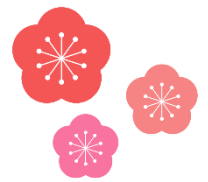


# 「がん」について考えました



10月9日、3年生を対象に、がんについてのシンポジウムと公開授業が行われました。

シンポジウムでは、「がんを体験し、生きるを考える」をテーマに、がん経験者である講師の先生からお話を頂きました。授業では、「がんと向き合いより良く生きるには」という課題で、がん専門医の先生から、患者さんを支える上で大切なことなどを教えて頂きました。



ピアサポーター 富士登 寧子 先生

★ピアサポーターは、がん患者や家族の経験のあるボランティアさんのことで、ご自身の経験を生かし、様々な場で活躍されています。

がん闘病中も、自分らしく！おしゃれを楽しみながら気分を上げるのが、前向きに乗り越えるコツです。

がんが見つかった時はショックでしたが、がんと向き合う覚悟をし、自分なりの工夫をしながら、乗り越えてきました。がんになったからこそ感じた、生きていることへの感謝、そして家族の支えが本当にありがたかったです。

ウィッグなどのサポートグッズも紹介して頂きました。



おしゃれでかわいい！気持ち次第で明るく乗り越えられるんですね。

患者さん一人ひとりの生き方や価値観に応じて、その人に合った治療法を一緒に考えます。患者さんと同じように、家族のケアも大切です。



石川県済生会金沢病院 副院長 龍澤 泰彦 先生

現在、日本人の2人に1人が生涯のうちにがんを経験すると言われており、がんは私たちの身近な病気になっています。来年からは、保健体育の分野に「がん教育」が入ってきます。正しい知識を身に付け、一人ひとりが予防や対処の方法についてしっかり考えていきましょう。

## 生徒の感想より

- ・家族ががんになったら、支えたいと思った。
- ・病気になっても、富士登先生のように前向きに克服したい。
- ・がん予防については学習したけど、なった後のことは想像していなかった。自分や家族ががんになったら…と考えることができた。
- ・もしがんになったら、医師と相談して最善の治療法を選びたいと思った。
- ・自分の生き方を大切にしたいと思った。
- ・がんについてもっと詳しく知りたいと思った。

# ほけんだより11月

2019.11.1 (金)

河北台中学校

保健室

11月8日は「いい歯の日」です。歯と歯肉の間にたまった歯垢の中の細菌が原因で起こる歯周病は、歯肉の病気とされていたが、近年、歯周病が全身の病気と深く関わっていることがわかってきました。予防で大切なのは、特別なことではなく、毎日の歯みがきを続けることです。

## ～歯周病と全身の関わり～



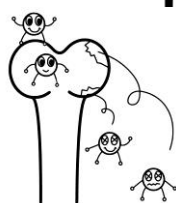
歯周病が進むと、歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）が深くなり、この隙間から細菌が体に入ったり、歯肉の炎症でできた物質が血液の中に入りこんだりして、全身に影響します。歯周病と全身の病気はお互いに影響し合っています。

### ●心疾患●

歯周病の炎症によってできた物質が血液を通じて心臓の血管に入ると、様々な心臓の病気を起こしやすくなります。

### ●骨そしょう症●

骨そしょう症は長年の生活習慣によって骨が弱くなる病気です。歯を支えている骨（歯槽骨）が弱くなると、歯周病によって、歯の周りの組織が壊れやすくなります。骨そしょう症は歯周病を進行させます。



### ●誤嚥性肺炎●

だ液や食べ物などが肺に入り、だ液中の細菌が原因でおこる肺炎です。歯周病の細菌は、肺炎を起こしやすく、飲み込む力が低下した人がかかりやすいです。

### ●糖尿病●

糖尿病は、血糖値を下げるホルモン（インスリン）がうまく作用しなくなり、高血糖が続く病気です。歯周病の炎症によってできた物質には、インスリンの働きを邪魔するものもあります。このため、歯周病の人が糖尿病になると、血糖値のコントロールがうまくいかないことがあります。

### 保健室からのお願い



ご家庭で着る予定のない体操服や制服がありましたら、保健室に譲って頂けませんか？  
特に、女子のハーフパンツの予備がなくて困っています。雨風の日の登校でひどくぬれてしまった場合や、ケガなどで汚れてしまった場合の着替えとして、大切に使用させていただきます。ご家庭に眠っている制服がある方は、ぜひ、ご協力をお願いします。