

Present

がんとともに暮らす“いま”

フ レ ゼ ン ト

vol. 2



2014年11月発行
【発行・作成】 聖マリアンナ医科大学病院ブックレット制作チーム
【表紙・デザイン】 北野紀代美
【問い合わせ】 聖マリアンナ医科大学病院 がん相談支援センター
TEL:044-977-8111 (内線 81411)
Email:booklet@marianna-u.ac.jp

●感想、制作チームへの参加希望、投稿希望、ご連絡ください。
●無断転写・複製を禁じます。

聖マリアンナ医科大学病院ブックレット制作チーム

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行っ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と。

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、お許してください。

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くださった方。そうしたたくさんの患者さんご家族も、一緒にこのブックレットを作ってく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 vol.2 発刊にあたり

「Present vol. 1」の巻頭文は制作チームの医療スタッフが担当
しました。もし vol. 2 が出る時は、患者スタッフが引き継いで書
けたら良いねと、軽い気持ちで言っていたら vol. 1 を読んで下さ
った方々からの反響が思いのほか多く、ここに vol. 2 を発刊する
ことになりました。

(寄せられたご感想より・・・)

- ・過去でもなく、未来でもなく‘今’この瞬間を…ブックレットのタイトルが、今を生きる自分に重なる。
- ・患者だけではなく、医療者だけでもなく、一緒に作った事を前面に出していることがいい。
- ・表紙がとても素敵、業者に頼んだの？・・・いいえ、スタッフの隠れた才能が発揮されました。
- ・それぞれ懸命に生活している様子が、飾られた言葉では無く、真の言葉で書かれている。
- ・気持ちがほっこり、生きてるってありがたいと、強く思った。

- ・色々な方の体験談があり、どこかしら自分に思い当たる所もあって良かった。
- ・告知を受け様々な思いがあったと思われるが、前向きになれたきっかけや家族の思いなども聞けたらと思った…等

頂いた言葉は「Present 制作チーム」の想像を遥かに越えて、エンゼルの笛の音に乗り皆様にとどいたのだと、身の引き締まる思いになりました。

vol. 2では更に多くの声をお届けしたく、新たに「プチコーナー～あなたの楽しみは何ですか？～」とテーマを設け、投稿を募集しました。より具体的に、身近に感じていただければ幸いです。



制作チーム
患者スタッフ代表

Present

がんとともに暮らす“いま”

プ レ ゼ ン ト

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とご家族の「いま」を「贈り」ます。

目次

●このブックレットができるまで	2
●Present vol.2 発刊にあたり	4
●投稿作品	6
12 作品（投稿順）	
●プチコーナー	18
●聖マリアンナ医科大学病院のがんサロンとは？	22
●聖マリアンナ医科大学病院のがん相談支援センター	24
●スタッフ紹介	26
●ブックレットの願い	27

乳がんになって

ペンネーム: ゆうみん 患者本人

乳がん 50歳代

私は専業主婦だが毎年検診を受けている。数年前から乳房超音波も受けていて今回腫瘍が見つかり再検査した結果“乳がん”と判明。がん家系で「がん＝死」というイメージはなかったが、抗がん剤は副作用がきつく大変辛いと聞いていたので、トリプルネガティブで抗がん剤治療しかないと言われた時はショック。

早期発見だったので抗がん剤、温存手術（リンパ節は生検のみ）、放射線とスムーズに治療が進み、わずか8ヶ月で全てが終了。問題の抗がん剤は後半アレルギーが出て途中で中止になった。ちょっと不安だったが副作用の辛さから解放されると思うと正直ホッとした。

私の周りには乳がんの人がいなく治療中は先生や看護師さんにいろいろ質問、相談していたが終了後は飲み薬もなく半年に一度の検査、診察になり一気に不安になった。

そんな時、病院内の「マリアリボン」の存在を知り早速参加。同じ立場の方のお話が聞けたり世話人の方がいろいろ相談にのってくれるのでありがたく安心できる場所だった。

また「いすに座ってできるヨガ講座」にも参加。身体が硬いので心配だったが呼吸法が中心でゆったりとした動きなので私でも大丈夫だった。日々の忙しさから解放されその時だけは時間がゆっくり流れていく。先生は毎回1人1人に笑顔で声かけして身体の事を気遣ってくれるのでそれだけで癒された。

