

がんに関する教育

小学校 指導の手引き

生活習慣病のひとつ

がんのことを
もっと知ろう

小学校6年生



豊島区教育委員会

はじめに

「日本人の2人に1人は、一生のうちがんになる可能性がある」という統計データがある中で、豊島区は、平成23年4月1日「がん対策推進条例」を施行し、がんの予防普及啓発に取り組むことを宣言しました。その中で、特筆されることは、児童・生徒への「がんの予防」を学校教育でも進めていくことでもあります。がん対策の条例で「がんに関する教育」をうたったのは、日本で初めてのことであり、公立の学校教育では、学習指導要領に基づいて指導を行うので、学習指導要領との関係についても議論し、一定の時間配当のなかで指導できないか検討してきました。

現在、小・中学校で使用している保健の教科書においても、「たばこを吸いすぎると肺がんになる」等、がんに関する内容は示されていますが、現在のがんに関する深刻な状況には対応しきれないと考えます。そこで、「がんの予防」についての正しい知識を、小学校では、保健学習の「病気の予防」、中学校では、「健康な生活と疾病の予防」において指導が可能であると考え、教材開発をすすめてきました。

「生きる力」の育成をうたっている学習指導要領のなかで、それを積極的に補完し、子どもたちが生涯にわたって健康な生活ができるように、豊島区教育ビジョン2010にある「体育・健康教育の充実」のなかで、この「がんに関する教育」を重要なミッションとして位置付けました。

また、子どもたちが小・中学校の授業で学んだことを家庭で話題に取り上げるなど、がんの予防について、親子で一緒に学ぶことによって、保護者の方にも「がんの予防と早期発見」について関心をもっていただけることに期待を寄せています。特に、豊島区で公費助成を行っている子宮頸がん予防ワクチン接種については、子どもだけでは理解しにくいいため、親子で一緒に学ぶ絶好の機会ととらえています。このように、豊島区民全体が、がんに対する理解と関心をもち、健康的な生活習慣を実現することにつなげたいと考えます。

そのためには、現在の深刻な状況を受け止め、本教材を有効に活用した学校での「がんに関する教育」の実践を豊島区はもとより、全国に発信することが必要であると考えています。

結びになりますが、本教材の開発にあたり、国立がん研究センター がん対策情報センターの片野田先生、助友先生からは、教材の源となる情報をご提供いただき、専門的な角度からご指導いただきました。また、区内の小・中学校の教材開発委員会の先生方をはじめとする作業部会の先生方、関係各位のご協力に対し、ここに厚く御礼を申し上げます。

豊島区教育委員会教育長

三田 一則



もくじ

はじめに	1
I 本教材の概要	3
1. がんに関する教育のねらい	
2. 小学校 学習指導要領との関連	
3. 教材の主な視点	
4. 教材の構成(小学校)	
II この教材の活用にあたって(配慮事項)	5
III スライドの趣旨	6
スライド1～スライド26	
がんになった方のお話を聞きましょう!(全文)	
IV 指導事例	17

I 本教材の概要

1. がんに関する教育のねらい

「がん予防」のための生活習慣に関心をもち、「がん」にならない体づくりに取り組む

家庭でも話題に取り上げ、「がん検診」や「がん予防」などの情報を普及啓発する

生涯にわたって健康な体づくり
将来に向けた「がん」罹患率の減少

正しい食生活、適度な運動の実施等の正しい生活習慣が、がんを予防するのに有効な手段であることを学び、特に小・中学生のうちから、正しい生活習慣を身に付けることを目標とします。

2. 小学校 学習指導要領との関連

第5学年及び第6学年(G保健)

(3) 病気の予防について理解できるようにする。

- ア 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こること。
- イ 病原体が主な原因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。
- ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。
- エ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。
- オ 地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていること。

3. 教材の主な視点

- がんに関する正しい知識の普及
- 生活習慣の改善
- 早期発見、早期治療の大切さ
- いのちの大切さを学ぶ
- 生涯学習
- がん予防の対策
- 食育の視点からの取組
- 子宮頸がんなどの知識や対策
- 親子で取り組むがん予防

4. 教材の構成(小学校)

