

このブックレットができるまで

きっかけは、ある医師の言葉でした。

「化学療法をしながら、人生をいきいきと生活している患者さん の貴重な体験を、他の患者さんにも伝えられるといいのでは?」

がん相談支援センターのがん専門相談員 (ソーシャルワーカー) も考えました。

サポートグループ プラタナスでは「がん治療」と「自分らしい暮らし」とを両立し、輝いているお話をたくさん伺います。プラタナスには参加しないけれど、他の患者さんは何を生きがいにしているのか知りたいという方、またそれを表現したい方もいらっしゃいます。

社会背景としても、がんの教育・啓発が大切といわれています。 副作用対処方法の情報や体験談はたくさんあるけれど、 さらに "暮らし" に着目した情報発信があれば、新しいかたちで患者さん・ご家族同士が支え合える選択肢のひとつになるのではないか?

そのような新しいブックレットを、できれば患者さんと一緒に作ってみたい!

そこで、患者さん・ご家族の皆さんにアンケートでご意見を伺い ました。

「末期ガンになって気付かされた事も沢山あります。その素晴ら しい側面をお伝えしたいと思います。心までガンに負けずに、楽 しく日々を過ごしている前向きな姿を見てもらいたい、又、それ を目にされた患者様やご家族にとって何かの役に立てればと思 います。」 「患者の生々しい情報に接した記事は少ない。実体に即した情報 などが知れたならば、大変有意義だ。」

「副作用対策本や体験談とはひと味違う冊子のようなので興味 を持った。」

「同じ境遇の中でいきいきと生活をしている体験等を伝え知る 事は、元気をもらえると思います。」

「孤独を緩和させる良い企画だと思います。」

…載せきれないほど、色々な声を聴かせてくださいました。

また、病院のスタッフと一緒にブックレットをつくるプロジェクトチームに「参加してみたい」と答えてくださった患者さんがおられました。

そうして、7名の患者さんと6名の病院スタッフからなる制作チームができました。

企画を練り、投稿を募集し、かたちを作って作業をして…この ブックレットができあがりました。紙面の都合で一部添削しまし た、お許しください。

体調をくずして投稿できなかった方。投稿はしたくないけれど 読みたいよと言ってくださった方。そうしたたくさんの患者さん とご家族も、一緒にこのブックレットを作ってくださったと感じ ています。本当に、ありがとうございました。

そしていま、あなたの手に届きました。

聖マリアンナ医科大学病院 がん相談支援センター

present は、英語で「今の」「贈り物」 「贈る」の意味です。 聖マリアンナ医科大学病院のがん患 者さんの「いま」を「贈り」ます。

目 次

●このブックレットができるまで	2
●投稿作品	5
18 作品(投稿順)	
●聖マリアンナ医科大学病院のがんサロンとは?	20
●聖マリアンナ医科大学病院のがん相談支援センター	23
●スタッフ紹介	25
●ブックレットの願い	27

私の病気とサロン

ペンネーム: 文五郎 GIST 70 歳代

私は70歳ジスト患者です。最初に病気が発見されたのは、近所のクリニックに便に少し黒いものが見えると相談したらすぐに近くの大学病院を紹介されて検査しました。

紹介された病院は川崎ですがはっきり わからないので東京の同じ病院に10日 ほど検査入院しジストが分かり、もし検 査中に異常があればすぐに手術しますと いわれましたが、小腸に7×9センチの 腫瘍が見つかり、川崎の病院に戻りそこ で2005年12月開腹手術をして11 日間入院しました。それから半年ごとの CT検査のみで薬は飲みませんでした。 他の病気でマリアンナに通院していてC Tを撮ったら左副腎に腫瘍が見つかり、 ジストの記録がほしいと言われ手術した 病院に行きカルテやレントゲン写真など 貰いに行きました。2008年5月腹腔 鏡の手術を受けました。(先日田舎より姉 が危篤だと連絡が有り外出許可を貰い姉 を見舞う事が出来ました。私の事は解っ てもらいました)手術の前にメールがあ り亡くなりました。9日間入院しました。 それからしばらくして腎臓に影が有ると 内科の先生に言われ再検査、やはり肝臓 に異常ありジストの転移が有りました。 2010年1月開腹手術、先生には抗癌

剤を勧められていたがセカンドオピニオンで他の先生方にも相談、グリベックを飲み始めました。余りにも薬代が高く悩んで通院していると「がんサロン」が有る事を掲示板で見付けて、早速入会して自分と同じ病気の方、同じ薬の方に逢いたいと思い入会しました。最初の日に同じ薬を飲んでいる方に逢いましたが病気は違っていた、すごく参考に成る話が聞けました。

同じ病気の方とは非常に特殊なガンの 為三年逢えませんでしたが、支援センターの計らいでやっと一人と話が出来、二 人目も紹介して貰い此の病院で三人で逢う事が出来て色々話が聞けてずっとお付き合いさせていただいています。

今三年間グリベックを飲み先生の指示で今休薬中です。この会に入りいろんな方のお話が聞けて毎回楽しみです。今はインターネットを教わり全国のジストの方々ともお話しています。「がんサロン」ありがとう。

サロンに参加して

ペンネーム: 文五郎 GIST 70 歳代

私はサロンに参加して三年半の70歳の男性です。女性の参加者が多いですが、スタッフさんや皆さん優しく迎えてくれますので楽しく通っています。ぜひ一度

参加してお話しあいましょう。悩んでいる事、医者には話せない事などお互いおしゃべり話し合いすると、参加して良かったと皆さん言っています。

色々なガンの方が集まり病気で気になっている事など話合っています。参加するのに、二の足をふんでる方もいると思いますが、参加し心配していた事を話して良かったと言っています。私も同病の方を探しに入会しましたが、なかな引のからず(少ない病気ジスト)の為3年ちからず(少ない病気ジスト)の為3年ちかく逢えなかったが、サロンは楽しいので月1度位で行っています。ソーシャルワーカーさんにお願いしてあったので、やっと一人見つかりその方の紹介でもう一人見つかりました。