他にも乳がんの知識がまるでなかったのでミニレクチャーや勉強会に参加したり本を読んだりした。知識を得る事により少しずつ不安が遠のいていった。

～がん宣告を受けてからちょうど1年～

髪の毛も元通りになり帽子を卒業し前と変わらぬ生活を送っている。あまりの回復の早さに周りから驚かされている。毎年検診を受けていたおかげで大事に至らず本当によかった。

今回がんになってしまったがいろいろ貴重な体験ができてとても勉強になった。この歳になりひと回り成長したような気がする。

辛い時、友人にメールして励ましてもらったり、家族の協力もあり皆に支えられながら乗り切る事ができた。最近では再発を恐れず前向きに進んでいこうと思えるようになった。

家族、友人、治療に携わった全ての皆様に感謝しこれからの人生を明るく楽しく元気に過ごしていこう。健康でいられる事のありがたみを感じながら。

これで少し恩返しができるかな？

最後に一言

～今まで あ り が と う ！ ～



神様からのギフト

ペンネーム:かりゆし 家族

大腸癌 40歳代

「肝臓と両肺に転移のあるステージⅣの大腸癌です。」腹部の激痛に耐えかねた夫に付き添い訪れた病院で医師から告げられた病名。異国の地アメリカで新婚2ヶ月過ぎた頃に起こった出来事を“神様のいたずら悪戯”に思えました。

癌発見後、牙を剥き出したかの様に体力が落ちていく夫。私が替わりたいと思うほど、夫の姿を見るのは辛い。日常生活の中で夫の身体の不調に早く気付いてあげられなかったこと、私でなく夫が病気になることに怒りと悲しみの感情が交互に押し寄せ自分自身を責める日々が続きました。

“過ぎたことを後悔しても時間は戻ってこない。一番辛いのは夫なのだから…。神様は私達がこの課題を乗り越えようと分かっているから試練を与えたのだろう。”自分を責めることに疲れた私は気持ちを切り替え、今私が彼に出来ることを考えるようにしました。

まず夫は日本での治療を強く望んだため、日本で受け入れてもらえる病院を探すことから始まりました。いくつかの病院と連絡を取り合った結果、夫の実家の近くの聖マリアンナで受け入れてもらえることが決まり、必要書類を揃え日本へ帰国する準備をしました。

抗がん剤治療の他、週1回ペースで夫の身体に溜まった腹水を抜いていたことが帰路の道中問題を起こさないか心配の種だったため、帰国後すぐに空港から救急車で搬送してもらうことも考慮する必要がありました。ところが帰国2週間前、食道静脈瘤破裂で大量の血液を吐き倒れた夫は救急車で病院へ搬送され、医師より帰国を諦めるよう告げられました。日本に帰れないことで希望を失った夫を励まそうと私は義母をアメリカへ招きました。すると奇跡が起こったのです！夫の体力はたちまち回復。心配の種だった腹水も嘘のようにピタリと止まり、医師より帰国許可が下り、私達は急遽日本へ帰国することが出来ました。病を作るのも治すのも“気持ち”が左右するのでしょうか。夫の日本への強い想いが帰国できるまでに回復したとしか思えません。改めて人間の身体が未知なる能力を持っていることを実感させられました。

私が辛いと感じることは、夫の辛い痛み（身体・心）を共有したくても出来ないこと。そのため病院の“プラタナス”の存在を知ったとき、是非夫に参加して欲しいと思いました。患者同士の集いは心を解して会話し、出会いの場であり情報交換出来る大切な空間で、心のサポートになっていると思います。また家族の私もプラタナスに参加させて頂いていま

すが、患者さんより多くの情報とポジティブパワーを頂いています。

「病気のおかげで、他の新婚さんと違い私達は一緒に過ごせる時間が長いでしょ！？皆、人は死を迎えるもの。自分の身体を労るように神様から病気をプレゼントされたのよ。あなたは癌でラッキーね。死の原因が分かっているし、準備する時間も与えられている。事故、事件、災害等に遭遇して命を落とす人は何も準備出来ないのよ。」私が夫に掛けた言葉。病気でネガティブに生きるのは人生楽しくない。日々の生活を大切に、目的または希望を持ちポジティブに生きることが人間らしく、ごくわずかな可能性または人間の未知なる能力が引き出せることに繋がると私は思います。

