

Present

がんとともに暮らす“いま”

プ レ ゼ ン ト

vol. 3



2015年10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 81777)
Email:booklet@marianne-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ださいましたと感じています。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.3発刊にあたり

vol.2 が出てからあまり期間が経っていない時に、vol.3 の発刊をどうするのか話し合いをしました。これまで読んで下さった方々や投稿いただいた方からも感想をいただき、1冊のPresent が患者さんだけでなく、がん医療に関わる全ての人々に大きな影響を与えているということを実感しました。

闘病記を書く方も多いと思いますが、このPresent は、多くの人で力を合わせて一つひとつ手作りで作っていくことが大きな力となり、いろいろな人に影響を与えているのだと思います。vol.1、vol.2 とPresent の輪が大きくなっていくのを実感し、vol.3 もぜひ作りたいと考えました。

今回のvol.3 では患者さんのご家族からの投稿もいただきました。また、いただいた読者の感想の一部を「みんなの声」として載せています。

Present の輪が今後も広がっていき、多くの方へ届くといいなと思います。



制作チーム
医療スタッフ代表

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	1
●Present vol.3 発刊にあたり	3
●投稿作品	5
12 作品（投稿順）	
●プチコーナー	19
●PHOTOライブラリー	22
●みんなの声 読者感想	23
●聖マリアンナ医科大学病院のがんサロンとは？	25
●聖マリアンナ医科大学病院のがん相談支援センター	27
●制作チーム メンバー紹介	29
●ブックレットの願い	30

あれから3年

ペンネーム：ババイヤ 患者本人
乳がん 70歳代

乳がん患者、左胸全摘してもうすぐ3年。最初の手術の経緯、定期検診で怪しいと判明。色々の検査の結果「乳がんです、手術しましょう」「お願いします」からはじまり、待ち期間1ヶ月少々で手術となる。

先生からの説明を受けてもあまりよく解らない、乳がんに対する知識がないから。とにかくお任せの状態、少しでも早く手術を！と。手術を終え摘出したがんの様子、治療の計画など知らされ、安心と不安と。

そこから勉強が始まった。何冊もの本を求め読み漁り知識を得た。体験者からの話を聞こう！情報をもらおう！と積極的にがんサロン、講演会などに参加（聖マリ病院以外でも）、そして乳がんという病気、自分が今置かれている状況を把握した。