今はそちらの行事が有るとそちらにも 参加しています。

今年はネットを教えて貰い70歳になってからネットで全国の方と話あっています。これからも町会の役員をしたり、花の手入れをしたりして楽しく過ごして行きたいと思います。



撮影:文五郎

人の情けに

ペンネーム:わしゃ紫蘭 前立腺がん 88 歳

ところ変われど変わらぬものは 人の情けと袖時雨…(西条八十)

孫の付き添いはあったものの、羽田でも、函館でも、航空会社の職員が車椅子での送迎で、函館の会場の関係者の行き届いた配慮、ホテルの職員の親切さに感謝し、腰椎手術4回で多少の歩行困難のある私には有難く、さらに零下8度の夜間の函館山での夜景見物時の山への昇降時の係員の心遣いも心に残った。

昨年、私の不甲斐なさから大腸がんで妻に先立たれ、今は連日訪れてくる娘2人と孫に癒され、世話をされて侘しさを慰められる。妻は手術、入院、退院後の抗がん剤投与の苦しみに耐えた後、ある夜大量出血のために、突然世を去った。

一病息災というが私は数病息災である。 数年前からの前立腺がんの月に一度の結果を亡妻に報告し、あとは人知れずに明るく過ごしている。病による導尿も8千回を超えているが、慣れているとは言うものの、外出は制限される。だがまだまだ私の心は「なあに負けるものか」の心意気は失うことなく、雑誌のエッセイ、来し方のPCと、絵筆を生きがいに過ごすことを心掛け(個展、グループ展など20数回)ときには医学界関係の雑誌に目を通している。可能なら画才を求めて 欧州旅行を密かに考えている。主治医が 耳にしたら夢の夢こそ哀れなれ…と笑う かもしれないが。

私は時々思い出す。70年前、私の学生 時代に老婆が口ずさんでいた言葉を…

1に神様、2に仏様、3に皆様お陰さま。



撮影:わしゃ紫蘭

プラタナスに参加して

ペンネーム: HM 肺腺がん 76 歳

私の病名は肺腺癌。元気印の私が肺腺癌。担当医より1日も早く手術した方がいいと言われた。

あなたの癌は 1000 人に 1 人と手術できるラッキーですよと言われたが、頭がまつ白に成り、あと何に言われたか覚えていない。又担当より一日手術することが遅くなれば手術も大変、治りも悪くなると言われ、色々あったが手術することにきめた。

入院がきまり友達に入院することを話す。病名は肺腺癌と話すと、肺腺癌は、肺がんの中でも手術が大変で難しい、成功しても2年、私の友達の御主人がそうだった。

手術は成功、術後も大変体調もよく今 迄通りの生活。色々なことがあったが毎 日楽しい日々が続いていた。

或る日のこと主治医に私が色々聞いている時、主治医より5年あり、その時私2年と言う数字が頭の中がいっぱい、でも5年あるのか。主治医からも何にしてもよいと言われていたので、それから朝早くから家を出て夕方まで毎日遊びまくりました。

ある日主治医より手術したところが再発のようだから検査。CT、PETと検査。 やはり、主治医より、抗がん剤とあり治療が始まった。

主治医がある時、あなたにはあまり 色々話さないが、僕たちのグループでは 時々話のなかに出るとさりげなく話す。

私は、あ、そうかと思うだけ。今考え てみるとあの時の私はおかしい。

或る日いつものように腫瘍センターで 抗がん剤を受けていた時、ファイルの中 に、プラタナス参加のパンフレットが入 っているのが目に入り看護士さんに聞く と、ガン相談支援センター担当者に聞く ようにとのこと。

抗ガン剤の治療が終わったあと、担当者ソーシャルワーカーにお話をし参加出来る様になりました。

一回目の参加から目から鱗、今迄私が 考えていた雰囲気でなく、参加者皆さん が明るく、それぞれの人が病名が癌とい う共通のことがあるか知らないが皆さん ポジティブ。

私は心の中にいつでもネガティブこの違い。

皆さんが日一日を楽しんで病気だからと甘えていない驚き、又今出来ることをすると。本当に驚いたことは、病気になり会社を休んでいる時、今迄出来なかったこと、色々な資格を取る等、色々なことに挑戦していること。