自分を見つめ他者を

思いやる時

ペンネーム：ハクタケ 患者本人

乳癌 70歳代

75才、今までの人生、健康そのものではなかった。いろいろな病気をしたが、その都度、クリアーして普通の生活に戻れた。

2012年、乳がんと診断され（2年に1度の検診に合格していたのに）とびっくり。8月に全摘手術、その1年半検診で再発、5月末、手術。1回目の手術後、

がんサロンを知り、プラタナス、ヨガに参加、がん患者さんと話合えることが心の支えになっている。それぞれ悩みを持ちながらも前向きに生きていらっしゃる、そして私より若い方々が多く、特に乳癌の患者さんは、40～50代の方が多いかしらと。再手術後すぐ、膀胱に腫瘍が見つかり、手術とのこと。入院手続きしたものの、病室が空かないということで今だ連絡なし。乳腺の方の放射線照射の予定も組めず、困っている次第。早く治療に動きがあって欲しいと願っている。

今の日本の社会は高齢化でもあり、がん患者は増える一方。私にも番がまわって来たかと、言った感じ。出来れば苦痛なくもう少し世の移り変わりを見ていたいと、欲張っている。「私なんかもういいや！」というのは負け。「医療の力を借りて頑張ってみよう！」と思うのが勝ちにつながる事かと。

がん経験者と沢山知り合いになって価値感の共有が出来たり、相手を思いやる気持ちが強く芽ばえ、私も少し成長したかな？と思えるようになった。生き方も楽しいことを思い、作り出し、少々努力したい。

幸い音を出すことが趣味なので、ピアノ、オカリナ、ウクレレ、歌うこと等々。音といえば楽器ばかりではない。風の音、鳥の声、子どもの歓声、車の音にも心が向く。願わくば、川のせせらぎ、滝の音、

森林で多くの小鳥の声に囲まれてみたい
なと思うこの頃。病気になって五感が敏
感になったようで、より人間らしくなっ
たかな。

病院の中に、患者の気持ちに寄り添って
下さるがんサロンがあること、有難く思
います。拙いつぶやきの五七五七七。

・病者集いて語り前向きさ

若い人から教えられたり(プラタナス)

・弱い身になったからこそ感じる

道端の草 あなたは偉い!(たくましい)

・その日ごと幸せ数え感謝して

11時すぎ おやすみを言う(神に感謝)



「ありのままではいられない

～ウィッグとともに～」

ペンネーム:ありの～♪まま子 患者本人

乳ガン 花の40代

抗癌剤による副作用は心身アチコチ出る。

絶望や底知れぬ不安、痛みや辛さ。

そして容姿の変化。全身脱毛、浮腫み、
色素沈着等々。

治療開始から22ヶ月、ずっと抗癌剤投
与をしているため、白髪すら恋しい。(笑)

1代目ウィッグは治療開始直前に新宿で
購入。10～20代のギャル向けのお店。

店員さんも若い。勇気がいりました。

平日開店直後に行き、事情説明後、現状
に近いタイプを試着し購入。16,000円程。

有料でカットやメンテナンス有り。

1年後、2代目ウィッグは原宿で購入。

(髪型を変えてみました～♪)

高校生やギャル向けのお店。有料メンテ
ナンスはあるが、カットは無し。

なんと、8,000円程。現在愛用中。

ウィッグ装着前の脱毛中頭皮には、
黒いガーゼキャップを被っています。

この黒ガーゼキャップが万能!