専門用語の意味、治療薬の名、特徴、副作用など知る事によって、冷静に自分を見つける事が出来、落ちついた生活を送っていた。

ところが一年半検診で同じ側に再発し再手術あれあれ、こんな筈ではなかった、と焦る。

しかし起こってしまった事は仕方がない、又、新たな気持ちで向き合おうとスタート

ラインに立った。すると体験者の集いなどでの話の内容が濃くなって、病気のことをより深く知る事になる。良い事も…。

この病院のがん患者に対する思いやりが伝わって来る。プラタナス。専門医が説明して下さる勉強会。マリアリボン。椅子に座って行うヨガ。等の機会を作って下さり有難い。

利用しない手はない、参加出来る元気があるうちは行こう！と思っている。

会に同席した方々とは必ず親しく会話が出来る、同病の共通性が心を繋げてくれるのか。集会出席でよく言う私のセリフ「高齢者ですが仲間に入れていただいて嬉しい」と。

若さを戴くし、生きる意欲ももらえる。

老人だからと言って、老人同志のみの付き合いよりも年齢さまざま、そして共通の病気ありで。自分の年齢を忘れる事がある。

この病気になって良かった、とは言い切れないが、たまに強がってそう思うこともある。私は、ボランティア活動をしている。

老人ホームに歌をうたいに行く（伴奏担当）。しかし、老人施設はあまり好きではない。

なぜなら、いずれ近い将来、自分もそちら側に居るだろうから…。しかし介護度のついた高齢者の様子を知るよい機会でもあり、プラスもありかと思う。

幼児向けのボランティアにも時々行く。

そこは楽しい、限りない明るい未来が見えるから。しかし体力を使う。

あーあア！！と疲れて帰宅。どちらにしる、少しは社会参加している実感がある。このような生活が、もう暫く続くことを願っている。



ゆうみんのその後～卒業～

ペンネーム:ゆうみん 患者本人
乳がん 50歳代

前回に続いて2度目の投稿である。今回書く予定はなかったがある出来事をきっかけに投稿を決めた。

術後半年検診から不安を抱えながらの1年検診。経過は良くまた半年後になった。今回は前回と違い不安はなく良くなっているから間隔があくのだと前向きに思えるようになった。その頃からヨガ教室は続けているがミニレクチャーやマリアリボン足が遠のいてしまった。

そして先日、術後1年半検診を迎えた。今回も経過は良くまた半年後になった。

しかしほっとしたのもつかの間、私の担当の先生が4月から異動になり変わるの事。私はクリニックに通っていて先生は本来大学病院勤務なのでいつかは変わると思っていたのだが…。

先生との出会いはちょうど2年前。検診でひっきり病院選びにさんざん悩みクリニックを受診した時だ。

乳がんの告知を受け不安でいっぱいだったが、先生に毎回元気なあいさつと満面の笑みで出迎えてもらいそれだけでとても癒された。

今までいろいろな科で何人もの先生にお世話になってきたが今回は乳がんで手術までしてもらってるので先生は私にとって特別で神様のような存在だった。私のわがままで治療が二転三転し最初の方針とはだいぶ違ってしまったがその度に可能な限り快く承諾してもらえた。

その先生がまだ2年しか経っていないのになぜ今変わらなければならないのか？また一気に不安になり神様に見放されたようだった。

でも後で冷静になってよく考えるとそうではなかったのだ。

治療途中だともっと不安でパニックになっていただろうが一番大事な時期は先生にちゃんと診てもらえていたのだから。

また経過が良いので

「私（＝先生）の役目は終わった。もう私がいなくても大丈夫だよ」

とされているような気がした。

今後先生に診てもらえないと思うととても残念で悲しい。しかし前に進む為には今ここで先生を“卒業”しなければならないのだと自分に言い聞かせている。

先生にはどう思われてるかわからないが、私は先生に担当してもらえて本当によかった。今、私が元気でいられるのも先生に適切な治療をしてもらえたおかげと思っている。

あと8年半。再発、転移がなく無事“卒業”できるかな？それまで遠くからずっと見守っててもらえたらうれしいな。

乳がんの人が増えてる中、これからもたくさんの人を救い、1人でも多くの人を“元気に、そして笑顔に”してほしいと願っている。



一病息災

ペンネーム：年女 家族

大腸ガン 80歳代

「あ～、ガンですね」

近所のかかりつけ医から大腸検査をするように言われた義母と、紹介状を持って一緒に行った病院の、検査室脇の待合コーナーで聞いたのが冒頭の言葉。

「え？」

ビックリする間もなく、まるで虫歯でも見つけたような感じで耳に飛び込んできた一言。しばらく待って説明を聞き、入院手続きをし、主人に連絡をし、義母と帰宅。

私は、3.11の翌月に、震災の影響で予定のなくなった週末、知人の紹介で主人と知り合った。翌5月に婚約、6月に入籍と引っ越し。義母は隣のアパートで一人暮らしとなり、私もまだ顔見知り程度の付き合いしかない。そんな2011年7月にステージⅣの大腸ガン発見。8月に入院して大腸20cmとリンパの切除手術。その間通った病室で、やっと家族らしい会話が始まる。嫁姑の戸惑いも感じる暇もなく、9月に退院。その後順調に回復していると思っていたが、2013年2月に再発を告げられ、3月に聖マリアンナ医大病院に転院し、抗がん剤治療を開始。当初、早ければ半年と告げられ、急いで同居の為に引っ越し。義母は最初の抗がん剤が身体に合わず、引っ越し前