今までの私は癌、2年と言われたと、 人のせいにしている私が恥ずかしく反省 の日々です。

皆さんも病になったことは不幸だと誰も思うでしょうが、私は今病気と友達になって仲良く一日一日楽しく過ごしたいと思います。

最後にいつも孫達に自分が一番の敵、 自分にまけてはいけないといっている私 が恥ずかしい。

秋の夜長にひとりごと

ペンネーム:ぽかぽかふわり 乳ガン 50 歳代

今年の夏に終わりはあるのかな…と思っていたら、街路樹は色づき始め冬支度の季節はまた訪れた。

5年前にまさかの告知。

手術して後のホルモン剤治療。

その後、完治への希望はかなわなかった。

今は、少しでも長く普通の生活を続ける為の治療継続と共に、適度な運動を心がけ食事に心配る日々。

なぜこんな事になってしまったのか… 自問自答する。答はない。

それまでの夢をあきらめ、今の状況から別の夢を考える。死ぬまで生きる生命の中で何ができるのか考える。力が入りすぎてるな…。

しあわせは自分自身が感じるもの。自 分ができる事はその時々に変わる。今で きる事をやればイイ。それでイイ。でも やっぱり、健康がイイ。とても大切。

沢山の人に支えられて今日まで来た。 ありがとう。そんなこんなで夜は更け、 朝が来た。その繰り返し…繰り返して春 もまたくる。

ペンネーム:ゆっこ 乳癌 40 歳代

乳がんの手術から一年が経ちましたが、 この一年間は治療と仕事だけの忙しい毎 日だったかなと思います。

乳がんと知らされた時は、仕事をやめなければならないのかなと思いましたが、たまたま乳がんでも仕事を続けていた人を知り、私も仕事を続けてみようと決意しました。

手術をして退院後、翌日から職場に出

勤してみましたが、事務職だったこともあり、思ったほど苦にならず普通に働くことができました。その後の4週間続く放射線治療は、仕事の合間を抜けて病院へ通う毎日でした。本数の少ないバスに乗るため、病院の廊下を走ったことも何度もあります。(今考えるとごめんなさい!)診察の待ち時間に仕事の資料を読んだり、パソコンを持ってきて資料を作成していたこともあります。

苦労もありましたが、乳がんになっても、なんとか仕事は続けられるものだなあと感じています。そして何よりも、早く日常生活に戻れたのは本当に良かったと思っています。

日々、忍耐力をためされています。

ペンネーム:リバウンド女 乳癌 40 歳代

私は乳癌で入院して以来、父と2人で暮らしています。近所で評判の健康優良親父の父は、亡母を介護した経験から自信満々で自分の健康法を押しつけてきます。

体力をつけると食欲のない時に揚げものがドッサリ出たり、野菜を食べないとダメだと、特大サイズにカット(?)した煮つけが丼で出され(しかも、薄味が良いとほぼ下茹で状態)、あとで食べると言えば、俺がせっかく料理したのにと、へそを曲げる有り様です。それでも病院

の送り迎えや毎日の買物、食器洗いに一生懸命な姿を見れば、アリガトウの一言も伝えたいとは思うのですが、体調の悪いのを我慢してホコリだらけの部屋を掃除しても(父は掃除が大キライなのです)、動きが遅いだの、ワガママだのと言われれば、口から出るのは狙いすました一撃「あー、ストレスが溜まる、再発しそう」悪口の応酬です。恥ずかしながら、これが我家のコミュニケーション&ストレス解消法なのですが、皆さんどのようなストレス解消をされていますか?

病いを得て

ペンネーム: 奈賀志華

S 状結腸癌·多発肺転移 80 歳代

驚異的に進歩している医学の中で、頑張ることと諦めることのシーソーゲームが続いている今日この頃です。時として多くの情報の中から一つだけを撰んで即決していかねばならないことの苦しさが付きまとう此の病気の難かしさを感じております。

今にして思えば自分一人の世界の中に 浸ることができる趣味を持てた有難さが 身に染みる。飛び込みで教えを乞うて始 めた木彫り細工に没頭することができた。 一体の小鳥を彫り上げるためには最低限 の造形感覚から色彩感覚、それに指先感 覚を働らかせねばならず、今迄のような 気力・体力を続けられないことはあるものの、少くとも細工に熱中している間は嫌な病気のことは頭に浮んでこない。

その上、造られた作品を観て喜こんで 下さる人、少しでも心の癒しに役立って 頂けるような人の居ることを有難く思い ます。

最後に、腫瘍センターの医療スタッフ の方々の暖かいお気持ちに感謝しており ます。





撮影:奈賀志華

化学療法と仕事の両立?

ペンネーム: みかんこなす 左乳癌 40 歳代

告知を受けた時は、自分はどうしたら 良いのか・・仕事との両立なんて出来る のか?

自分の体力と職場への影響、子供への 影響、両親の思い、様々な事が一気に頭 の中を駆け巡り、グルグル回って全く整 理がつきませんでした。

そんな時、腫瘍センターのがん相談支援 の事を知り、すぐに相談させていただき ました。

その甲斐あって、まず何をしたら良いか、どんな事が私に出来るかを順序を追って落ち着いて考えることができました。 とはいえ、すぐに落ち着いた訳ではありませんが。

職場の上司に自分の病状、今後どうしたいか(退職したくない)という事を伝え、職場のグループの方には状況をメールで説明して、協力をお願いしました。

その数週間後、あっという間に全摘手術が終わり、たった 5 日間で退院。約 10 日間お休み(有給半分使い・・)して出勤。

何も無かったかのような毎日がスタートしましたが、痛みはかなりあり、痛みのせいで業務の制約を受けました。

出来ると思っていたことが出来なくなってしまったことは悲しかったですが、 また新たな役割(仕事)を与えられ、あ る程度自分のペースで出来る仕事をさせ てもらえる事になりました。

職場の方々のご協力やお気遣いもあって、術後の化学療法を受けながら約1年半、使える助成制度等は出来る限り使い、 お休みしながらの勤務で何とか乗り越えることが出来ました。

現在化学療法は終わりました。一先ず終わったことへの喜びを伝えたくて、化学療法の終了を職場の方々にお知らせしました。

そうしたところ、(風邪の回復後の様に) すぐに元のように働くことができると一 部の方に思われてしまい、体調の状況を 理解してもらうことがかなり難しいとわ かりました。

もちろんまだ体が完全に戻っているわけではありませんし、体調と相談しながらの勤務です。

今の自分が出来ることをどのように伝 えたらよいか、同性、同年代の方に相談 したり、体調の状況を都度理解してもら ったりしています。

今の一番の問題は、いつ「ウイッグ」を 脱ごうか・・・自毛の伸び具合を見ながら タイミングを考えているところです。(笑)



:みかんこなす

神が宿る祈りの道を訪れて ~熊野古道トレッキングツアー~

ペンネーム: masa 乳癌 40 歳代

いつもの時間、いつもの"ストン"という音と共に、その手紙は私の元へと届けられた。

見慣れない会社名と発信者名···? 何 だろう???

