の26%，女性の16%ががんで亡くなるんだ。 ・ほぼ4人に1人だね。 ・年齢が上がるにつれてがんが増えていく。 ・がんの原因は加齢だね。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>○その主な要因は人口の高齢化であること。 ○生涯のうちにがんにかかる可能性は、男性の60%，女性の45%（2010年）とされており、年々増え続けていること。</p> </div>	<p>○がんの元となるがん細胞は、年をとるにつれて、できやすくなる。また、長生きすればするほど、がんになることが多くなることを説明する。</p> <p>○この資料は現在20歳の人が、今後がんにかかる可能性をまとめたものであることを説明する。</p> <p>○年齢によってなりやすいがんがあることを説明する。（子宮頸がん、乳がんは若い女性に多く、前立腺がんは高齢男性に多い）</p> <p>○日本人では、40代から80代までのすべての年齢で、がんが死亡原因の第1位であることを説明する。</p> <p>○日本ではこれらの年齢の人の数がどんどん増えている。そのためにがんになる人も、がんで亡くなる人も増え続けていることを説明する。</p>	<p>資料3 何%の人ががんになる？</p> <p>資料4 年代別がん死亡率</p>
	<p>7. 資料から日本のがん発生の特徴について調べる。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本は外国と比べると、男女共に「胃がん」が多い。 ・日本はがん検診の受診率が低いね。 	<p>○近年、食事などの生活習慣が変化したため、欧米に多かった大腸がん、乳がんなどの割合が増えていることを説明する。</p> <p>◆【思考・判断】 健康が成り立つ要因や、がんなどの疾病について、健康に関する資料で調べたことを基に、課題や解決の方法を見つけて説明している。（記述や発言）</p>	<p>資料5 がん死亡割合の国際比較</p> <p>資料6 がん検診受診率の国際比較</p>
ま と め 5 分	<p>8. 本時のまとめをする。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんの検診ってどんなことをしているのかな。 	<p>○カードに記入したことを発表させる。</p> <p>◆【知識・理解】 健康が成り立つ要因や、がんなどの疾病について、理解したことを言ったり、書いたりしている。（観察・学習カード）</p> <p>○次時は、長野市で行われている健康診断について学習することを予告する。</p>	<p>学習カード</p>

(4) 資料等

資料1：がんの現状と要因



出典：2011年厚生労働省人口動態統計

資料2：長野市の人口とがん死亡者数

平成24年の長野市の人口

総人口(人)
379,867

平成24年の長野市のがんによる死亡数

計	男性	女性
実数(人)	(人)	(人)
1,101	655	446

平成24年の長野市の全死亡数

計	男性	女性
実数(人)	(人)	(人)
3,983	2,046	1,937

* 毎月人口異動調査(県情報統計課)による総人口(10月1日)

平成26年度長野市保健所の概要 より作成 (参照 2017/2/25)

<https://www.city.nagano.nagano.jp/soshiki/h-soumu/62923.html>

資料3：何%の人ががんになる？

①今 20 歳の人が， がんと診断される確率～がん罹患リスク（2010 年データに基づく）

	30歳までに	40歳までに	50歳までに	60歳までに	70歳までに	80歳までに	生涯
男性	0.2%	0.7%	2%	7%	20%	40%	60%
女性	0.4%	2%	5%	10%	18%	27%	45%

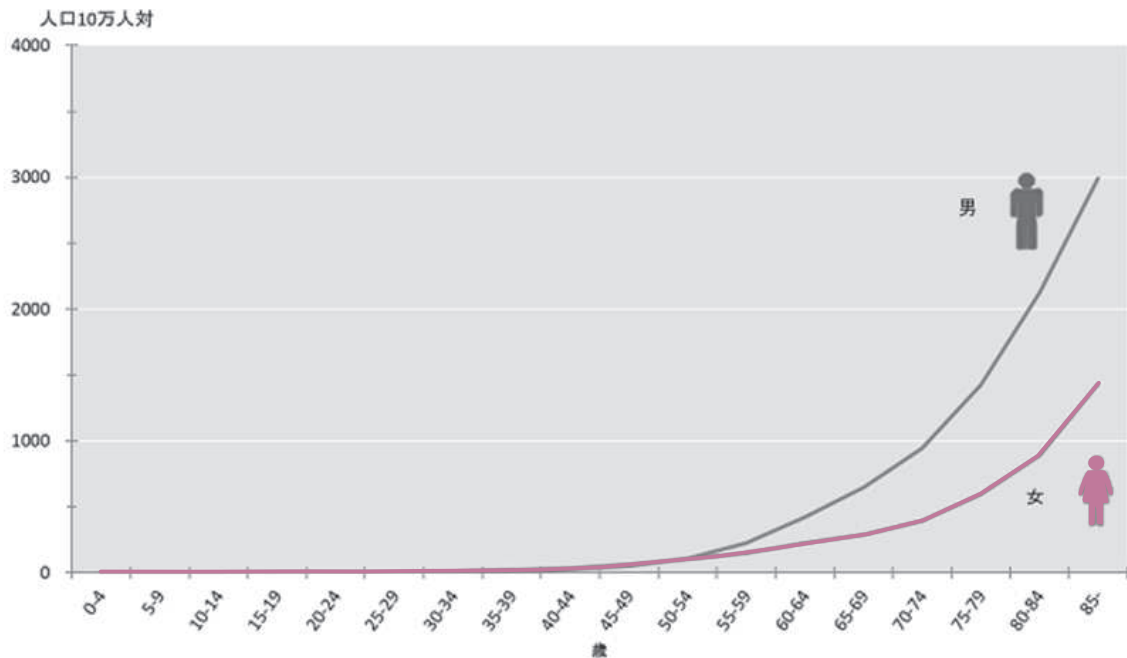
②今 20 歳の人が， がんで死亡する確率～累積死亡リスク（2013 年データに基づく）