1. がんのことをもっと知ろう

「がん」という病気について学習する導入

スライド1

・がんについて、どんなイメージをもっていますか？

2. がんとはどんな病気？

「がん」とはどんな病気か学習します。

スライド2～スライド7

Q がんは、お年寄りだけになる病気？

Q 日本人が一生のうちのがんになる確率は？

Q 健康な人のからだの中でもがんができてることがある？

3. がんを予防するためには？

「がん」の予防方法について学習します。

スライド8～スライド21

・正しい生活習慣（たばこや飲酒の害・食事・適度な運動など）

・地域の保健活動について（豊島区のがん検診・子宮頸がん予防ワクチン接種）

・家族で話題にする（自分ができること・家の人に対してできること）

ここからは、本学習をさらに充実させるためのスライドです。

「がんのことをもっと知ろう」

学んだことを実行するように呼びかける

スライド22

「もしも身近な人ががんになったら」(考えてみよう)

スライド23～スライド26

・がんの3つの治療法と緩和ケア

・がんになった方のお話を聞きましょう！

・考えてみましょう！

Ⅱ この教材の活用にあたって (配慮事項)

● 小児がんへの配慮

この授業は、成人のがんについて学ぶものであり、小児がんについて学ぶものではありません。小児がんは、成人のがんとは性質の異なるものです。学級に小児がん治療中、または小児がん既往歴のある児童がいる場合は指導を行う際、配慮が必要です。

● 家族が、がん患者または、がんによって亡くなっている子どもへの配慮

家族をはじめ、身近な人が、がんの治療中、またはがんにより亡くなっている子どもへの心理的配慮が必要です。

● 生活習慣とがんとの関連性への配慮

この授業では、がんを予防するために生活習慣の改善を推奨する内容を取扱います。生活習慣の改善によって、将来がんになる可能性を低くすることができますが、完全にがんを防げるということではありません。

● がん検診を受けても見付からないがんもあることへの配慮

この授業では、がんを早く見付けて早く治すために、がん検診を受けることを推奨する内容を取扱います。

がん検診によって、がんを早い段階で見付け、治療することによって、がんを治せる可能性は高くなりますが、がん検診によってすべてのがんが見付けられるということではありません。

● 正しい情報、最新の情報の収集と活用

本教材は、国立がん研究センターの先生のご指導のもと、作成段階における最新の情報を参考にして、作成しています。現在も「がんに関する研究」は進められているため、今後、がんに関連する情報が更新されることが予想されます。そのため、常に正しい情報と最新の情報の収集・活用に努めることが必要です。

最新のがん関連情報の検索先

独立行政法人 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 (<http://ganjoho.jp>)

生活習慣改善によるがん予防法の開発に関する研究
(http://epi.ncc.go.jp/can_prev/)

Ⅲ スライドの趣旨

は、【指導上の留意点】

1. がんのことをもっと知ろう (導入)

スライド
1

がんのことをもっと知ろう

みなさんは、「がん」について、どんなイメージをもっていますか？

がんってどんな病気？

手術が必要な病気？

何が原因なの？

予防方法はないの？

みんなで、「がん」のことをもっと知ろう！

スライド1

スライドの趣旨

- 子どもたちが「がん」についてどのようなイメージをもっているか確かめるスライドです。
- 「がん」という病気について学習する、導入となります。

【指導上の留意点】

家族が「がん」の治療中、または「がん」により亡くなっている子どもへの心理的配慮が必要となります。

2. がんとはどんな病気？

スライド
2

がんとはどんな病気？

Q. がんは、お年寄りだけがなる病気？

10才の男の子が...						
20才までに	30才までに	40才までに	50才までに	60才までに	70才までに	80才までに
0.1%	0.3%	0.8%	2%	7%	19%	37%

10才の女の子が...						
20才までに	30才までに	40才までに	50才までに	60才までに	70才までに	80才までに
0.1%	0.5%	2%	8%	16%	25%	25%

情報提供: 国立がん研究センターがん対策情報センター

スライド2

スライドの趣旨

- 「がん」とはどんな病気かを説明するスライドです。
- 「がん」はお年寄りだけがなる病気ではないことや、男性は50才から女性は40才から少しずつ増えることを確認します。

スライド
3

がんとはどんな病気？

Q. 日本人が一生のうちがんになる確率は？

一生では 54%

一生では 41%

いま、日本人の2人に1人が、一生のうちがんになるといわれています。

スライド3

スライドの趣旨

- 日本人が一生のうち「がん」になる確率を説明するスライドです。
- 男性と女性とでは、若干違いがあるものの2人に1人は「がん」になる可能性があることを確認します。