「この度は弊社キャンペーンにご応募いただき、誠にありがとうございました。厳正なる抽選の結果、masa 様が当選されましたので、熊野古道トレッキングツアーにご招待させていただきます」

キャンペーンに応募した事すら忘れかけ、友人達とハイキングに行こうと計画を立てていた最中に、その幸運は訪れた。 "当たるはずないよね"とはなから思っていた私は、そのツアーの日程を手帳に書くこともなくハキングの予定を入れていた。

「わっ、わわわ!当たった。当たったよ~★」 と大喜びな私は、その一方で気になる事 が2つ浮かび上がっていた。

"去年の年末手術した私が、参加してもいいのかな?"

"私から誘ったハイキング。それを断って熊野古道に行っちゃっていいのかな?でも、でもでも、当たったんだもん。行きたい行きたい、行きたいよぉ~"

参加申込書には『既往症』を記入する欄があり、いつ頃かも明記する必要がある。 更に、注意事項には「ご当選者様は、トレッキングを含む全行程に支障なく参加できる方に限らせていただきます。健康 状態を十分にご検討ください」という一 文が書かれていた。

"正直に書いたら断られちゃうかもしれない。いくら当選したからと言っても、 手術してからまだ一年も経っていないのに。。けど、何も書かないで参加して、旅行中に何かあったらどうしよう。。"

ツアーのスケジュールを見るとかなりキ ューキューな行程。いつもの自分の行動 や体力加減を振り返ると少々無茶な3日 間となる。家族や気心の知れた友人達と 一緒ならともかく、今回は私一人での参 加で、しかも団体行動。もともと旅行好 きではあるものの、ほとんどが一人旅。 体調が万全ではない私が参加することで、 皆さんに迷惑をかけてしまっては申し訳 ない。当選したことはとってもとっても ラッキーなことだけど、適切な時期では なかったとあきらめるべきなのか。私は 悩みに悩んで悩みぬいた。なぜなら、主 治医と話が出来る次の診察は、参加申し 込みの締め切り後だったからなのだ。参 加途中で体調が崩れたり、万が一事故に でもあって現地の病院に行くような事に なったら、私の事情を知らない主催者の 方達はきっと驚くだろう。どうしてもこ のツアーに参加したいけれど、正直に病 気のことを書こう。そして、その事で参 加を断られたら仕方がない。がんという 病を持っていた人間を受け入れる体制が まだ社会には作られていないのだろう。 これから日本では二人に一人がかかる病 気と言われているがん。社会が、企業が、 そして人一人一人がその病を恐れ怖がる のではなく、落ち着いて受け止め、受け 入れられるようになってほしいな。私は そういう思いも込めながら、既往症のあ

り·なしの「あり」に**√**(チェック)を 入れ「乳がん:2012 年頃」と記入した。 幸いなことに、主催者からのメッセージ が欄外に書かれており、同時に主催者へ の質問やメッセージを記入するスペース が設けられていた。私は、どうしても行 きたい!参加させてほしい!という気持 ちをめいいっぱい込めて、術後半年の検 査では「異常なし」、生活をしていく上 で医師から行動や旅行(国内外問わず)、 食事に関しての制限を受けていない事を 記入し、体調管理や体力向上の為にヨガ やウォーキングをしていること、夏には 群馬の谷川岳にも行ってきたことを記入 した。"どうしても参加したい!"とい う思いが通じたのだろうか。参加決定の メールには

「当ツアーに関しましては、ガイドを始め サポートスタッフが行動中は常に同行させ て頂きます。お体の事がまずは第一ですの で、ご気分のすぐれない際は何もご遠慮な さらずにガイド、または弊社スタッフまで お申し付けください」

と書かれていた。私は嬉しくて嬉しくて飛び上がりたい気持ちでいっぱいになった。

「ありがたいよね。主催者・参加者の皆 さんにご迷惑を掛けないようにがんばら なくちゃ」

祈りの道と言われている熊野古道を歩くだけでなく、ビーチョガやシーカヤックの体験プログラムも組まれていて、病気が発覚する前からやっている大好きなョガがビーチで出来る!と楽しみで楽しみで毎日ウキウキしていた。ハイキングを予定していた友人達にも事情を説明し延期を申し出たところ、

「おめでとう!!楽しんできてね!」とツアーへの参加を温かく受け入れてくれた。

2泊3日の初日、横浜から和歌山へ入り、 午後から早速熊野参詣道中辺路の発心門 王子から熊野本宮大社までの約 6.9km を 歩いた。羽田空港へ朝の 6 時 30 分に集合 ということと、約 20 名ものスタッフ・参 加者全員が初対面という緊張と、ツアーに 参加できた嬉しさと楽しさ、慣れない山道 を長時間歩いたことなどにより、気付かない間に身体には相当の負荷がかかっていたのだろう。夕食を取り終える頃、私は自 分の身体の不調を感じとっていた。正直に 主催者の方に異変を伝え、退席させていた だきたいと申し出た。

「明日のトレッキングの参加は、朝起きた段階で判断しましょう。masa さんが歩けなくても、車で移動ができるよう手配してありますので。それから、熊野那智大社での正式参拝の代表はお願いします」宿に着く前、私は主催者の方から明日の正式参拝の代表をやってほしいと話をされていた。 "正式参拝の代表?あたしが??"内容がどんなものでも代表に選ばれるということは嬉しいもので、私は二つ返事でありがたくその大役を引き受けた。