	30歳までに	40歳までに	50歳までに	60歳までに	70歳までに	80歳までに	生涯
男性	0.0%	0.1%	0.5%	2%	7%	15%	26%
女性	0.0%	0.2%	0.7%	2%	4%	9%	16%

国立がん研究センターがん対策情報センター 最新がん統計（参照 2017/2/25）

<http://ganjoho.jp/public/statistics/pub/statistics01.html>

資料4：年代別がん死亡率

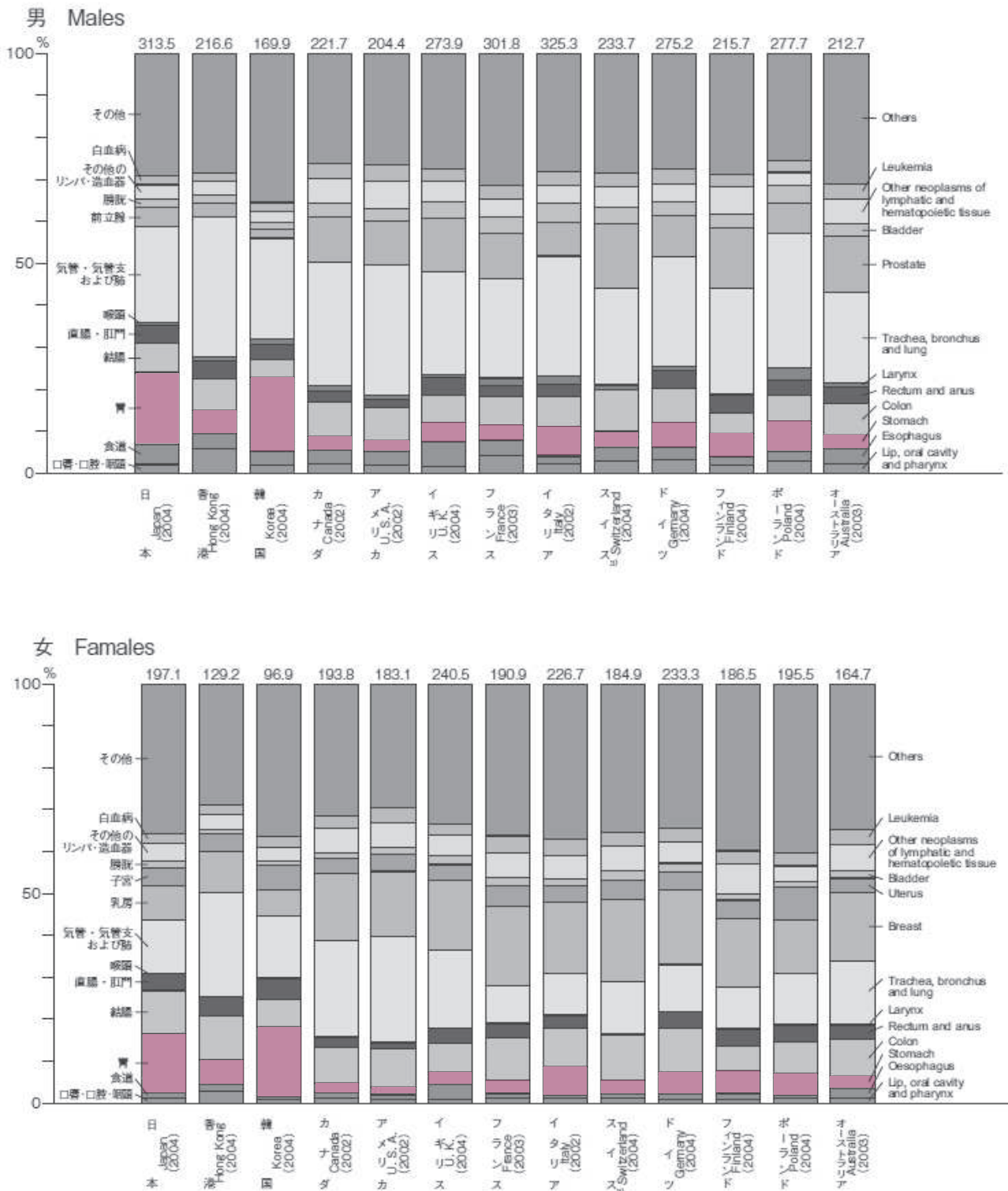


国立がん研究センターがん対策情報センター 最新がん統計（参照 2017/2/25）

<http://ganjoho.jp/public/statistics/pub/statistics01.html>

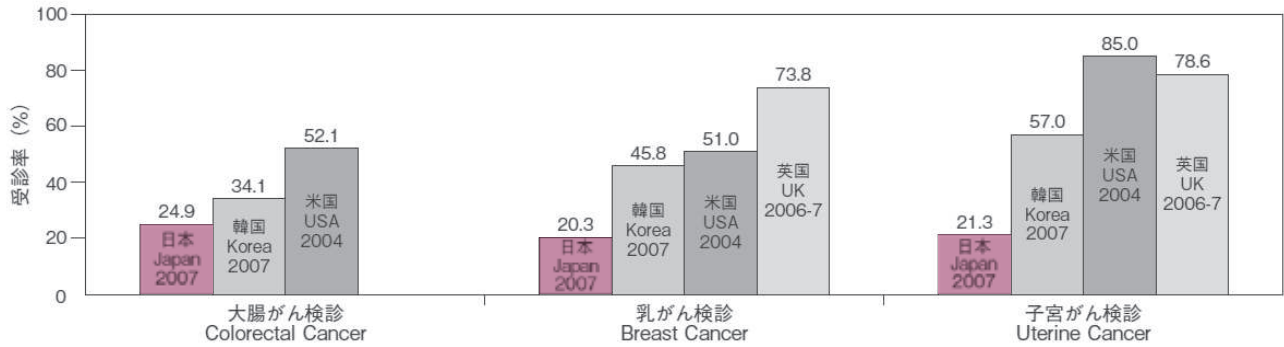
資料5：がん死亡割合の国際比較（出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計'13」）