ウィッグ隙間からの頭皮露出を防ぎ、
夏は汗を吸収し、冬はあたたかです。

自転車ですピードを出してもウィッグが
飛んだことはないですよ。

脱毛対応は人それぞれですが、私のウィ
ッグ生活がご参考になればと思います。

美しく、可愛く、チャーミングでありた
いと試行錯誤する事で、副作用を伴う日
常が少しは明るくなっている気がします。

ペンネーム:ぺちゅこ 患者本人
胃癌 60歳代

2012年2月に胃から大腸、リンパにも成長した大きな大きな進行癌が見つかったから2年以上が経ちました。

1回目の手術は執刀医の先生のおかげで出ている部分は全部取り除くことができました。

が……。手術の最後にお腹に水を溜めたら浮いてきた癌があったとの事、

何を意味するのか分かりませんでした。

話を聞きながら

癌がすでに空洞を通りリンパ、お腹の中には癌が散らばっているということで再発は大で完治は無理ということを理解致しました。

手術後1か月半後入院し抗がん剤治療に入りましたが

何か月か行い副作用とともに体重が15キロも減ってしまいました。

その後少し休み体力をつけましたが…。

2013年9月骨盤に癌が暴れだしました。

癌の手術はできない為

人工肛門(ストマ)・腎臓両側にステントの手術を行いました。

術後通院による抗がん剤点滴治療を3週間から4週間に一度、現在も行っております。

癌と分かってから泣いたり、落ち込んだ

り、笑ったり日々変わりますがそれで良いと思います。

体調の良い時は季節のお花を見に行ったり舞台、コンサートにも行ったり

量はいただけませんが外食にも行きます。

掃除洗濯家事はもちろん庭の手入れも休み休みですが

元気な人と同じくらい動きます。

その反面

副作用が出だし

息切れがしたり、歩くこともできなくなったり、

食事でも喉を通らず少しだけだったり

足や腰が痛みだしたり、だるく酸素が頭にいかないような時は

ベッドと仲良しになり1日横になります。

無理に元気を作らず明るくせず頑張らずありのままの自分を出して

痛いとき・辛いとき・頑張らず

自分の身体と真っ直ぐに向き合って

ゆっくりと生活するのが一番と思いました。

点滴で病院に来ると受付の方が必ずお声をかけて下さることで

私は嬉しくなります。

看護師さんの笑顔でホッとします。

先生の間診では緊張しますが微笑んでくださると安心します。

そして元気がでます。

また頑張る力が湧いてきます。

最後にわたくしぺちゃこは今年、新しいスタートを致しました。家族のサプライズで結婚式もあげました。年齢、身体（病気）があるうと人生何かあるか分かりませんね。1日1日を大切に過ごしていこうと思っております。



写真：ぺちゃこ

おやつ時間

ペンネーム:masa 患者本人

乳がん 40歳代

私はお菓子が大好き。食べることはもちろん、子供の頃からキッチンに立ってはレシピ本を覗き込み、見様見真似で作っていた。大人になってからは気になるお菓子屋さんに行ってはお店の写真を撮ったり、食べたい気持ちをぐっと堪え、買って来たお菓子をお皿に並べては雑誌の撮影しながらカメラに収めたりして楽しんでいます。大好きなフランスに行った時は、ごはん（食事）の時間よりもおやつ時間が多いくらい。散歩の途中で心奪われたお菓子屋さん

に足を止め、見ただけでわくわくするウィンドウ・ディスプレイの写真を撮っては日本では見ることのできない愛らしいお菓子を頬張っていた。

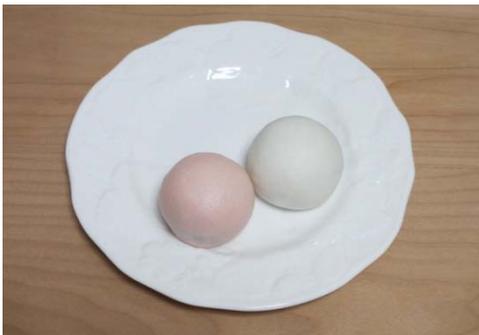
どこか職人肌なところがある私は、イメージ通りにいかない出来上がりには、“どうして？”“どうして？？”“どうして——！！！”と何回も何回も同じお菓子を作り続ける。『美味しかったよ』の言葉と共に笑顔をプレゼントしてくれるお菓子に、“よかった。また作ろう。また作りたーい♪”と私も自然と笑みが浮かぶ。

春のお彼岸に、「桜餅」を作りご先祖様にお参りをしました。家族の誕生日には「ガトーショコラ」でお祝いを。南仏マルセイユの伝統菓子「ナヴェット」は、お世話になっているお友達へプレゼント。6月16日の“和菓子の日”に作った紅白の「薯蕷饅頭^{じょうよ}」は、母に食べてもらいたいなあ、と思っています。治療中、体調の良い日を選んで、無心になれるお菓子作りを楽しんでいます。

あこがれだった和菓子の上生菓子「練り切り」を作れるようになりたいと、最近練習を始めたばかりです。

masa 2014.6.30





写真：masa

私の近況

ペンネーム:泣き虫なかず 患者本人

肺腺癌 60歳代

左下肺腺癌全摘手術を受け9年になろうとしています。5年で完治との事ですが今だ脳裏からはガンの二文字が消える日は無い。プラタナスの集いは、病名は違っていますが癌は癌、辛い悩みは同じだと思う。私にとってのプラタナスでの