に腸炎で入院。1週間後の退院は新居へ。その後は体調が落ち着き、ゴールデンウィークには十数年ぶりに北海道の義姉のところへ出掛ける。

5月からの2種類目の抗がん剤は相性が良く、80歳での初体験となる潮干狩りや、河川敷で花火を見たり、年末のイルミネーションを見たり、この2年間アクティブに過ごした。今も2週間に1度、3種類目となる抗ガン剤治療（点滴）の通院のみで、一病息災、気がつけば、「82歳なのにお元気ね」と周りから声を掛けていただけるようになる。

私は流されるまま、家族や友人に助けられて今日まできた。一人暮らしもしたことがない、気楽な実家暮らしで40歳代までいたのに、変化がありすぎる激動の4年間。義母や周りの人の明るさ・優しさが「闘病」という重さを忘れさせてくれる。「アホな嫁のカラ元気」でマイペースに過ごす。

そうそう。真夏以外は手編みのアイテムがすてきな義母。センターのスタッフさんに褒められてうれしそう。いつも温かく声を掛けてくださる、看護師さんをはじめスタッフの皆さん、ありがとうございます。

今年も桜の花見から家庭菜園、潮干狩り、花火大会と我が家はイベント盛りだくさん。これからも楽しい人生を共に過ごしていきたい。





写真：年女

ゼロ

ペンネーム:XERO 患者本人

乳癌 50歳代

乳癌の告知から2年弱、抗がん剤から放射線治療までのフルコース治療となってしまった。副作用で苦しかった時期もあるが、今は多少の不具合はあるものの快復しつつあるようだ。

告知を受けた瞬間に思い浮かんだ言葉は「ガン！！」、まさに昭和のオヤジギャグ、全くおしゃれではない状況。当時を振り返ると、混乱まさに混乱。仕事、生活、治療を受ける病院探し、治療方法の決定、悲しんでいるヒマもなかった。まだ治療も受けていない段階で再発するかもという恐怖そして怯え、何とか一番いい治療を探すのだとの気負いに溢れ、

周りから見るとちょっと怖かったかも…
今思うと、まずは治療をしようよって
ところなんだけどね。

少し時間が経って変わってきたことは、
去年よりも未来のことが少し考えられる
ようになったこと。自分個人でやってみ
たいこと、友人達とやってみたいこと、
いろいろ考えてみる今日この頃。とりあ
えずは東京オリンピックをライブで見る
ことは絶対かな。

そうやって通常の日々に戻っていく過
程の中で、やはり再発のことが頭をよぎ
って気持ちがちょっと大変な時もある。
そんな時は気を紛らわせる何かがあると
とても楽。

きっと支えてくれる人が傍にいてくれ
ても、一人で耐えなくてはいけない状況
だとしても、その「気持ち」については
最後は自分の力で乗り越えなくてはなら
ないことには変わりはない、そう、「自分力」
の出番かな。

現状の私は元気にしていなくちゃと無
意識に力が入り過ぎている気がする。一
応病人なのに意外に周りに気を遣っちゃ
うんだ、これが。きっと他にもそういう
人は多いんだろうな。

病気になって思うこと、自分も受け止め
きれない何かがあるように、家族や友人に
もいろいろな荷物を背負わせてしまうの
が病気、癌はその中でも重量級の荷物。

だからこそ、人から支えてもらうだけ

ではなく、人を支えることができる自分になれるように、今の全てをゆっくり受け止めて、ゆるっと生きていこうかな。辛いことも、楽しいことも、頑張っていることも、怠けていることも。

時間の無駄遣いも上等上等、そんなにいつも頑張れないし。あの告知の日が私にとってリセットの日、全てをゼロにしてスタートしたんだと今は考えている。新生児というにはちょっと凄味があるけれど、それはプラス要素ということで。