* 棒グラフの上の数字はがん死亡率（人口10万対）



国立がん研究センター がん対策情報センター がん死亡割合の国際比較（参照 2015/2/25）
<http://ganjoho.jp/data/professional/statistics/backnumber/2008/fig21.pdf#search='%E3%81%8C%E3%82%93+%E5%9B%BD%E9%9A%9B%E6%AF%94%E8%BC%83'>

資料6：がん検診受診率の国際比較（出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計'13」）



国立がん研究センター がん対策情報センター がん死亡率・がん検診受診率の国際比較
(参照 2015/2/25)

<http://ganjoho.jp/data/professional/statistics/backnumber/2009/fig21.pdf#search='%E3%81%8C%E3%82%93%E6%A4%9C%E8%A8%BA+%E5%9B%BD%E9%9A%9B%E6%AF%94%E8%BC%83'>

学習カード

保健 学習カード 「健康な生活と病気の予防」

(健康の保持増進や疾病予防の役割を担う保健・医療機関の有効利用①)

- 1 資料1「がんの現状と要因」から分かること。

- 2 資料2「長野市の人口とがん死亡者数」から分かること。

- 3 がんと年齢の関係について分かったこと。

- 4 日本のがん発生の特徴について分かったこと。

- 5 今日の授業で分かったこと。

6. 展開例②（2／3時間）

(1) 健康の保持増進や疾病予防の役割を担う保健・医療機関の有効利用②

(2) 本時の目標

- ・健康の保持増進やがんなどの疾病予防の役割を担う保健・医療機関の有効利用について、健康に関する資料で調べたことを基に、課題や解決の方法を見つけて説明することができるようにする。 (思考・判断)
- ・健康の保持増進やがんなどの疾病予防の役割を担う保健・医療機関の有効利用について、理解したことを言ったり、書いたりできるようにする。 (知識・理解)

(3) 展開

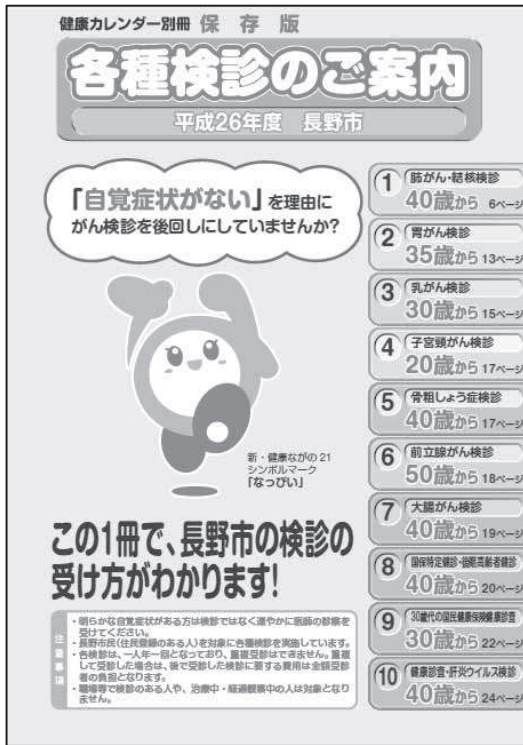
	主な学習活動・学習内容	○指導上の留意点	◆評価	資料等
導入 10分	<p>1. 日本のがん受診率が低いことを振り返り、地域のがん検診について考える。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・検診はしていると思う。 ・うちのお父さん、この前人間ドックに行くって言ってたよ。 	<p>○資料を掲示し、前時に学習した内容を振り返る。</p> <p>○日本の受診率が低いのは、検診が行われていないのか、それとも行われているのに検診に行く人が少ないのか予想させる。</p>		<p>資料</p> <p>がん検診受診率の国際比較（前ページの資料6）</p>
展開 35分	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">資料をもとに、長野市が行っている検診について調べてみよう。</div> <p>3. 健康カレンダーを読み、保健・医療機関が行っているがん予防等の取組について話し合う。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな検診をしているんだね。 ・長野市は6種類のがん検診を行っている。 ・健康な人は受けなくていいのかな。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">○日本では、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんなどの検診が行われていること。</div> <p>4. がん検診の目的について考える。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・症状のない人が検診を受けることで、治癒につながる早期がんが見つかる確率が高くなるんだね。 	<p>○厚生労働省の推奨する5つのがん検診は、それを実施することで地域のがん死亡率を減少させる効果が認められたものであることを説明する。（長野市の場合は男性の前立腺がんを独自の判断で実施している）*</p> <p>○小児がんについては国が推奨できるほど科学的根拠に基づいたものは確立されていないことに触れる。*</p> <p>○子宮頸がんに対してワクチンの接種が有効であるが、ワクチンだけでは不十分であり検診が必要であることを説明する。</p> <p>○現在、子宮頸がんワクチンについては積極的な推奨をしていないことに触れる。（平成27年3月現在）</p> <p>○早期発見、早期治療が、がんの死亡を防ぐことを伝える。</p> <p>○症状のない健康な人が、検診を受けることが大切であり、自覚症状のある人が病院を受診することは、がん検診ではないことを説明する。*</p>		<p>資料1</p> <p>平成26年度長野市健康カレンダー</p> <p>資料1の①</p> <p>検診別対象者一覧</p> <p>資料1の②</p> <p>がん検診の目的</p>