【指導上の留意点】

「がん」で亡くなるという確率ではなく、「がん」になるという統計データです。

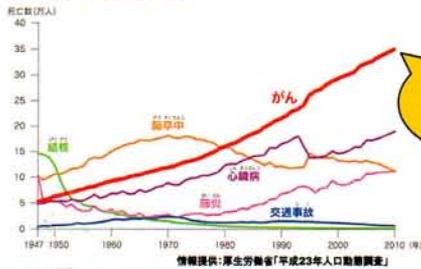
スライド
4

がんとはどんな病気？

「がん」は、からだの中で、異常な細胞がふえてしまう病気で、日本人の死亡原因の第1位です。



日本人の死亡原因の変化



がんで亡くなる人がどんどんふえているね

スライド4

スライドの趣旨

- ・「がん」が日本人の死亡原因の第1位であることを確かめるスライドです。
- ・他の原因と比較しても、圧倒的に多いことや現在も増え続けていることについても、グラフから確認します。

【指導上の留意点】

家族が亡くなっている子どもへの心理的配慮が必要となります。

スライド
5

がんとはどんな病気？

Q. 健康な人のからだの中でもがんができてることがある？



人間のからだには、毎日たくさんの細胞が生まれ、死んだりしています。なかには、がん細胞になってしまうものもあります。



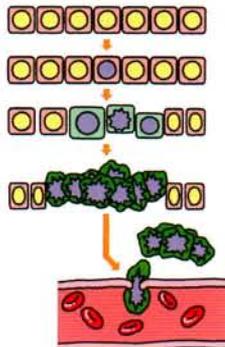
スライド5

スライドの趣旨

- ・人間のからだをつくっている細胞のなかには、「がん」細胞になってしまうものもあることをクイズで確認するスライドです。

スライド
6

がんとはどんな病気？



人の体は細胞でできています。

その細胞の設計ミスで、がん細胞ができてしまいます。

がん細胞が長い年月をかけてふえ続けると、病気ががんになります。



スライド6

スライドの趣旨

- ・「がん」細胞が増えると、「がん」という病気になることを説明するスライドです。
- ・一部の細胞から少しずつ増えることや、「がん」細胞が血液の中に入り込むことがあることを説明します。

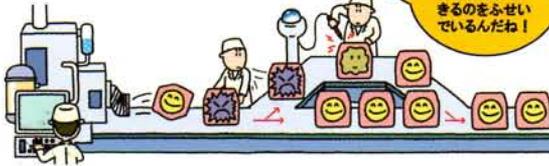
スライド
7

がんとはどんな病気？

細胞の設計図のミスは、毎日からだのどこかで起きるたびに修理されています。でも、ミスが見のがされてしまうと、がん細胞になります。



修理屋さんが毎日ミスを直している



からだの中の修理屋さんが、がん細胞ができるのをふせいでいるんだね！

スライド7

スライドの趣旨

- ・細胞の設計図ミスでできた「がん」細胞は、毎日からだのどこかで起きるたびに修理されることを説明するスライドです。
- ・からだのなかでは、「がん」細胞ができるのをふせぐ働きがあることを説明します。

3. がんを予防するためには？

スライド
8

がんを予防するためには？

みなさんは、大人になって「がん」にかからないようにするためには、どんなことをしたらよいと考えますか？



「がん」をふせぐ方法は、ないでしょうか？

スライド8

スライドの趣旨

- ・「がん」を予防するための方法について考えるスライドです。
- ・保健の時間で学習した既習事項などを踏まえ、自分なりに答えを考えるようにします。

【指導上の留意点】

大人の「がん」予防法であることを確認します。

スライド
9

クイズにチャレンジ！

- | | |
|-----|------------------------------|
| 第1問 | 他人のたばこのけむりをすうと、肺がんの危険性が高くなる？ |
| 第2問 | 塩からいものを食べ過ぎると、がんになりやすい？ |
| 第3問 | 運動不足になるとがんになりやすい？ |
| 第4問 | お酒をたくさん飲むとがんになりやすい？ |
| 第5問 | やせている人は、ふつうの体型の人よりがんになりやすい？ |