祈り-1

ペンネーム:masa 患者本人
乳がん 40歳代

診察やセミナーに伺った時、私は、どんなに時間がなくても、どんなに体調が優れなくても、また、どんなに快調な時にでも、必ず足を運ぶ場所がある。それは、左胸のしこりに気が付き、その正体を突き止める

ため大慌てで検査を受けに行った2012年の春から、今もなお続いている。

ついにその時がやってきました。
当初の話より 事態がよくなかった事を告げられ
治療の結果は優秀だと言われても嬉しいよりもショックの方が大きく動揺をかくしきれない私です。
しかし それも現実。時間も刻一刻と過ぎて行きます。
今は〇〇をしたいとか 〇〇してほしいとか 〇〇が食べたいとか 何にも思いつかない。
あるとすれば 安心して ゆっくり休みたい。
きっとそれは 最後の最後 永い眠りにつく時なのかなあ・・・

いつも見守って下さり ありがとうございます。

2012. 10. 30

ハーセプチン5回目です。わきのリンパに転移ありました。サンプリングのためリンパ少しとります。とのこと。

術前検査で最初の診断より重い状態だった事がわかり、これから自分の病気とどう向き合っていけばいいのか、どう気持ちの切り替えを行っていけばいいのか、何もかもがわからなくなり、ただただ立ち足はだかる大きな壁に衝撃を受け、大粒の涙をぼろぼろとこぼしては、言葉にならない嗚咽を発していた。しばらくすると、私しかいなかったその場所に、人が

入ってくる気配を感じた。しかし、私自身どうすることもできず抑えきれない感情をそのままに、人目もはばからず、その場にうずくまり声をおさえ涙を流しては肩を揺らしていた。

「がんばるのよ。しっかりね。。」

「ありがとうございます。ありがとうございます。ありがとうございます。。」
差し出されたティッシュペーパーと共に掛けられた温かい言葉に心救われ、首を大きく縦に振りながら、振り絞るも小さな細い声で私はお礼を言った。

masa

2015.3.31



写真：masa

Me ke aloha pumehana

～心から愛を込めて～

ペンネーム: Mauloa パートナー(彼)

乳がん 50歳代

昨年2月、彼女が乳がんと診断されてから早1年が経過しました。

私が1年間取り組んできた事を紹介したいと思います。

①外来治療の日は、病院へ付き添い

私の仕事都合もあり、朝から付き添えない日もありますが、出来るだけ受付～会計まで付き添います。1人で行く不安を最小限に抑え、安心して治療に望めるように努力しています。

②私なりのカルテ作り

外来治療が始まった当初から、先生へのQ & A・採血結果の異常数値・処方された薬の副作用などなど、必要な事は全てノートへ記録しています。担当医の先生からの質問にも、すぐに返答が出来るように常に準備しています。

③処方された薬の在庫管理

処方されている薬は何種類もあり、在庫管理が非常に重要で、毎日飲む薬・時々飲む薬で様々です。そこで、病院へ行く数日前から予め不足しそうな薬があった場合は、ノートへ記載して診察時に担当医の先生へ提出しています。

また、普段携帯しているピルケースは、配置も考えており、飲み間違えのないよう工夫しています。常にピルケース内は満タンな状態を心がけ、無くなった薬を彼女自身が追加するといった面倒を少しでも減らすようにしています。

このような3点は、彼女からお願いさせてやっている事ではありません。私が自ら考え、始めた事です。

病気と闘って行くためには、“心の拠りどころ”が必要不可欠と私は考えます。

私の元気の源は、彼女からの「いつもありがとう」の一言です。彼女の一言が、私自身の事も支えてくれます。

これからも二人三脚で、病気に立ち向かって行きたいと思います。

担当医の先生を始め、腫瘍センターの方々には常にご尽力いただき、心から感謝申し上げます。

どうか今後とも、宜しくお願いします。



写真：Mauloa

帰って来れました

ペンネーム:しらかば 患者本人

乳癌 60歳代

ベランダのシクラメン	紅色の花
ユリオプスデージー	黄色
クリスマスローズ	白色
君子蘭 3鉢	花芽が出る
ヒヤシンス	紫は満開 ピンクは花芽
カランコエ	ピンク
沈丁花	満開
ワイヤープランツ	新芽
紫陽花	新芽