* 参考「がんのことをもっと知ろう（指導書）」→ P99

<p style="text-align: center;">展 開</p> <p style="text-align: center;">35 分</p>	<ul style="list-style-type: none"> 資料2を見ると、がん検診の効果が高いことが分かるね。 検診にかかる費用も市が補助しているんだね。 検診が行われているのに受診率が低いのはどうしてだろう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ○早期のがんの場合、治療をすれば治癒の可能性が高いこと。 ○早期に発見するためには検診を受けることが不可欠であること。 </div> <p>5. 受診率の低さの原因を考える。 〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> うちのお母さんは仕事が忙しくて行けないって言ってた。 資料1の③を見ると忙しくて行けないという理由が2番だね。 自覚症状がないから行かなくてもいいと思っている人が多い。 	<p>○検診ですべてのがんが発見されるわけではないので定期的に検診を受ける必要があることを説明する。</p> <p>○市町村によって、検診の費用を補助していることについて説明する。</p> <p>○忙しくて検診に行けないと言っている身近な人を検診に行くよう勧めるシナリオを用意してロールプレイングを行うことも考えられる。</p> <p>◆【思考・判断】 健康の保持増進やがんなどの疾病予防の役割を担う保健・医療機関の有効利用について、健康に関する資料で調べたことを基に、課題や解決の方法を見つけて説明している。(記述や発言)</p>	<p>資料2：がん検診の効果</p> <p>資料1の③：がん検診を受診しない理由</p>
<p style="text-align: center;">ま と め</p> <p style="text-align: center;">5 分</p>	<p>6. 本時のまとめをする。 〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> うちに帰ったら検診に行くようお母さんを説得したいな。 自分も検診を受ける年齢になったら、積極的にいきたいと思った。 	<p>○カードに記入したことを発表させる。</p> <p>◆【知識・理解】 健康の保持増進やがんなどの疾病予防の役割を担う保健・医療機関の有効利用について、理解したことを言ったり、書いたりしている。(観察・学習カード)</p> <p>○家族ががん検診を受けているかということに関心を持たせる。</p>	<p>学習カード</p>

(4) 資料等

資料1：平成26年度長野市健康カレンダー



長野市保健所健康課作成
平成26年度長野市健康カレンダー
(参照 2017/2/25)
<http://www.city.nagano.nagano.jp/uploaded/attachment/65246.pdf>

資料1の①：検診別対象者一覧

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳から 74歳まで	75歳以上	掲載頁
① 肺がん・結核検診	×	×	○	○	○	4
② 胃がん検診	×	35歳以上 ○	○	○	○	13
③ 乳がん検診 (女性)	視触診・超音波	×	○	○	○	15
	マンモグラフィ	×	×	○	×	
④ 子宮頸がん検診(女性)	○	○	○	○	○	17
⑤ 骨粗しょう症検診(女性)	×	×	満40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳の人		×	17
⑥ 前立腺がん検診(男性)	×	×	×	○	×	18
⑦ 大腸がん検診	×	×	○	○	○	19
⑧ 長野市国保特定健診・ 後期高齢者健診	×	×	○	○	○	20
⑨ 30歳代の 国民健康保険健康診査	×	○	×	×	×	22
⑩ 健康診査・ 肝炎ウイルス検診	×	×	○	○	○	24

資料1の②：がん検診の目的

がん検診の目的

がんを早期に発見して、治療することにより、がんによる死亡を減少させること

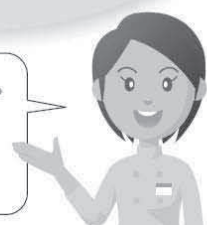
がん検診の対象者

「症状のない人」

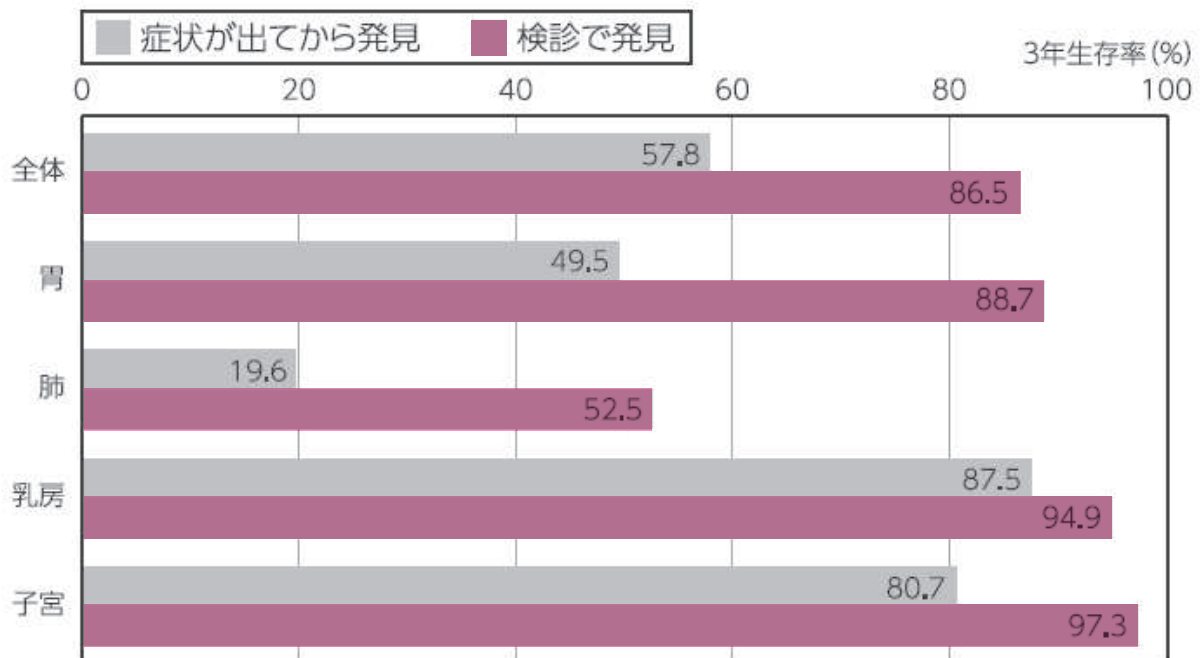
* 症状のない人が検診を受けることで、治療につながる早期がんが見つかる確率が高くなります。