2 日目はあいにくの雨。と言っても山の上での話。私は結局午前は車移動とし、午後からトレッキングに参加しようと考えていた。気になる天気も降ったり止んだり霧雨だったり目まぐるしい。私はうつろげな空を見上げつつ、自分の身体と対話を繰り返していた。"歩く?歩ける?やめる?やめとく?・・でも行きたい。

参加したい。みんなと一緒に歩きたい。 せっかく来たんだもん。せっかく参加さ せてもらったんだもん。せっかく(正式 参拝の)代表に選ばれたんだもん!!!" しかし、その願いは叶わなかった。

「大事をとってお休み(車移動)にしま しょう。今日の那智大社での正式参拝、 masa さんにお願いしますから」

「でも、あたし歩いていない。今日一日歩かない。私が正式参拝の代表なんかやっていいんですか?みんなから反感買いませんか?"私達は歩いたのに!"って」「そんなんじゃないです、そんなんじゃ。masa さん、歩ききることだけがこのツアーの目的じゃないんです」

このツアーの目的・・。このツアーの目 的って何だろう?みんなで楽しい時間を 過ごすこと?世界遺産に登録されている 熊野を満喫すること?主催者もスタッフ も参加者も、みんな揃って事故もなく無 事に過ごすこと?私としては昼食も取っ たし午前中身体を休めていたこともあり、 午後は参加できる、歩きたいと思ってい たけれど、スタートの時点ですでに 30 分遅れていて雨の影響で足元も悪い。後 半は下りで滑りやすいし前半の遅れをと り戻すためにペースを上げるという説明 を受け、普段の生活ですら歩くことが人 より遅い私が、慣れない雨の山道でつい ていけるかどうか。ここで私が無理を押 し切り参加したことによりペースを上げ られず、予定時刻を過ぎ正式参拝を受け ることが出来なくなってしまったら皆さ んに多大なる迷惑をかけてしまう。。。 参加したい気持ちをぐっとこらえ、主催 者側の意向に同意した。

3 日目の早朝に予定されていたビーチョガ。強風ではあったものの、雨も上がりどこまでも続く高い空と、どこまでも続く大海原の偉大さに身を委ね、流れる雲間から降り注ぐ朝日の光に照らされ大自然の中にいる心地よさを感じながらのびのびと行うことが出来ました。

今回の熊野古道トレッキングツアーで、幸運にも熊野三山を参詣することができた。あいにくの雨と体調不良により2日目はALL車移動となってしまったが、おかげでドライバーを担当してくださった和歌山県観光連盟の方から熊野に関する貴重なお話を聞く事もできた。1日目のトレッキングに同行してくださった語りおさん(ガイドさん)の話も興味深く、はるか昔の人々がどんな想いを胸に抱き熊野の道を歩き続けたのかという事も垣間見れた。

世界で2例しかないという"道の世界 遺産"に登録されている熊野古道。がん という病にかかり、自分の命と向き合い、 生きる意味、なぜ私がここにいるのか、 そしてどこへ向かうのか、私はこれから 何が出来るのかなど、答えのあるような ないようなことを抗がん剤の副作用にう なされながらも考えていたことがありま す。それはきっと、今も昔も、そしてこ れからも変わらない永遠のテーマなのか もしれません。そしてきっと、その答え を見つけるために、人々は歩いているの かもしれません。一歩一歩、時々休みな がら、ある時は少し後退しながらもまた 一歩、また一歩と足を前へ出す。以前か ら興味を持っていたスペインのサンティ アゴ巡礼路とは"姉妹道"の提携を結ん でいるとのことで、いつか機会があったらヨーロッパの熊野古道を歩いてみたいと思います。

『人はなぜ生きるのか』

を、頭ではなく身体で感じたい私は、きっと一人旅を選ぶことでしょう。そしてそれは、がんという病にかかった私が、抗がん剤・手術・放射線治療を乗り越え、今もなおがん再発予防のための治療を受け続けている私のチャレンジです。これからも、自分の身体や心の声を聴きながら、無理せず楽しみながらチャレンジし続けたいと思っています。

私は自宅に戻ってから早速、無事帰宅できた事とスタッフの方々や参加者の皆さんからの温かいサポートのおかげで3日間楽しい時間を過ごせた事に対するお礼のメールを入れた。

「歩くことができなくて残念だったかも しれませんが、僕らからすれば、来てい ただけただけでも感謝です。熊野の魅力 の一部を、少しでも感じてくれたら幸い です。本当に、ご参加いただきありがと うございました」