2時間は医師が出せない処方薬なのですが、今の私は参加出来ない状態になってしまいました。夫が4年前頃から好きな読書なのに本を買ってくる様子も無く、聞いてみると面倒だからと言う。色々な変化が出て、循環器内科のO医師に話しました。O医師の紹介でその日の内に神経精神科へ、検査結果は認知症でした。神経精神科と循環器内科を同じ曜日にしていただき通院。認知症になり3年後ぐらいのある日、O医師の診察でレントゲンをとってきて下さいと言われてました。何故だか分かりませんが、とても不安になりました。呼吸器・感染症内科で診ていただき結果は「肺癌です」と。「詳しい検査をしなければ、何処に転移しているか分からないので」と医師からの説明でした。「私は肺腺癌の手術をしていますので、今の夫には（要介護4）とても無理です」と話す。それにしても、夫婦して肺癌になるなんて、なんという運命なのか、口惜しくなります。ただ夫は何処も痛いところはないと言うのです。その言葉を信じ安堵し見守りながら、日々薬当番をして過ごしています。プラタナスに出席しました折は、よろしく願い致します。

おべんとう

ペンネーム:ひつじ 患者本人

大腸癌 40歳代

「明日のお弁当何にしようかな？」私の頭の中は抗がん剤5年目になる末期がんの事と毎日の家族4人のお弁当の事が大半を占めている。

お弁当は作り始めて15年目。代わり映えのしない内容とはいえ旬の物を使ったり栄養や彩りを考えながら作っている。みんなの「美味しかった」の一言が何とも嬉しくて、また頑張るって作る。毎日作って写真を撮って1日がスタートする。

悲しみ、苦しみ、恐怖…癌の事が頭から離れることはないけれど毎日毎日お弁当を作る。副作用で手が痛くても、痺れていても、怠^{だる}くてしんどくても作ってきたお弁当。

何にも残せなかった平凡な人生だったけれど、撮りだめたお弁当の写真は唯一私の残せるものかもしれない。

まだまだずーっとみんなにお弁当を作っていたい。

こんなささやかな日常が1日でも長く続きますように…。



写真：ひつじ

無理な願いと知りながら

ペンネーム：わしや紫蘭 患者本人

前立腺がん 89歳

本館と腫瘍センターを結ぶ別館への廊下の中ほどで、健康ならば何のこともないが、私は腰痛（腰椎疾患による手術）と泌尿器科外来からの僅^{わず}かな距離の歩みの疲労で、廊下に置かれた椅子に腰を下ろし、誰かセンターまでを手助けしてくれないかと、人の情けを人知れず待っている自分が情けなく悔しく感じることもある。月に一度の注射のたびに、人の情けに縋^{すが}るまいと思いつつも心の隅に巣くう弱さがある。もし声をかけ、多少とも手を伸べてくれる方があれば、私は喜んでその親切を受けようと思う。一度だけ、救命センターへの荷物運搬の中年の女性が、私の荷を手にも目的のセンターまで援^{たす}けてくれたことがあった。元気よく通り過ぎる若い医師や研修医たちから声をかけられたことはない。彼らを見ると、昔は俺も元気だった、いや十年前までは元気であったと昔日を偲ぶのが習いになっている。

がんの告知を受けて、矢張り^{やは}そうであったかと、あまり深刻にもならず受け止めてから何年になるかも記憶から薄れている。月に一度の診察日に検査値を聞くのだが、平静を装ってはいても、その変化には緊張が走り、遠くなった聴力をフル

に、数値に目を凝らしている己の姿に気付いているのだ。数値の変化に一喜一憂するのは当然のことであろうが、帰宅すれば、まず第一に亡き妻に検査結果を報告するのが診察日のならいになっている。センターの待合室は、いつも静まりかえっている。誰もが緊張の面持ちである。考え事か、苦労を面に出すまいとしているのか、無理もない、みんながんと戦っている人たちなのだから。TVの音は消されて、静けさはさらに増している。テロップの文字を読むだけである。私は思う、TVの音程度は流しても良いのではなかろうか。

己のがんの行く末は、主治医に預けている。前号のブックレットに、私は趣味を生かすために絵になる画材の地を求めて欧州旅行を考えていると述べた。夢の夢こそ哀れなれ…と笑われても、まだその夢は捨てていない。こころに太陽を、面には微笑をもちたい。

岡本綺堂の「修善寺物語」に、源頼家が伊豆の面作り師の娘のかつらに「暖かき湯の沸くところ、暖かき人の情けも沸く」という場面があったと思う「鮎は瀬に住む 鳥は木にとまる 人は情けの袖にすむ」ともいう。

わず
僅かでも良い、センターに笑顔と、少しの音を。



絵：わしや紫蘭

プール再開(会?)