平成24年度の市実施のがん検診で、100名を超える方ががんが発見されました。早期にがんが見つければ、その後の治療も小規模で済み、生活の質も保てます。多くのがんは、進行するまでほとんど症状はありません。

年に1回、がん検診を受ける時間を作ってみませんか？



資料2：がん検診の効果



(財)がん研究振興財団「やさしいがんの知識」

資料1の③：がん検診を受診しない理由

平成25年健康づくりアンケートで、がん検診を受けていない人に理由を聞いたところ、右グラフのように、約7割の人が「症状等がないので受けなくても良いと思った」(43.2%)、「忙しくて時間が取れなかった」(20.9%)と回答しました。

がん検診を受診しない理由

理由	割合 (%)
症状等がないので受けなくても良いと思った	43.2
忙しくて時間が取れなかった	20.9
検診の受診方法がわからない	~5
がんであるところかるのが怖いから	~5
現在、治療中・経過観察中のため	~5
その他	~18

学習カード

保健 学習カード 「健康な生活と病気の予防」 （健康の保持増進や疾病予防の役割を担う保健・医療機関の有効利用②）

- 1 資料1の①「健康カレンダー」から分かる長野市のがん予防についての取組。

- 2 資料1の②：「がん検診の目的」からわかること。

- 3 資料2「がん検診の効果」からわかること。

- 4 受診率の低さの原因。（予想）

- 5 今日の授業で分かったこと。

1. 主題名 中学校第3学年 生きようよ 3-(1)

生命の尊さを理解し、かけがえのない自他の命を尊重する

2. ねらい

悪性腫瘍という病気に冒されながら、最後まで病気と闘い、亡くなる直前に自分の死を受容し、家族をなぐさめようとするしほさんの気持ちを考えることを通して、一人一人の生命はかけがえのない尊いものであることを理解し、自他の生命を尊重する気持ちを高めることができる。

3. 主題設定の理由

ねらう道徳的価値に即した子どもの実態

命の大切さについて理解はしているものの、その大切さを意識して生活することが少なく、命に対して無頓着になったり生命を軽視したりしがちな生徒たち。

教師の願い

一人一人の生命はかけがえのない尊いものであるという、命の大切さについてより深く理解し、自他の生命を尊重していこうとする心情を育んでほしい。

資料の価値

苦しい治療の中で、命の大切さを見つめ、家族に温かいなぐさめの言葉をかけるしほさんの言葉は、命に対して無頓着になったり生命を軽視したりしがちな生徒たちに響きやすい。

教材化（一時間をどう構想するか）

当時一般的ではなかった告知を受け、自分の予後について知ったしほさんが、残された貴重な日々を親しい人と自宅で過ごすことを希望したわけを考えることを通して、何気なく過ごしている一日一日の大切さに気付かせたい。さらに、なぜ、遠く離れた父に電話で「また生まれ変わったら、おとうさんの子になってあげるからね」と言ったのだろうか、という中心発問によって、残された家族を思うしほさんの温かい思いに迫りたい。

4. 留意点

事前に保健体育科保健分野でがんに対する正しい知識を身に付けた上で、この題材を扱う。

がん患者さんには、痛みやつらさがあることに気づかせたい。以前は、「緩和ケアは、もう他に治療ができなくなったとき、痛みを取るためだけに行うもの」という考えがあった。そのため、無理に痛みを我慢してしまう人も少なくなかった。しかし現在では、患者さんが痛みやつらさを自分だけで抱え込むのではなく、がんの進行度に関わらず、治療の最初の段階から、緩和ケアが行われていることが一般的になってきた。このようなことにも触れながら、生徒たちが、がんに対し、必要以上の恐怖心を抱かないよう留意する必要がある。*

患者さんが、がんを治療している間は、生活が変わり、病気のことやこれからのことなど、様々な不安を感じる。患者さんにとって、家族は、一番身近でたよりになるサポーターである。何でも話し合っって気持ちを理解してあげることが、患者さんにとって力強い心の支えになることにも気付かせたい。*