スライド9

スライドの趣旨

- ・保健の時間で学習した既習事項を踏まえ、問題に答えるスライドです。

【指導上の留意点】

次のスライドから1問ずつ、正解と解説が提示されます。

スライド
10

① たばこはすわない

第1問 他人のたばこのけむりをすうと、肺がんの危険性が高くなる？



子どもはもちろん、大人になってもたばこはすってはいけません。他の人がすうたばこのけむりもすわないようにしましょう。



スライド10

スライドの趣旨

・「がん」を予防するためには、「たばこはすわない」ということと、他の人が吸うたばこのけむりも吸わないようにすることを確認するスライドです。

【指導上の留意点】

未成年者の喫煙は、法律によって、禁止されていることを説明するとともに、成人となっても、「がん」にかからないためには、「たばこ」は吸わないことが大切であることを確認します。

スライド
11

② 食事はかたよらず、バランスよく

第2問 塩からいものを食べ過ぎると、がんになりやすい？

食品	塩分の量(g)
うめぼし 1こ(10g)	2.2
しょうゆ(大さじ1ばい)	2.6
みそ(大さじ1ばい)	2.2
ひざ(小1まい)	3.3
ミートソースパグティ(1人分)	3.4
親子丼(1人分)	3.8
きつねうどん(1人分)	5.4
カップラーメン 1こ	5.1

出典：五訂増補食品成分表、毎日カロリー五訂増補一外食編／ファストフードコンビニ編／市販食品編／家庭おかず編(女子栄養大学出版部)

塩分の摂取量は、1日10g未満をめやすにしましょう。とくに、塩分を多く含む食品を食べるのは、週1回以内にしましょう。



スライド11

スライドの趣旨

・食事はかたよらず、バランスよくとることを説明するスライドです。

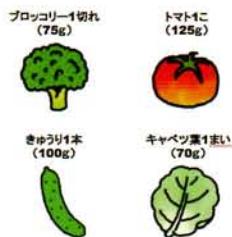
・特に、塩分をとりすぎないことや塩分を多く含む食品を表で確認します。

スライド
12

② 食事はかたよらず、バランスよく

☆野菜・果物不足にならないようにする

《野菜の重さのめやす》



1日に野菜、果物を400gをめやすに食べましょう。給食にでたものは、残さずに食べましょう。



出典：五訂増補食品成分表、毎日カロリー五訂増補一外食編／ファストフードコンビニ編／市販食品編／家庭おかず編(女子栄養大学出版部)

スライド12

スライドの趣旨

・食事はかたよらず、バランスよくとることを説明するスライドです。

・野菜や果物不足にならないようにすることを確認します。

【指導上の留意点】

《野菜の重さのめやす》をもとに400gという量を実感させるようにします。

スライド
13

③運動不足にならないように

第3問 運動不足になるとがんになりやすい？ ○

- ほぼ毎日の適度な運動
例・合計60分歩く、合計30分自転車に乗るなど
- 週1回の汗をかくような運動
例・30分のランニング、30分のテニス、30分のエアロビクス、30分の水泳など



子どものころから運動の習慣を身に付けましょう！
大人になっても、運動を続けることが大切です。



スライド13

スライドの趣旨

- ・「がん」を予防するためには、「運動不足にならない」ようにすることを確認するスライドです。
- ・適度な運動をする習慣を身に付け、大人になっても、運動を続けることの大切さを確認します。
(「1日60分運動・スポーツ」)

参考:「アクティブ・チャイルド60min〜子どもの身体活動ガイドライン」
(監修(財)日本体育協会)

スライド
14

④飲酒は適度に(成人の場合)

第4問 お酒をたくさん飲むとがんになりやすい？ ○

1日あたりの飲酒の適量

日本酒	ビール	焼酎 泡盛	ウイスキー ブランデー	ワイン
				
1合 (180ml)	大びん 1本 (633ml)	1合の 2倍 (120ml)	ダブル 1杯 (60ml)	ボトル 1/3程度 (240ml)

お酒は1日あたりの適量をまもり、飲みすぎないようにしましょう。
飲まない人、飲めない人は無理に飲んではいけません。



情報提供:財団法人がん研究開発財団「がんを防ぐための新12か条」

スライド14

スライドの趣旨

- ・「がん」を予防するためには、「お酒を飲みすぎない」ようにすることを確認するスライドです。

【指導上の留意点】

未成年者の飲酒は、法律によって、禁止されていることを説明するとともに、成人となっても、「がん」にかからないためには、「お酒を飲みすぎない」ことが大切であることを確認します。