ペンネーム:あらいぐま 患者本人

乳がん 40歳代

今は、週1回仕事か休みの日に、水中ウォーキングのクラスに通い約60分歩いている。手術、放射線、ホルモン治療からもうすぐ3年。四十肩や疲労感が強くなかなか一歩が出なかったが、イスヨガで体も慣れ、ようやく水着を買い替えた。

体重が増えた分、水から上がった体はとて重くなっていてショック。もっと早く再開すればよかったと後悔。そう言えばプラタナスでは抗がん剤打ちながら泳いでいる話も聞いたな・・・。

馴染みの鍼灸師さんから「背中が変わった」と。この言葉を励みにアクアビクスのクラスまで体力を上げたい。ただし、やりすぎには十分気をつけて・・・。



お気に入りの散歩道

ペンネーム：スカビオサ 患者本人
50歳代

私は自然豊かな所で育ったせいか、自然が大好きです。

去年7月告知の後、松葉杖でした。ストレスか副作用なのか、食道が“かあー”と焼けつく様で辛く、早朝思いあまって愛犬を連れて車で10分程の川沿いに散歩に出掛けました。

松葉杖での散歩です。すれ違う人に大変ねえと言われながら、涼しい風が心地よく、雑草の生えた小道を歩いていたら、食道の不快感も治まっていました。

それからは毎日出掛け、真赤に染まる空をながめたり、秋は2メートル以上のすすきの林の中を歩き、畑のおじさんに野菜やコスモスの花をもらったり…。

日頃いろんな方に支えられている私ですが、ここに行くと、あの時は助けてもらったなあと思い出します。



写真：スカビオサ

わたし、七転八起を信じる

ペンネーム：ぼかぼかふわり 患者本人
乳がん 50歳代

5年程前、突然の告知。

3年程前、多発骨転移。そして、転院。

今、多発肝転移。

その時々には驚き、心は泣いた。治療に専念し、家族に支えられ、前に進んだ。

この病院に来てからは、ドクターはじめ病院スタッフの皆さんの豊富な知識と経験、

プロ意識の高さが、不安を少しずつ取り除いていった。ほてりや吐き気、痛み

はあるもののドクターの指示に従い薬を変えながら、できるだけ自宅で生活で

きるように努力する毎日。そのおかげで、吉野山桜の花見、屋久島や出雲大社への

旅行、義母と温泉旅行も楽しんだ。実家の畑を手伝い、その収穫に喜びを感じた。

今までは、普通で当然の事がとても新しい。その日、その時を共に過ごす事を大切

にしたいと願う自分がある。誰でも皆、明日の事はわからない。でも、生命にか

かわるような大きな病気やケガを経験した時、それは急に身近なものとなり、精

神的・物理的・経済的不安となり迫ってくる。それを払拭するには自分自身の力

だけでは足りない。家族や友人、ドクターや病院スタッフ…沢山の力が必要だ。

そんな時は、一歩前へ踏み出す為の力と勇気、そして知恵を与えてほしい。と

ても悲しいけれど、自分では考えられない

時もある。それでも前へ。少しでも自分
にあった治療を受ける為に。誰でも皆、
元気になりたいと思っている。皆、元気
になろう。

体調が良い時、『がんサロンニュース』
や掲示板にある講座や企画に参加した。
最初は、横浜で開催された外部企画のが
んセミナーに夫と共に行った。大きな会
場で話を聞くのがとても新鮮で楽しかつ
た。今度は『いすに座ってできるヨガ講
座』。のんびり、ゆったり身体を動かし、
呼吸を整え、じんわり気持ちの良い汗を
かいた。心地良い疲れと共に、その夜は
とてもよく眠れた。そして『サポートグ
ループ プラタナス』。一人ひとりの思い
を受け止める事ができるかな…そんな不
安があった。自己紹介をしながら、自分
の今の状況やこれからについて自由に話
した。それがどんなに深い悩みでもどこ
かでつながっている感じがした。ミニレ
クチャーや院内患者会にも何回か参加し
た。どれも勉強になったし楽しかった。
ヨガやプラタナスで顔見知りになった人