*参考「がんのことをもっと知ろう」→P99

5. 展開例

	主な学習活動・学習内容	○指導上の留意点 ◆評価
導入 5分	1. 普段の生活を振り返る。 〈予想される反応〉 ・ペットの犬が死んでしまった時。 ・祖父が亡くなった時。 ・殺人事件のニュースを見た時。 ・いとこの子どもが生まれた時。	○普段生活している中で、命を意識するのはどのような場面か振り返らせる。 ○最近身近な人を亡くした生徒がいる場合、その時のことを思い出して悲しい思いをする場合があるので事前に把握すると共に、授業中の様子の変化に注意する。
展開 35分	2. 資料を読む。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">しほさんは、どうして家に帰りたと言ったのでしょうか。</div>	
	3. しほさんが家に帰りたと言った理由を考える。 〈予想される反応〉 ・病気の治療がつかったのかな。 ・最悪なら一週間しか生きられないと言われたからだと思う。 ・自分に残された日々を静かに過ごしたいと思ったのかもしれない。 ・苦しむのはいやだというのは分かる。	○肺への転移でこれ以上治す手立てがなくなったことをおさえない。また、しほさんもそのことに気づいていたこともおさえない。 ○当時は告知が一般的ではなかったことを説明する。 ○苦しくないように薬を使い、チームでサポートする緩和ケアは、今ではがんの進行度に関わらず、治療の最初の段階から、一般的に行われていることを説明する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">しほさんはどうして「また生まれ変わったら、おとうさんの子になってあげるからね」と遠く離れたお父さんに電話で言ったのでしょうか。(中心発問)</div>
	4. お父さんにお別れのあいさつをした時のしほさんの気持ちを考える。 〈予想される反応〉 ・飛行機で帰ろうとしているお父さんが自分の死に間に合わないと感じていたからだと思う。 ・自分のために帰ろうとしているお父さんにお礼が言いたかったのだと思う。 ・残される家族に悲しい思いをさせたくなかったのだと思う。	○「もう静かに眠りたい。こんなに一生懸命がんばったから、もういいでしょう」という記述から、しほさんがだるさや苦しさに耐えながら、最後まで精一杯生きようとしたことをおさえない。 ○仕事先のシベリアから、娘に会うために一刻も早く帰ろうとしている父親の気持ちをおさえない。 ○自分がこれから死を迎えるにも関わらず、嘆き悲しむ父親にやさしく、落ち着いた声で別れのあいさつをするしほさんの気持ちに触れさせたい。
まとめ 10分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">今日、学習した感想を発表してみよう。</div>	
	5. 今日、学習した感想を書く。 〈予想される反応〉 ・自分たちが、いかに普段命について意識することなく生活しているかが分かった。 ・何気なく過ごしている一日一日を大切に生きたいと思った。 ・がん患者を支える家族の大切さがわかった。 ・家族だけでなく医師や看護師がチームでサポートし、苦しさをやわらげていることが分かった。	○患者さんが、がんを治療している間は、様々な不安を感じる。患者さんにとって、家族は、一番身近でたよりになるサポーターである。何でも話し合って気持ちを理解してあげることが、患者さんにとって力強い心の支えになることにも気付かせたい。 ◆生命はかけがえのない尊いものであることを理解し、自他の生命を尊重する気持ちを高めることができたか。(学習カード・発言)

しほちゃんのごあいさつ

十九歳で逝ってしまった女の子のことをお話ししましょう。

しほちゃん、大学生でした。太ももが腫れて、大学病院に入院させられました。その部位が手術で取り除かれ、病理の先生に調べてもらったら、筋肉から発生した悪性の腫瘍でした。

なんとか薬で抑えることができたように見えたのですが、しばらくたったころ、太もものつけ根にピンポン玉ほどのかたまりができてしまいました。それもなんとか治そうとしているうちに、それが肺に転移して、肺に水がたまってきてしまったのです。治す手立てはもうありません。

「どうして水がたまったの。これからわたしはどうなるの。ちゃんと話を聞きたい」

化学治療を受けても息苦しさはよくなりません。今までは、ぼくの説明が自分を納得させていたのに、今回はなんだかおかしいと感じたしほちゃんは、すべて話してほしいと真剣に訴えます。

おかあさんは

「告知しないでください」

と言います。

じつは最初に治療された大学病院で「治せると思うよ。もし肺に転移していたらアウトだったけどね」と主治医から説明を受けていたと言うのです。おとうさんは仕事でシベリアへ単身赴任していました。

ぼくはしほちゃんの願いをきいてあげたいと思いました。まだ、がんの告知は一般的ではなかった二十年前のことです。もうどのくらい大丈夫か、などという予後の告知など、だれもやっていない時代でした。息苦しさは肺への転移のせいであることを告げると、しほちゃんはさすがにがっかりしてしまったようでしたが、案の定、予後について聞いてきました。

「どれくらい生きられるの」

「最悪なら一週間かもしれない。でも、もし、病気が足踏みをしてくれれば何か月も生きられるかもしれないよ」

少女は涙を流し、しばらく黙ってから言いました。

「家に帰りたい。でも、苦しむのはいやだ」

ぼくは絶対痛くないように、苦しくないように上手に薬を使うから、家の人も不安にならないようにチームでサポートするから、と約束しました。それからチャペルの牧師さん

(チャプレン) だった佐々木先生にしほちゃんを紹介しました。

だるくて、身の置きどころのないようなつらさは、家に帰ってから日に日に増したようです。幼なじみのボーイフレンドがやさしく背中をなでてくれるときに、彼女の唯一の安息の時間だったようです。