翌日届いた返信メールには、心温まる言 葉が添えられていた。







撮影:masa

ペンネーム: ぺちゃこ 60 歳代 胃ガン

2013年の夏

今年の暑い夏の日のひとコマの写真です。 こんな穏やかな日々がどうか続きますよ うに♪

私が大きな癌と分かったのは去年のはじめに、体調が悪く入院して検査を行い、 胃からリンパ、筋肉を破り大腸まで成長 した進行癌と知らされました。

涙が溢れて水道の蛇口を全開にしたようでした。

家族もそれ以上に哀しみ苦しんだと思い ます。 そんな愛する家族のことを思ったら涙は 止まりました。

いただいた癌は返せません。 愛する人達でなく 私がいただいた事に感謝しました。

一昔前は癌は本人に知らせない時代がありましたが、私は本人に話す時代で良かったと思いました。

癌患者ではなく家族だけに知らせてその 家族の悲しみ苦しみは、計り知れない程 の途方なく暗く苦しい時間の日々。

癌と真っ向から向かい合い戦うのは家族 だけでは戦えません。

本人が一人でも戦えません。

自分も含め家族、友人、愛する人たち。 合理化でなくて時間はかかるけど小さい 事でも患者の話を聞いて下さり、患者と 向き合って下さる先生。

進行癌とわかり手術前に身代わり地蔵の お守りを神社まで貰いに行ってくれたり、 夜に泣いている私に優しく声をかけて相 談にのってくれた看護師さん達。

そんな周りの人たちみんなで戦うんです。

一年半楽しく素晴らしい日々を送ってきましたが、暴れん坊がお腹の中で暴れだした癌。

先日、永久人工肛門・腎臓のステント手 術を行いました。 この手術は骨盤に癌が現れ、手術ではとれない為、まずは食事ができて排便もできるようにして体力つける。

そして退院して二週間たった今、点滴抗 がん剤治療で再び戦っています。

涙する時もありますが それは愛する人たちがいるからで 悲し涙ではないのです。

嫌な思い出、楽しい思い出を まだまだ作るための うれし涙なんです。

こんな涙を流せる私は幸せ者です。

でもね 今の医学はすごいです。 体調が悪ければ検査をしてください 愛する人のために・・・・。

穏やかな日々が続きますように♪



撮影:ぺちゃこ

がんサロンで癌と対う仲間

ペンネーム: 泣き虫 左下肺癌 65 歳代

肺癌?え!と私はドクターの言葉 を、疑った。頭が無になり、止めどな い涙と、人目をも気にせず泣いた。看 護師が横で優しく接して下さいました が、私は何故?どうしてなのとしか言 えず、五十七歳にしてはじめての大シ ョック。その後入院、手術と経過、術 後今年十二月で八年。やったネ!すご いでしょうと自分にとう。こんな私だ が辛く思い悩んだ日々があった。そん な時がんサロンプラタナスを知り、ド アーをたたいた。心の思いをみなはき 出せる場所。そして共感出来る方々が いる。私は救われた。がんサロンで癌 と対う人達を知り、癌はいやだけど一 人ではない。仲間がここにくれば居る 二時間は、心のくすりになっています。 それから私は趣味(区限ししゅう)を やっています。本当に辛い時、寝る事 が出来ない日など夢中になれる趣味が あることで、自分自身を守ったと今ふ りかえる。がんは一生の敵、いやだけ ど仕方がないかなぁー、だからこそ趣 味をもって下さい。



撮影:泣き虫

父と私とがん告知

ペンネーム: 花筏 乳がん 40 歳代

1990年代、父が癌宣告を受けました。 余命三ヶ月と言われましたが、入院して から二ヵ月後亡くなりました。

腰が痛い痛いと整形外科に通いましたが 原因が見付からず、げっそり痩せて周り のアドバイスもあり、田舎で唯一の大き い病院へ行きそのまま入院し、家に帰っ たのは人生終えてからでした。

父の二ヶ月間を思い出すたび、「どうして 入院したのに悪くなる一方なのか。痛み が取れない。なぜだ?」との問いかけに 「頑張って!治るから!」を根拠無く願 望だけで呼びかけたのは本当に良かった のか、疑問よりも悔いのほうが大きいよ うな気がします。告知をして自分がやり たい事をできる体制に周りが協力する方 が良かったのではなかっただろうか。

2011年今度は私が乳がんになりました。
今、癌告知は当たり前のようです。私は
賛成です。

今までは父の壮絶な癌闘病(二ヶ月だけですが)が「癌体験」でしたが、これからは自分の身でその経験が再現されるのかと思うと、怖いというよりも二ヶ月をどう過すかが慌しく感じられました。

実際は進行度合いにもより、治療法にも より案外長く治療できることも分かって きました。 「癌告知」は人生の節目だと思っています。考え方が変りました。

何気ないことも大切に感じ、健康に暮していたら気がつかなかったことも発見できる切っ掛けにもなりました。

病院にもスタッフにも沢山の方々の力添 えでここまで来れたのです。

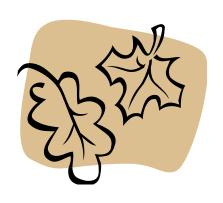
生きていれば父の状態では「緩和ケア」にお世話になっただろう。

痛みが緩和すれば気持ちが穏やかになる かもしれない。

進化する医療技術と体制に安心感すら感じています。

今、癌になって病院主催の患者会に通わせて頂いています。

色々な生の体験談を聞くと参考になります。 自分は今、治療をしているんだ、戦って いるのだ、という意識が強固になります。 そんな会の談話を助けてくださるソーシ ャルワーカーさん達に有難い気持ちでい っぱいです。



★上海と乳がん★

<u>ペンネーム:くめっち</u> 乳がん 50 歳代

主人の上海赴任に同行して2年。

残りあと1年という時だった。

いつもの様に息子の春休みに合わせて日本で健康診断を受けた。

まさかの乳がん…

告知された日、桜が満開だった。

大好きだった桜がこんなにも悲しい花に 見えたのは生まれて初めてだった。

さあどうしよう…

私の病気を告げれば、家族全員日本に帰 されるだろう。

心臓病を患いながらも命がけで頑張って きた主人…

環境の違いと高校受験への不安に押しつ ぶされそうになりながらも頑張ってきた 息子…

よし、家族全員でこの険しい山を登って みせる!