と挨拶程度でもお話しできる事がうれし
かった。今はまだ体調が整わなくて参加
できないけれど、また参加したい。

私は病気と共に暮らしている。これか
らも厳しい状況に直面する事があると思
うと、とても怖いし不安だけれど、チー
ム医療で沢山のスタッフの支えがある。
家族や友人の支えもある。感謝している。
ありがとう。

信じる。

完治はないけれど、少しでも好い状態
で家族と共に過ごす日々が続くこと。





あなたの楽しみは何ですか？

治療と暮らしの両立のなかで、気分転換や楽しみを模索している方も多いのでは？
あなたの楽しみ、見せて、聞かせてください。
誰かの力やきっかけになるかもしれません。

ペンネーム:3Rs.Mama 患者本人
乳がん 30 歳代

再建をしてからまたもとのように
スポーツができることが楽しい。

ペンネーム:hina 患者本人
乳がん(再発) 40 歳代

- くよくよ なやまない！
- 1日1回、今日の良かった事、
楽しかった事を思いうかべる
- がんにかからなくても、人間
最後に亡くなります。そう思っ
たら、ひらき直れます

ペンネーム:H. M. 患者本人
肺腺ガン 70 歳代

あなたの楽しみは？と聞かれても昔はあれもこれもと沢山ありましたが、最近の楽しみは、毎日の夕食です。皆さんはなんだと思うことでしょうか、でも私は夕食の時間が本当に一番の楽しい一時なのです。それは長男の嫁が作る夕食なのです。毎日のメニューが違って食卓に出て来ること、私にあった味にしてくれること、又同じ材料でも形、味、盛り付けが毎日食卓に出ることです。毎日嫁に感謝しています。



ペンネーム:ochoyoko 患者本人
乳がん 40 歳代

- 体を動かすこと（ストレッチ、太極拳、ウォーキング、山登りなどなど）。その後、美味しいものを頂くこと。
- 近くでも遠くでも出かけて散歩したり、その土地ならではの空気に触れてリフレッシュすること。

ペンネーム:くめっち 患者本人
乳がん 50 歳代

乳がんの再発をキッカケにワンちゃんを飼う事にしました
「笑う門には福来たる」
名前は「福（フク）」
笑顔いっぱいの毎日に癒されています



ペンネーム:ウチナイチャー
患者本人
大腸がん 40 歳代

気分転換と合わせて、少し遠出をして、おいしい物を食べに行くのが楽しみです。インターネットで調べたり、友人に聞いたりして、良い所があると、移動に1時間位かかっても、女房と一緒に行って楽しんでいます。



ペンネーム:みつちゃん 患者本人
乳ガン 40 歳代

- 息子の部活（剣道）の試合の応援に行くこと
- 好きな役者さんのトークイベントに行く

ペンネーム:みつだんご 患者本人
乳ガン 40 歳代

デコパージュ！！ 集中している時は、何もかも忘れられる！！

患者本人
乳がん 50 歳代

カルトナーージュにはまっています。
抗がん剤治療途中で始めて、気が
紛れました。

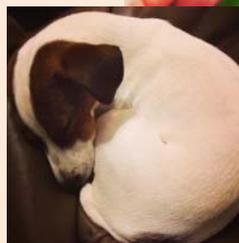
ペンネーム:みかんこナス 患者本人
左乳がん 40 歳代

治療中は、体がだるくてキツくて
出来なかった事や、行きたかった
ところへ、どんどん行ったり、や
ったりしています。子供と一緒に
計画を立てたり、行った時の感動
や、出来た事の感想を周囲の人や
子供と話すと、とてもうれしくな
ります。そして、又次、どこにし
ようかナー、何をしようかナー
と考えるのがもっと楽しくなり
ます。



ペンネーム:トナカイ 患者本人
乳ガン 50 歳代

乳ガンの告知から、6年になる。
トリプルネガティブという、あま
り聞きなれない部類、どうして
私?と思い悩む間もなく、治療を
うけ、あとは時間薬…その時間を
うまく使えなく落ち込む日々が
続くこともあった。そこで私の時
間の使い方は、編み物、草とり、
犬の散歩、歌うたうなど。頭を無
にして没頭すること…他にも何
かあったら教えてください。