スライド
15

⑤太りすぎない、やせすぎない

第5問 やせている人は、ふつうの体型の人よりがんになりやすい？ ×



太りすぎも、やせすぎもよくありません。
大人になっても、食事のバランスと運動を続けることが大切です。



スライド15

スライドの趣旨

- ・「がん」を予防するためには、大人になってからは、「太りすぎ」も「やせすぎ」もよくないことを確認するスライドです。
- ・バランスのよい食事をとることや適度な運動を行うことを確認します。

スライド
16

「がん」は、からだに異常(いじょう)が出る前に見つけて治すことができます？



多くの「がん」は、早く見つけて、早く治すことができます。

「がん」は、早い段階では、からだに症状(しょうじょう)が出ないことがほとんどです。

からだに症状(しょうじょう)が出る前にがんを早く見つける方法

がん検診

スライド16

スライドの趣旨

- ・「がん」を早く見付けて、早く治そうとすることが大切であることを確認するスライドです。
- ・症状が出る前にがんを早く見付ける方法は「がん検診」であることを説明します。

【指導上の留意点】

家族が「がん」の治療中、または「がん」により亡くなっている子どもへの心理的配慮が必要です。

スライド
17

⑥がん検診を受ける

がんを早い段階で見つけることで、治療によって治せる可能性が、確実に高くなります。



豊島区のがん検診

がんの種類
胃がん
大腸がん
肺がん
子宮けいがん
乳がん
前立腺がん



豊島健康診査センター

※前立腺がん検診は、豊島区独自の判断で実施しています。

症状がなくても検診を受けることが大切です！

お父さんやお母さんもがん検診を受けているのかな？

スライド17

スライドの趣旨

- ・豊島区で行われている「がん検診」の種類を説明するスライドです。
- ・検診を受け、早く見付けて治療することによって治せる可能性が高くなることを説明します。

【指導上の留意点】

「豊島健康診査センター」で「がん検診」が行われていることを確認します。

スライド
18

⑦ワクチン接種を受ける



豊島区では、子宮けいがんの予防ワクチンの接種推奨年齢にあたる中学校1年生に対して、費用を区で負担しています。※

予防ワクチン接種を勧めて、将来にわたり区民の健康を守ることにしました。

※予防ワクチンの無料接種の対象は、区内在住者になります。

スライド18

スライドの趣旨

- ・豊島区では、区内在住の中学校1年生の女子を対象に、ワクチン接種を勧めていることを確認するスライドです。
- ・子宮は、女性の体の中で、赤ちゃんが育つ大切なところであることを確認します。

【指導上の留意点】

子宮頸がんの発症を防ぐためのワクチン接種を豊島区では勧めています。

スライド
19

がんを予防するためには？

- ① たばこはすわない
- ② 食事はかたよらず、バランスよく
- ③ 運動不足にならないように
- ④ 飲酒は適度に
- ⑤ 太りすぎない、やせすぎない
- ⑥ がん検診を受ける
- ⑦ ワクチン接種を受ける



スライド19

スライドの趣旨

- ・「がん」を予防するための方法について、クイズに答えながら学んできたことを確認するスライドです。
- ・がんを防ぐ方法は、「正しい生活習慣」「がん検診」「予防ワクチン接種」などがあることを確認します。

スライド
20

がんを予防するためには？

がんの予防のために自分ができることは何だろう？



1. 自分ができること

2. 家の人に対してできること

どのようなことに
気を付けて
生活しますか

どのようなことを
家族に伝えたい
ですか？

スライド20

スライドの趣旨

- ・今日のこれまでの学習をふりかえり、「がん」を予防するために、これからどのようなことに気を付けて生活していくか子どもに問いかけるスライドです。
- ・今日の学習で学んだことや、家族に伝えたいメッセージなどについても問いかけます。

【指導上の留意点】

今日学習したことを家族の話題とするように指導者から子どもに呼びかけます。

スライド
21

がんのことをもっと知ろう

今日学んだ、
がんについての正しい知識を
これからの生活にいかしていきましょう！



スライド21

スライドの趣旨

- ・「がん」を予防するために、これからどのようなことに気を付けて生活していくか考えたことを実行するように子どもに呼びかけるスライドです。

ここからは、本学習をさらに充実させるためのスライドです。

スライド
22

生活習慣病のひとつ

がんのことを もっと知ろう

小学校6年生(考えてみよう)