こんなに早く家に帰って来れました。

春の花が 咲いています。

庭の白樺の木が すくくと立つ姿

枝先に芽が ふくらみかけています。

私の命も つながりました。

ありがとう 精霊たち！！

ありがとう みなさま。



“がん”みたび、生きてるヨ

ペンネーム:魚取三十 患者本人

ガン 80歳代

川崎に引っ越して来て2年。終の棲家の
筈の広島を出たのは、首都圏に住む息子達
の希望だ。病気でもすぐ行ける所にだと…
…。転勤の時間を引いても60年以上、生
まれ育った広島なのに。マイホームで借金
もなかった身分から、賃貸マンション暮ら
しへ。空家にしても固定資産税は払う義務
があるし、その上に家賃だ。

引っ越す2年前、痔の治療のつもりで
同級生の医者が診て専門病院に紹介され
た。大腸ガンと分かって直ちに手術をし、
渡哲也だと強がったがストーマは不便だ。

その病院の紹介状を持って選んだのが
聖マリ。まだ投薬は必要だったのだ。

そっちは治ったのだが、通院中のCT
撮影で、肺にガンの影が見つかり手術。
腸からの転移と診断された。

で、去年のこと、その後のCTで骨盤
にガンの疑いが発生。制がん剤点滴。が、
辛い。何回か後に副作用として手足にシ
ビレ。それも大抵じゃない。ボタンが留
められない。頁ページがめくれない。立ち上が
るとよろめく。

点滴を休止して半年以上過ぎても、薬
を飲んでも中々よくなるらない。

最近、ちょっと手の方が動きやすくな
った。

日常生活はパソコンのゲームで遊んだり、新聞小説をワードで入力したりの毎日。時折やって来る息子や孫たちと会うのが楽しみ。人見知りをする自称シャイの私は、付き合いが下手。これから先どうしたいのだろうか。

婦人の友の会会員の家内は、すぐに付き合いが出来、飛び回るのだが、外出をけしかけられても、いつも生返事。

障害者手帳の恩恵で、川崎市内のバスはフリー。治療の帰りには、溝の口、宮前平、向ヶ丘遊園など気の向くままにバスで見学。とはいっても、街の風情や変わった店、スーパーなどウィンドウショッピングばかり。

頑張らない、けど孫が結婚するまで、永らえるかな、永らえられるかな、と思うこの頃。

そうそう、ヨーガはどうする、続けるかい？うん、体が疲れない程度につき合おうよ。

うヲトル三十（平仮名にして、うを取って読んで）



気の持ちようが7割！

ペンネーム:とんじゃ 患者本人

左乳がん 50歳代

2013年12月乳がんと診断されて落ち込んでいるわたしのところに、友人がやって来た。彼女はちょうど1年半前に同じ乳がんが見つかり、術前化学療法→温存手術→放射線治療ときてその頃術後の化学療法中。彼女は開口一番

「この病気はねえ、気の持ちようが7割よ！病気と思わずに、なるべく今まで通り過ごした方がいいわよ。抗がん剤だってちゃんと吐き気止めの薬を用意してあるし、白血球の下がり方だけに気をつけて過ごせば大丈夫！脱毛だって、人生でスキンヘッドになる機会なんてまずないんだから、珍しい体験できた！つてくらの気持ちでね！」

と超前向きな言葉で励ましてくれた。

実際、抗がん剤治療がスタートすると、味覚障害や便秘に色素沈着と、想像外の色々な副作用に悩まされたが、そのたびに彼女の言葉を思い出して「なるべく今まで通りの生活」を心がけ、体調と相談しながら仕事にも出かけ、飲み会にも参加していた。