ペンネーム:晴耕雨読 患者本人
大腸がん及び肺(左右)がん
60 歳代

あなたの楽しみは何ですか？

ずばり家庭菜園です。

やり始めて 10 年程になります。

お陰様で趣味と実益（可成りの収穫）を
カバーしております。

又、菜園はマイペースで行えますので、疲れれば何時でも休む事もでき、
ひとさまに迷惑をかける事ありません。

皆様も是非トライされては如何ですか？

私からのアドバイス：

無経験者は根物（ジャガイモ、里いも、サツマイモ）からスタート。

種イモを植え込めばその後ほとんど手入れ不要。

その次は実物（トマト、ナス、キュウリ、ピーマン等の夏野菜）。

5月初めに苗を植え、簡単な手入れ（インターネットで簡単に調べられる）で
夏の収穫が楽しめる。

最後は葉物（キャベツ、レタス、白菜等）

無農薬で育てるためには土壌をマルチ（黒のビニールシート）で覆い、
畝全体をネットを張り巡らす必要があり、セミプロ級の経験が必要。

そうそう、肝心の菜園用の土地については、

近所の生産緑地や、農家の方に聞けば

親切に教えてくれるかもしれません。

農家の方も高齢化で広い土地を
持て余している方もいます。



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。

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

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、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しますこともできます。

MEMO



ブックレット

制作チーム

メンバー紹介

加野さやか

薬剤部 薬剤師

作品に込められた皆さんの想いやパワーに元気を貰いました。第2号の編集にも参加させて頂いて大変貴重な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

ケイケイ 50歳代 乳がん

ブックレット1号に続き2号にも参加させて頂いて本当にしあわせです。次号にも関わればいいなと思っています。仕事を持っていない私の元気の基です。

たまちゃん 40歳代 乳がん

投稿して下さった患者さんやご家族の1人ひとりに、がんと向き合ってきたドラマがあり、

「今」があります。私もみなさんの原稿に触れながら、自身の今を振り返ることができました。投稿して下さったみなさん、この冊子を手にとって下さったみなさん、素敵な制作メンバーに心から感謝しています。そして、いつも笑顔で支えてくれる家族にも。

トナカイ 50歳代 乳がん

「Present」vol.1に引き続き2にもスタッフとして参加する事ができ感謝いたします。投稿作品には更に輝ける人達が登場され、文章や写真を見るにつれ、胸が高鳴ったり目頭が熱くなったり。見知らぬ人達だけど「がん」という絆で結ばれている事を感じながらの作業でした。「ありのままの…いき方」少しの灯りになりますように…。

西根広樹

呼吸器・感染症内科 医師

2冊目のプレゼントが出来ました。がん治療に

携わっている医師として、治療の効果や予後などを中心に考えてきましたが、ブックレット作成により、患者様の日常生活1日1日が大切なことを改めて実感しました。

はあちゃん 40歳代 乳がん

がんサバイバーになって3年。毎日を大切に楽しく生きようと思い、40年振りにエレクトーン教室に通い始めたら、病気以前より元気だねと言われるようになった(笑) 50代に向けて益々パワーアップを目指すぞ!!

パンサー 50歳代 乳がん

乳がん手術から約2年。前回のブックレット制作に携わった時とは別の不安が生まれる中、「生きる」ことへの希望は何一つ変わっていません。なぜって…心強い仲間が存在があるからです。まだまだ頑張れそうぞ!

松隈愛子

**がん相談支援センター
ソーシャルワーカー**

ありがとうございます。
この冊子は、当院のがん患者さん・ご家族、病院スタッフ、制作チームメンバー…皆の力で始まった企画ですが、さらに今回2冊目の発行は、前作を読んであたたかく大きな反響をくださった皆様のお力が加わり、広がったからこそ実現したものです。

投稿者の方、読者の方、冊子を配置・供覧して下さっている他機関のスタッフの方々…
全ての皆様の“いま”が輝いていますように。

山田陽子

腫瘍センター 看護師

多くの皆様に投稿していただき、ありがとうございます。2冊目を発行することができ、とても嬉しく思います。

「私らしく生きる」患者さん・ご家族の「今」をぜひご覧頂きたいと思えます。

協力：

zoo(慢性骨髄性白血病)

津田享志(腫瘍内科医師)

ブックレットの願い

伝えあって、元気になる
大切な“いま”をかたちにする
“いま”を共有して、
“これから先”につなげる
がんを知らないひとにも、
知ってもらおう