豊島区教育委員会



スライド22

スライドの趣旨

・「がん」の「治療」や「緩和ケア」「もしも身近な人ががんになったら」という内容のスライドの冒頭となります。

【指導上の留意点】

家族が「がん」の治療中、または「がん」により亡くなっている子どもへの心理的配慮も含めた内容です。

「もしも身近な人ががんになったら」(考えてみよう)

スライド
23

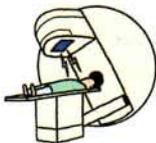
もしも身近な人ががんになったら

からだの異常に気がついたら、
すぐに受診しましょう！



がんの3つの治療法

放射線療法



手術

薬物療法



スライド23

スライドの趣旨

・「がん」には、3つの治療法、「放射線療法」「手術」「薬物療法」について説明するスライドです。

【指導上の留意点】

「がん」の種類や、患者さんのからだの状態に合わせて適切な治療方法が選ばれることやいくつかの方法を組み合わせで行われることを補足します。

スライド
24

もしも身近な人ががんになったら

治療(ちりょう)と同時に
「緩和(かんわ)ケア」が行われます。



がんによるからだや心の痛みやつらさをやわらげます。

スライド24

スライドの趣旨

・「がん」には、さまざまな痛みやつらさがともなうことがあることを確認するスライドです。

・患者さんの痛みやつらさを和らげるために「治療」と同時に「緩和ケア」が行われることを説明します。

スライド
25

がんになった方のお話を聞きましょう！



(時間:9分22秒)

スライド25

スライドの趣旨

- ・「がん」になった方のお話を直接子どもたちが映像を通して聴くスライドです。
- ・「がん」を治療していたときのお気持ちや家族や周りの人からの支えなど、がんと向き合ってきたお話を聴くスライドです。

【指導上の留意点】

家族が「がん」の治療中、または「がん」により亡くなっている子どもへの心理的配慮が必要となります。

スライド
26

考えてみましょう！

もしも、身近な人ががんになったら、その人のために、自分はどんなことをしてあげられるでしょうか？



スライド26

スライドの趣旨

- ・もしも身近な人が「がん」になったら、自分はどんなことができるか、どんなことをしてあげたいか考えることを促すスライドです。

【指導上の留意点】

患者さんだけでなく、家族をはじめ、周りの人たちが支えあうことによって、一人一人の負担を少しでも軽くすることを伝えるようにします。

「自己紹介」

みなさん、こんにちは。私は、豊島区に住んでいる、横山忠夫と申します。

みなさんが、保健体育の授業で、「がんに関すること」について、勉強をしていると聞きました。私は、今、お店で仕事をして、元気に生活をしています。以前にがんになったことがあります。そこで、これから、そのときのことについて、みなさんにお話をします。

自分の健康のことや生きることの大切さについて、みなさんに少しでも考えてもらえればと思い、私の経験をお話します。

「がんになった時のこと」

私は、元プロ野球の選手でした。皆さんがよく知っている読売巨人軍のピッチャーとして、ドラフト1位で入団しました。7年間、夢だった、プロ野球のピッチャーとして頑張りました。私が、がんになったのは、プロ野球選手を引退したおよそ20年後のことでした。

私は、今までに、3つのがんにかかり、4年間、治療をしました。

最初のがんは、大腸がんでした。実は、大腸がんになる2年前に受けた健康診断で、大腸にポリープというものが見つかりました。お医者さんからは、「これからは、半年に1度、検査を受けた方がいいですよ」と言われていました。でも、私は、そのとき、お店の仕事をしていました。お店の仕事を休めなかったし、何よりも、病院にわざわざ行って、検査を受けるのが苦痛だったので、検査に行きませんでした。その後、「あなたは、大腸がんですよ」とお医者さんに言われたときは、とても、ショックでした。がんという病気がどんなものなのか、よくわからず、「もしかしたら、治らないのではないかと悪い方ばかり考えて、気持ちが暗く沈むばかりでした。そして、今では、「お医者さんのアドバイスを聞いて、たとえ辛くても検査を受けていたら、がんになることはなかったかもしれない。」と後悔をしています。