しかし、思ったよりがんは小さくなってくれず、結局左胸全摘になり、ホルモン治療をしていたのにもかかわらず、術後半年にして肺に転移してしまった。今のところあまり転移の状況は良くなく、

肺水が溜まりやすくなってしまったので、「今まで通りの生活」はなかなか難しくなりましたが、「気の持ちようが7割」のこの病気。この病気と闘うのではなく共存しながら生きていこうと思っている。

今のわたしは「ひとは心から笑うと3分寿命が延びる」と聞いたので、なるべく笑うようにしている。そして暇があると、来週の予定から、韓国の平昌や東京五輪で見に行く競技、10年後の還暦祝いに何をするか…などなどちょっと遠い予定まで、楽しみなことを考えて過ごしている。



「60歳でアートに挑戦」

患者本人

GIST(消化管間質腫瘍)

60歳からアーティストを目指している。

元々美術好きで美術館によく行く。近年はもっと深く美術を知ろうと美術史を大学の社会人講座で学んだりしていた。ただその後の人生と美術の関わりを考えた時、知識の集約だけでは年齢的にそれを生かせる場も少ないのではないかと考えていた。そうした時、ふと「自分で描いてみたら？」と、ちょっと大胆な発想が浮かんだ。

その結果、絵画を一から学んでみようと思い、現在某美術大学の運営する社会人の為の美術学校で学んでいる。

だが始めた理由は、単に絵画が好きだっただけではない、そこに思い至るにはもっと根源的な思いがあった。

自分はがんサバイバーである。2006年にGIST(消化管間質腫瘍)で胃と骨盤内の腫瘍を手術、現在まで化学療法で治療している。

自分ががんになって、何時再発や転移するかもしれない立場になった時、考えたことは

「自分が生きていることをどう考えたらいいのか?」「これからの人生をどうするか?」ということであった。

そしてたどり着いたのは「今を思いきり生きたい」という想いであり、そして最

終的には「自分が生きた証(あかし)」を持ちたいと思った。

もし、上手く結果が残せない場合でも、それを目指している自分の「生き様」だけは残るはずである。

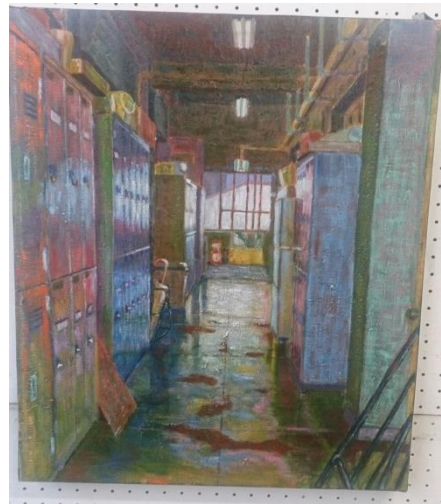
だから、やるからには本気でやろうと思った。アーティストになることを目標にした。誰にもできない自分だけの表現をしたいという想いがある。たまたま、本気でやる人に応えてくれる学校があり、同じような志をもつ友人もいたことは幸運なことだった。

学校ではこれまで、ものの見方やデッサンの基礎から学んだ。しかし、やる気だけが先走りして上手く行かないことも多い。思うように描けない苦しい時も多かった。実は、ひょっとして自分の選択は間違っていたのではないかと思う事もこの1年の中ではあった。でも友人や周りの人に励まされ、今年は基礎の過程を終了し次の段階に進もうとしている。少しずつでも前進している実感はある。

今感じることは、必死で自分と戦っている自分がある、という充実感であり、美術に夢中になっている自分は素敵だとも感じている。

このたび、ケースワーカーさんより、5月12日からの「がんサバイバーアート展」のお話もいただき、私の作品を2点出展することとしました。私のしてきたことが、私と同じようにがんと闘って

