

## ●がんになったら、4つの「あ」

### 1. あたりまえ(当たり前)

2人に1人が、がんになる時代。がんになるのは、当たり前で特別なことではない。(男性は3人に2人、女性は2人に1人)  
がんは喫煙、過度の飲酒、運動不足などの不適切な生活習慣の影響だけでなく、(加齢などによる)遺伝子のコピーミスが大きな要因とされているので、ショックを受け、不安になり、自分を否定したりしない。

### 2. あわてない(慌てない)

がんと診断されても、早期発見であれば9割以上が治る病気。また、さまざまな支援制度で仕事と治療を両立させることができるので、慌てて仕事などをやめたりしない。

### 3. あせらない(焦らない)

治療の予定が先になるなどすると、焦ってネットなどで効果をうたっている医療に飛びついてしまいたくなります。でも、焦らないで、医療スタッフや周囲のサポートを受け、一緒に今後の治療方針などを考える。

### 4. あきらめない(諦めない)

医療は日々進歩しています。治療法の選択肢や生活などのサポートも増えてきているのであきらめないで医療者等に声をかけてほしい。一度冷たくされ嫌な思いをしたという人も、医療者と会話をすることを避けなくて。