

朝日新聞 2019年6月29日 「声」への投稿掲載

(平成26年度入学) 高校2年(六か年コース) G組 山田凜太郎 君

「父が手術 家族で生活見直す」

家族全員で生活習慣を見直し、心と体の洗濯をしている。きっかけは去年12月に父が大腸のがんを手術したことだ。手術前日から当日にかけて2ℓの下剤を飲み、トイレに何度も通って腸の中を空にする。内視鏡手術で、想像を超える大きさの腫瘍が摘出された。

現在、父は元気に日常生活を送っている。手術を機にまだ食生活を見直し、腹八分目で医者いらずを目標に実践を始めた。牛肉と豚肉、刺激物は控えめにし、野菜と魚を中心に母がメニューを工夫。食生活を通じて家族の絆が深まった。また運動や睡眠も注意するようになった。

春休みに家族で鎌倉・江の島に3泊4日の旅をした。大仏や江の島の景色を見たり、シラス丼を食べたりし、家族の心はすがすがしい風に包まれ家路についた。