いる方々のお役にたてるのであれば嬉しいことでもあります。



絵：患者本人

ペンネーム:あらいぐま 患者本人

乳癌 40歳代

今この冊子を手にしてしている方はどんな方でしょう？患者さん、付き添いの方でしょうか？告知を受け「仕事辞めるのか？」と考えている方はいませんか。「ちょっと待って！」

4年前、がんが分かった時、私は目の前が真っ黒というより全てがグレーになりました。「どうしよう…」これからの治療、手術はもちろん受験生の息子達、単身赴任中のダンナ、頭の中はぐるぐる。抗がん剤は辛くて髪は抜けちゃうの？色々準備しなきゃ。様々な不安でいっぱい。仕事はどうなるの？辞めるの？そんな時病院の医療相談の掲示を見つけソーシャルワーカーさんに悩みをぶつけたのです。一番記憶に残っているのが「仕事辞めなくてもいいじゃない？」と言われた事でした。

「えーっ無理でしょう」

「続けてみよう」

参加したプラタナスでも「切ってからでも遅くない！手術をして検査が終わって全てがはっきりしてからでも十分大丈夫なんだよ～」と先輩たちは教えてくれたのです。

案の定、手術後1週間会社を休み、放射線は5日×5週、仕事帰りに寄ることで終えることが出来ました。もちろん病

気も早期でパート勤めなのも大きかったです。

また、プラタナスや勉強会に参加して私よりも重い方が仕事を続けながら、又、休職しながら治療を受けているのを知りました。

もちろん体調によっては辞めざるを得ない場合もあると思います。私もこんなに体調が悪くても続けている意味があるのか度々自問自答です。

仕事の雇用形態によっては様々な社会保障的な恩恵が受けられるそうです。そんな時助けてくれるのが相談支援センターの方、プラタナスを始めとした患者会の先輩方です。沢山のアドバイス、提案をして下さいます。

症状も色々なら考え方もさまざま。どうぞ1人で悩み込まず多くの事を活用して前に進んで頂ければと思います。

月の光が…

ペンネーム:わしゃ紫蘭 患者本人

前立腺がん 90歳代

恥の多い生涯を送ってきました

(太宰治 人間失格より)

省みて私はどうであったか。思えば恥多き日常であったかもしれないし、それなりに役立ってもいるともいえよう。ならば妖怪ならぬ私の仕事は、以前は医師

であったし、教育にも携わったが、今は昔の「語り部」とやらで、戦後新しい麻酔学の創生期から、また心肺蘇生法の普及のために、北は北海道から南は九州まで飛び回ったものであり、麻酔科設立のため、当時の厚生省と交渉を続け、以前勤務していた病院で、許可の出る以前から、わが国最初の「麻酔科」を標榜・設立したものであった。それから 67 年、思えば長くそして時には短くさえ思える年月であった。

もはや私にかかってくる友といえる者からの電話もなく、あるなら娘からの携帯電話で、よくかかってくるのは「生命保険勧誘」か、受話器をとるとガチャリと切ってしまう怪しい電話くらいのもので、90 歳の私が保険に入れる筈もなく、相手はがっかりするだけである。FAX は、殆どが関係のあるいくつかの学会からの名誉会員たちが世を去ったという知らせである。

幸い私は度重なる腰椎の手術の関係で歩行はままにならぬ落ち目の三度笠で、最近では病院に行っても車椅子を拝借し、付き添いの娘に世話になっている。

そんな私でありながら 60 年来の車の運転とは別れがたく、幸い運転は可能ゆえ 90 歳になって 2 週間目に運転免許証の更新をしたのだが、たまたま係員からいつまで運転する気かと聞かれ「月の光が迎えにくるまで」と^{きざ}気障に答え、彼にはこのシラノドベルジュラックの愁嘆場