そして最期の日、つきそっていた訪問看護師のチーフから

「今日かもしれない。先生とチャプレンに来てほしいそうです」

と連絡がありました。風邪で熱を出して寝ていたチャプレンに無理に頼んで来てもらおうと、

「もう静かに眠りたい。こんなに一生懸命がんばったから、もういいでしょう」

ぼくにではなく、チャプレンに彼女が聞いたのです。

「ほんとうによくがんばったね。もういいよ」

チャプレンは静かに言ってくれました。そのあと、

「おとうさんに電話したい」

シベリアで帰国の便を待っていたおとうさんに最期のお別れのあいさつを電話でしました。

「しほーっ！」

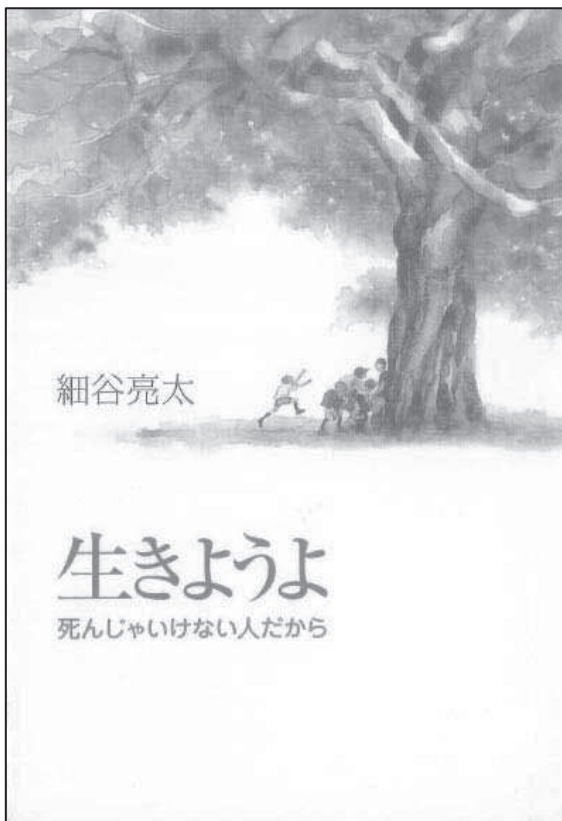
電話の向こうで叫ぶ、おとうさんの悲痛な声が受話器を通して聞こえてきます。嘆き悲しむおとうさんに、しほちゃんはとてもやさしく言ったのです。

「また生まれ変われたら、おとうさんの子になってあげるからね」

そして落ち着いた声で、おとうさんとおかあさんの子どもに生まれてしあわせだった。とても楽しかったと感謝したのです。電話の向こうから号泣するおとうさんの声がひびいていました。

今、亡くなろうとしている彼女が、自分の死を受容して、おとうさんやお母さんをなぐさめているのです。人間はすばらしい生きものだをつくづく思いました。

ぼくももちろん泣きました。彼女の死に方というより生き方に打たれてもいました。こういう純粋な、人間としてのすばらしさにふれることができるから、つらいことがいっぱいあっても、これまで医者が続けてくることができたのだと思います。



生きようよ
死んじゃいけない人だから

2010年9月30日 第1刷発行

著者 細谷亮太
発行者 黒田丈二
発行所 岩崎書店

著者紹介

細谷亮太（ほそや りょうた）

1948年山形県生まれ。東北大学医学部卒業後、聖路加国際病院に勤務。現在、聖路加国際病院副院長・小児総合医療センター長。専門は一般小児科のほか、小児がん、小児のターミナルケア、育児学。本著の他『川の見える病院から』（岩崎書店）など著書多数。

1. 題材名 中学校第3学年「がんと共に生きる」（内容（2）－キ）

2. 題材の目標

- ・がんの治療後は、様々な不調を抱える人もいるが、今までどおりの生活ができるように“生活の質”を大切にすることが重要であることや、がんになっても充実した生き方ができるとなどを理解できるようにする。（知識・理解）
- ・がんを誰もがかかると可能性のある病気として捉え、自分の生き方と関連づけて考え、生涯にわたる健康の維持・管理に向けて自分の行動を自己選択・自己決定できるようにする。（思考・判断・実践）

3. 題材について

○題材設定の理由

本題材は、心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成に関わる内容である。中学生にとって、がんを自分ごととして捉えることは難しいと思われる。がん患者の方から直接話を聞くことで、がんを身近な病気と捉え、自分の生き方と関連づけて考え、生涯にわたる健康の維持・管理に向けて自分の行動を自己選択・自己決定できることが大切であると考え、本題材を設定した。

○本題材の指導

生徒たちは、保健体育科（保健分野）「健康な生活と疾病の予防」の単元で、がんについて学習している。本題材では、がん患者の方から、がんを治療した後も今までどおりの生活ができるように“生活の質”を大切にすることが重要であることや、がんになっても充実した生き方ができることを伝えていただくよう、事前に打ち合わせをしておく。

また、健康の維持・管理に向けて自分の行動を自己選択・自己決定するための学習カードを用意し、実践に結び付けることができたか事後評価をする。




4. 指導計画

	日 時	活 動 内 容
事 前	○月	○保健体育の授業でがんの要因や予防方法について学習する。
本 時	○月○日 第○校時	○がん患者の方の話を聞き、がんについて理解を深めると共に生涯にわたる健康の維持に向けて自分の行動を自己決定する。
事 後	一週間後 朝学活	○一週間の自己の様子を振り返る。

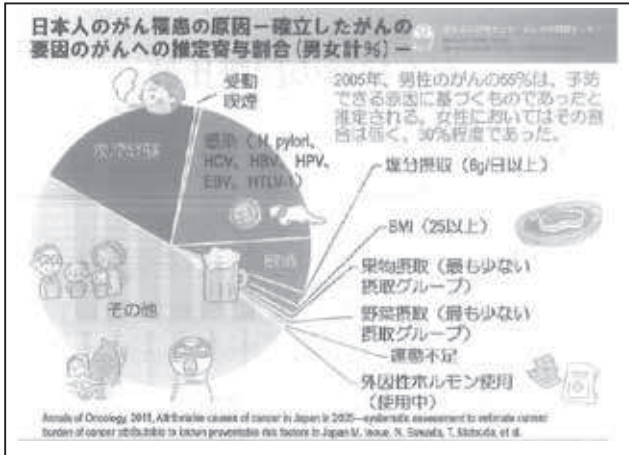
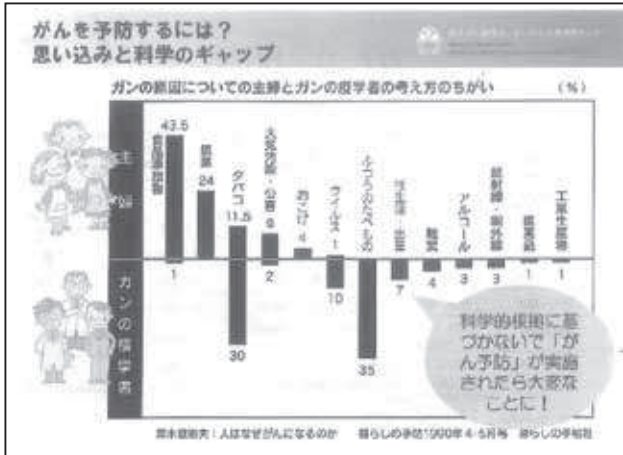
5. 本時の展開