決意を固めてからは、もう無我夢中の毎 日だった。

家族を上海に残しひとりで治療に通う 日々が始まった。

抗がん剤前夜に日本入りし、翌日上海に 戻った日もあった。

日本で髪が抜け、上海で髪が抜け… やっとの思いで上海に戻ったと思ったら、 日中関係の悪化によるデモで家から1歩 も出られない日もあった。

今年3月。

無理をお願いして放射線治療までこぎつ ける事ができた。

まる1年かけて全ての治療が終わった。 駆け込みで上海に戻り、感無量で迎えた 息子の卒業式。

卒業証書は家族で乗り越えた証でもあった。

病気にはなってしまったけれど、病気になって初めて見えた景色がたくさんあった。

たくさんの恵をうけて生きていることに 感謝するようになった。

日本で支えられ…

上海で支えられ…

私はいつもひとりではなかった。

だからここまでたどり着くことができた。 支えてくださった全ての方々へ恩返しが したい…

~それはずっと私が元気でいること~

今年はたくさんの恵をうけたひときわ美 しい桜だった…



撮影:くめっち

ペンネーム:H子 原発不明癌 50 歳代

今年の7月、左股関節に癌の骨転移がわかり、その日から松葉杖の生活が初まりました。一人で家にとじこもり絶望感で一杯でした。その内プラタナスの存在を知り色んな患者さんと出会い苦しみを和らげて頂き、希望をもつ事ができました。ヨガにも参加したり、先日は松葉杖したが行にも出掛けました。今でもいいしなが、当初の頃よります。最近はプリザーで見ようかと思っております。



撮影: Η子

ペンネーム: 花ラブ 卵巣癌 70歳代

癌患者になって再発を繰り返しながら の10年目、平穏な日々は駆足で過ぎ去 り"今を大切に"を痛感する毎日です。 大自然の中に身を置いて、移ろう季節の 風景、花、野草などをカメラに収めるの が趣味。私の心の栄養剤となっています。



皇居東御苑

2011.12.07



皇居東御苑桔梗濠 20

2011.12.07



仲冬の新宿御苑

2012.12.12



茶 川崎市緑化センター 2008.10.7 撮影: 花ラブ

小さな幸せ

ペンネーム:ダブル・レインボー 乳がん 40歳代

子供時代、私は小さな幸せを見つけるのが好きだった。登下校に往復2時間、小さな歩幅でゆっくり歩きながら、五感をフルに使って、いろんなことを感じていた。太陽の光でキラキラと輝く川の流れや、一面ピンク色のレンゲ畑と蜜の味、甘いキンモクセイの香り。野良猫のあくびや、カエルの合唱、雨の匂いなどないかさな幸せを見つけてはワクワクした。でも、その特別な景色が、いつのころからか当たり前になり、成長とともに、見える景色が変わっていった。

そんな私は、1年半前のある日、突然 乳がんと告知された。主人と暮らし始め て5年。18年勤めた会社を辞め、独立し た仕事がようやく軌道にのってきた矢先 のことだった。私の闘病生活は、抗がん 剤で始まった。抗がん剤が体に入ると、 一気に体力が落ち、自分が病人であると 思い知る。私は、それまでの人生を、猛 スピードで駆け抜けてきたが、その人生 のすべてに急ブレーキをかけなければな らないことが、何よりも悲しかった。

私の治療は今もまだ続いている。でも、 たくさんの人に支えられ、抗がん剤、手 術、放射線という大きな治療を無事に乗 り越えてきた。手術の後遺症や治療薬の 副作用で、体のあちこちにガタはきてい るし、憂鬱におそわれることもある。で も、私は、少しずつだが確実に快復に向 かっている。

病気になったのは本意ではないが、病 気になって得られたものがある。それは、 幸せを感じる力だ。見るものや聞くもの すべてが新鮮で、子供のころのワクワク 感が戻ってきた。四季の移り変わりを肌 で感じる。新緑の芽吹きや、青い空、鳥 のさえずりに感動し、生あることに感謝 する。何気ない家族との語らいや、猫と たわむれる時間、友達と過ごすひととき が愛おしく、人の優しさが身にしみる。 食事もおいしい。間違いなく幸せの感度 が上がったと思う。

快復とともに、1つ、また1つとできることが増え、止まっていた人生が穏やかに流れ始めた。最近仕事にも復帰した。きっとこの先、人生のスピードはまた上がっていくだろう。でも、これからは、この体にふさわしいスピードで、小さな幸せをたくさん感じながら生きていきたい。この小さな幸せの積み重ねが、これから先、山あり谷ありの私の人生に大きな力を与えてくれるのだから。



ささやかな幸せを大切に

ペンネーム:ダブル·N.T 乳癌 50 歳代

出産予定日が1ヶ月後の娘が里帰り中である。久しぶりに食卓を3人で囲む暮らしが毎日続いている。普段から陽気な夫が更に口数が増えニコニコしている。私も少し真面目にご飯を作っている。台所に娘と並んで料理をするのが楽しい。家族っていいなあ。今更ながら幸せを噛みしめる。

乳がん初発から多発骨転移して7年目。 先日の定期検査でがんが進行している事 が分かった。4つめの薬への変更。遠隔 転移の現実を思い知らされる瞬間だ。で も使える薬がまだある事はありがたい。 薬が効いてがんとうまくつき合っていけ るといいな。娘の赤ちゃんの成長をでむいけ るだけ長く見たいな。そのためにも私は 治療をがんばりたい。のらりくらりと粘 りながら。楽しい事をしながら。出会っ たかけがえのない仲間達と語り合いなが ら。これまで支えてくださった多くの医 療スタッフの皆さんに感謝しながら。さ さやかな幸せを大切にしながら。



聖マリアンナ医科大学病院の がんサロンとは…?