「がんを治療しているとき」

最初の「大腸がん」を手術して半年後、検診に行った時、肝臓に転移していることがわかりました。がんのやっかいなところは、一か所だけにとどまっているとは限らないところです。この時も肝臓にできた3つのがんを手術し、これで「もう大丈夫」と思いました。

そして、3度目の肝細胞がんは、抗ガン剤という薬で治療をしました。治療をはじめ、半年経っても、前よりも「がん細胞」の数が増えてしまうという繰り返りで、なかなかよくなりませんでした。どんなに辛い治療をがまんして受けても、よくならなかったため、本当につらかったです。でも、手術をして、元気にしている人や完全に治っている人がいるのだから、「自分も治してみせるぞ！」と気持ちを強くもち、「あきらめずに、負けずに、頑張らなくては」と自分に言い聞かせました。

しかし、「肝細胞がん」は、なかなか治らず、お医者さんから、とうとう「このままでは、あと、3ヶ月の命です」と言われました。そのときは、さすがに「もう、だめかもしれない」と死を覚悟しました。

「家族や周りの人の支え」

私は、どんなにつらい治療を受けていても、いつも家族の明るさやたくましさで勇気づけられ、支えられました。プロ野球選手を引退して長い間教えに行っていた野球部の学生から、野球についての相談があると、「まだまだ、野球のことで伝えたいことがある」という思いが湧いてきて、「生きたい!」と思いました。ですから、どんな治療も弱音を吐かず、「生きるために闘う!」と自分に言い聞かせてきました。

そんなとき、お医者さんから、「生きる道は、生体肝移植しかない。」と言われました。

「生体肝移植」とは、自分が悪くなった肝臓を全部取り出し、他の人の肝臓の一部をいただいて移植する手術です。「自分以外の人の体を傷つけてまで、生きるわけにはいかない」と死を覚悟しました。「あと、3ヶ月の命」とお医者さんに言われ、生体肝移植という手術を受けるか迷っていたときに、私は、プロ野球選手時代の先輩に相談をしました。

その先輩は、「死んだら、終わりだよ、命にはかえられない!」「迷わず手術を受けるように」と、私にアドバイスをしてくれました。

肝臓の一部をもらうということは、たとえ家族であっても、体の一部を傷つけることなので、「そこまでして、いいものなのか?」ととても迷いました。でも、先輩の言葉や家族の強い勧めもあって、家族には、「すまない」という気持ちと、「ありがとう」という気持ちを持ち、「もう一度、生きるために闘おう!」と決意しました。

手術を決意して、病院でお医者さんと話をしたときに「先生、この手術受けて、またバットを持って、野球のコーチとして、ノックをやれるようになりますか?」と、思わず聞きました。すると、「手術がうまくいって、気を付けることさえ気を付けていれば、大丈夫です」と言ってくださったので、このお医者さんにお任せしようと思いました。

そのとき、なぜ、「バット」という言葉が真っ先に出たのか、自分でもよくわからないのですが、きっと、本当に普通の生活ができるようになるのかどうか確かめたかったので、自分の一番好きな野球、「バット」という言葉がとっさに出たのではないかと思います。

手術は19時間かかりましたが、なんとか無事成功しました。そのあとの治療やリハビリも苦痛の連続でした。そんなとき、家族や周りの人からの励ましもあり、今は健康な人と同じように生活をするようになりました。何よりもうれしいことは、私に肝臓の3分の2をくれた妻が元気に私と一緒にお店で働いてくれていることです。

「子どもたちへメッセージ」

野球では、よく「野球はツーアウトから」と言いますが、私の「がんとの闘い」もツーアウトになっても、最後まであきらめませんでした。「本当にあきらめないでよかった」と思います。ときには、辛いこともありますが、生きていれば、絶対いつかいいことがあると思えます。自分を支え、勇気づけてくれた家族をはじめ、私を説得してくれた先輩、様々な人に感謝する気持ちでいっぱいです。

ですから、これから未来を生きるみなさんには、自分はもちろんのこと、周りの人々の「生きる」ということを大切に考えてほしいです。そして、日ごろから、心も体も健康でいるように心がけ、「今、生きている」という毎日を大事にしてほしいと思います。

最後に1つお願いがあります。今日、家に帰ったら、ぜひ、家族の人に「がん検診を受けた?」と尋ねてみてください。まだ、受けていない家族の方がいたら、早めに検診を受けるように、みなさんからすすめてあげてください。

これで、私の話を終わります。