目指す生徒の姿

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心をもち、自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。	日常生活における自己の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。

	主な学習活動	○指導の様子 ◆評価	資料等
導入 5分	<p>1. 本時のめあてを確認すると共に、外部講師を紹介する。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 今日はがん患者さんから、がんの体験談を聞くんだな。 	<p>○がんの患者さんに対するイメージを学習カードに書き、発表させる。</p>	学習カード
展開 35分	<p>2. がん患者の方から、自身のがんとその治療について話を聞く。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 乳がんの患者さんなんだ。 早く発見できたから治療によってよかったんだな。 でも再発しないか不安なんだな。 <p>3. がんになっても充実した生き方ができることを理解する。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> がん患者さんは元気がないと思っていたけど、元気そうだな。 がんと共生し、目標をもって生き生きと生活することが大切なんだな。 逆に、がんになったことによって自分の命を見つめ、一日一日を大事に生活することができるようになったんだね。 自分はただなんとなく一日を過ごしている。これじゃいけないな。 	<p>講師自己紹介</p>  <p>資料をもとに、がんについて説明</p>  <p>がんに関する絵本の読み聞かせ</p>  <p>◆【知識・理解】</p> <p>がんになっても充実した生き方ができることについて理解したことを表現している。(学習カード・発言)</p>	<p>講師資料</p> <p>絵本</p>
	まとめ 10分	<p>4. 今日のお話を聞いて今後の生き方について目標を決める。</p> <p>【自己決定】</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分も一日一日を大切に生きたい。 健康に気をつけ、病気にならないように予防したい。 検診も受けたい。 	<p>○決めたことを発表させる。</p> <p>○一人一人の自己決定を認め、称賛して今後への実践意欲を高める。</p> <p>◆【思考・判断・実践】</p> <p>がんを誰もがかかる可能性のある病気として捉え、自分の生き方と関連づけて考え、生涯にわたる健康の維持・管理に向けて自分の行動を自己選択・自己決定している。(学習カード・発言)</p>

6. 資料他



がんの早期発見

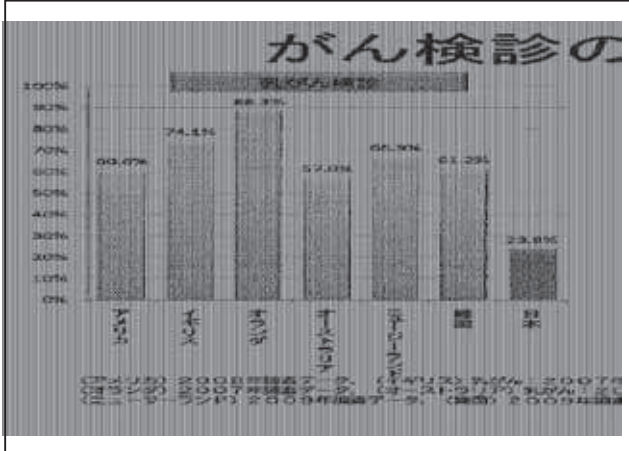
1 概念

- がん検診については、健康増進法第18条の2に基づき、厚生労働省において、「がん予防基本健康政策の基本方針(各省健康局長通知)」を定め、市町村による科学的

2 内容

種別	検診項目
胃がん検診	胃鏡及び胃部エックス線検査
子宮がん検診	胃鏡、視診、子宮頸部の細胞診及びHPV検査
肺がん検診	胸部エックス線検査及び肺癌検査(肺癌検査)
乳がん検診	乳房視触診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)
大腸がん検診	胃鏡及び便潜血検査

※1 子宮がん検診 胸部エックス線検査は、自治体機関に委託受託し、予防検診の範囲で実施。
 ※2 乳がん検診 平成15年度まで、対象者は30歳以上、平成16年度より、対象者は40歳以上。



講師説明資料(部分)

7. 授業後の感想

- がんにかからないと思っていたけど、がんにかかってしまったことは、思ったよりもショックが大きいのだと話を聞いて思いました。がん患者同士で話すことはとても大切なことだと思いました。自分の親などががんにかかってしまった場合、助けたり、手伝ったり、思うようにいかない部分を補ったりしていこうと思いました。
- 私は、がんにかかったらどんな気持ちになるだろうと考えると、暗いことをイメージしてしまいます。でも、今日の講演会で〇〇先生を見て、そんなことはないんだと思いました。
- がんでも明るく生きている〇〇先生を見て、がんのイメージが変わりました。私が将来、がんになる可能性も十分あるし、家族がなる可能性もあるけど、もしそうなってしまったら、私も明るくがんに向き合いたいと思いました。でも、一番は、規則正しい生活を送って、がんをなるべく防いでいきたいです。
- がんになっている人は、普通に身近にいるんだというのが印象に残り、いつ誰がなるかわからないし、もしかしたらもう家族の誰かがかかっているかもしれないので、親にもこのことをきっかけに検診とかを進めてみようと思いました。