別館2階、腫瘍センターの自動ドアを 入った先にあります。 ぜひ一度お立ち寄りご活用ください。

●がんに関する情報提供

最新の正しい情報として、各種病気に関するパンフレット、書籍、DVD等を揃えています。外来・入院中の患者さんやご家族、身近にがん患者がいる友人や会社の方、他院通院中の方もご利用いただけます。



●サポートグループ 「プラタナス」

がん患者さん・ご家族が集まって語り合うサポートグループを週1回開催 しています。お互いの親睦・支え合いを通して、療養生活を豊かにするこ とを目的としています。お互いの親睦・支え合いを通して、療養生活を豊 かにすることを目的としています。

体験者同士の語り合いは、不安や孤独感が軽減され、治療への対処方法が身に付き、生活の質が向上すると言われています。当院の成人がん患者さんやご家族は、どなたでも無料で参加いただけます。





●サポートプログラム

がん患者さんのための、 いすに座ってできるヨガ講座



適度な運動、がん患者さんの 生活の質改善や、精神的なストレスを軽減させたり、免疫 機能を活性化させる効果があ るとされています。

ヨーガ療法学会認定療法士の 講師をお招きし、月 2 回開催 しています。

男女問わず、当院の成人がん 患者さんは、どなたでも無料 で参加いただけます。

●ミニレクチャー

生活に役立つ情報を、当院の専門職スタッフがお伝えし、ともに学ぶ勉強会です。認定看護師、がん薬物療法認定薬剤師、管理栄養士、診療放射線技師、臨床心理士、作業療法士、認定医療社会福祉士が順番に担当し、月1回開催しています。

当院の成人がん患者さんやご家族は、どなたでも無料で参加いただけます。



- ※その他、血液内科院内患者会「ルピナス会」、乳がん院内 患者会「マリアリボン」のバックアップもしています。
- ※開催日時等詳細は、ポスター・ホームページ又は、がん相 談支援センターへ問い合わせください。

聖マリアンナ医科大学病院のがん相談支援センター

がんと診断されたショック、治療の選択、生活との折り合い… 患者さんとご家族は多くの不安や辛さを抱えて、治療と生活に 前向きになれないことがあります。

1人で抱え込まずに、どうぞ私たちにご相談ください。 がん専門相談員やさまざまな専門職スタッフが、 解決に向けてともに考え、適切な情報も提供します。

- ○がんについて知りたい(がんの一般的な知識、セカンドオピニオン、治療選択の迷い、副作用や合併症について)
- ○医師や医療スタッフとのコミュニケーション
- ○薬のことを知りたい(抗がん剤の副作用が心配、麻薬 の痛み止めをもらったけど怖い)
- ○食生活のことを相談したい
- ○生活の不安(在宅医療やサービスの利用、医療費や 生活費、育児や家族の世話、仕事との両立)
- ○悩みや不安(気持ちを聞いてほしい、気持ちの整理 がつかない、家族としての気持ちも聞いてほしい)
- ○患者さん同士のつながり(がん体験者の話を聞きたい、院外の患者さん達と交流したい)
- *ご相談は概ね無料ですが、一部有料のものもあります。有料の場合は、初めにその旨をご説明します。
- *相談支援センター以外の専門スタッフをご紹介することもできます。

I	МЕМО

ブックレット 制作チーム メンバー紹介

Ati 乳がん

皆さんと出逢えて良かったです。

加野さやか 薬剤部 薬剤師

素敵な作品がたくさん 集まりました! ぜひじっくり読んでみ て下さい。

桑島規夫

がん相談支援センター ソーシャルワーカー

投稿された方、ブックレット制作チームの方、手に取って頂いた方、みなさんにありがとうございますという気持ちです。がんサロンプラタナスにも良ければお立ち寄りください。

ケイケイ 50 歳代 乳がん こんなに細やかな気配 りでつくられていると 知り、いろいろなブックレットも心して読もうと思いました。

zoo 40 歳代 慢性骨髄性白血病

皆さんの投稿に自分の 多を重なるものがありました。あまりお役にがったことに参加がいただき、活動が形していただき、ご投稿いただいた皆様に感謝です。

津田享志 腫瘍内科 医師 生きるパワーに感動し ました

トナカイ 50歳代 乳がん

投稿していただいた皆様、スタッフの方々、そして今この冊子を手にしていらっしゃる皆様に感謝致します。

西根広樹

呼吸器・感染症内科 医師

患者様がどのような気 持ちで治療を受けられ ていました。この本が他に 患者様にも役立てに参し ました。病院スタ協力 と患者様みんなできな して、と思います と思います

nobi 50 歳代 乳がん

他県から転居、転院し、 気持ちが不安定だった 時、プラタナスに出会い ました。この企画に参加 できたのもプラタナス のおかげです。ありがと うございました。

はあちゃん 40歳代 乳がん 皆様と出会えてこのプロジェクトに参加出来 た事とても嬉しく誇りに思います ありがとうございました

パンサー 50歳代 乳がん

乳がん告知後の、心がのたうち回っていたあの頃に、「このような冊子と出会えていたらナ…。」そんな思いから、今回のを重した。この冊子が「気持ちが折れそうな人ますように!

松隈愛子

がん相談支援センター ソーシャルワーカー

新しい企画で手探りの なか、患者さん・ご をかいたなので をかい方々の言葉と知 恵とあたたかい気持ち に支えられ、一緒にかた ちにできました。作品ひ とつひとつからも、ひと って素敵だな〜としみ じみ感じます。ありがと うございました。

山田陽子 看護師

「私らしく生きている」 患者さん、ご家族のパワーを頂き、サポートができたらと思っています。 これからもよろしくお願いします。

ブックレットの願い

知 が 大 伝 切 え 6 11 を てもらう 和 あ から 知 つ を共有 5 11 先" な ま 元 11 U 15 を 気 とに か つ 15 た な な ちに げ ŧ 3 る す

る