の名せりふは通じなかった。幸い現在私の「前立腺がん」の P S A 値は低く、担当教授にはあと 5 年、いや 10 年生かしてください、まだまだやりたいことがあるからと実は本気で無理を言って、教授を苦笑させているのだが、ときには値を忘れ、ときには笑顔となり、ときには年齢を忘れ、無理をせず、月の光が迎えに来るまで…の、残りの人生を恥なく過ごしたい。

怨みますまい この世のことは
仕掛け花火に似たいのち
燃えて 散る間に 舞台が変わる……
みんな儂い水の泡…

部分的に
(明治一代女より 藤田まこと・詩
大村能章・曲 昭和 10 年)



絵：わしや紫蘭：ベネチア幻想 6 F



あなたのパワーの源は何ですか？

生活のなかで、人生のなかで、あなたの
「パワーの源」を教えてください。
誰かのちからやきっかけになるかもしれません。

ペンネーム:ピンクちゃん

患者本人

すいがん 70 歳代

ベランダのオリーブの木。
うまく育ってくれますように。
枯らさないようにと
気をつけながら。

ペンネーム:まろ

患者本人

乳がん 20 歳代

家族との会話
ペットとのふれ合い

ペンネーム:刷井幸太

元患者本人

肺がん 80 歳代

「いつもお元気そうで…」会う人ごとにもそう言われる所から考えると、一見元気なのかナー？パワー全開！ハツラツ！と思われているようですが、苦しい時はベッドに倒れこんで唸ってる…そんな姿は猫のミヨちゃんしか知らないこと。せめて外面だけでもシャンとしよう、「辛い時には幸せそうによそおきましょう…」という詞の歌がありました。パワーなんかなくてもありそうによそおきましょうよ。

患者本人

乳癌 60 歳代

私には3人の孫がいますが、その子達とかかわっている時が1番幸せです。抗癌剤の副作用でつらい時も、孫をおいかけっていると体調がいいです。



ペンネーム:ZOO

患者本人

白血病 50 歳代

私のパワーの源は、自然の中に身を置いて、リラックスする時間を持つことです。治療で入院している間、病室から美しい桜の花や緑の若葉、紅葉し散っていく木々の葉、チラチラと舞う雪、雨や風、色々な季節の移ろいを見ていましたが、外の空気の中で感じるものは、全く違います。それは外へ出て改めて感じられるものでした。今では、そういう時間がとても大切なこと、自然に触れられることがとても貴重なことをかみしめて生きています。

患者本人

乳ガン 60 歳代

①昔取ったキネヅカ（お話会）で孫に本や紙芝居を読んでいます。

おおかみややまんばのまねは得意です。孫の顔が白く固まった時、「してやった」と思っています。

②庭がひどいので耕し、種を蒔いて植物を育てています。

日々成長していく物を見ているのは大きな幸せです。

③須賀敦子さんのエッセーでイタリアを旅しています。



ペンネーム:トナカイ

患者本人

乳がん 50 歳代

私の「パワーの源」は『ゴスペル』を拡散すること。乳がんをきっかけに、乳がんサバイバーズクワイヤに参加することになった。初めてのレッスンでは、みんな表情も暗く、口もひらかず、声も出ず、大丈夫なんだろうかと思っていたけれど『ゴスペル』は神様の愛につつまれたメッセージ。神に感謝し、自分を直にさらけ出し「ありがとう」「愛してます」とシャウトすることで、貝のように閉じていた気持ちも開いて、声も出てきた。空気をいっぱい吸えるということは、血・気がめぐり、免疫力もUPすると思っている「賛美はちから！ 賛美がちから！」と、この「ちから」をもっとまわりのサバイバー達とわかちあうこと。この妄想が私のパワーの源です。さあ、一緒に歌いましょう。





PHOTO ライブラリー



投稿者自慢の写真や
作品を集めてみました。





【投稿者／患者本人】

病気が発覚してからは、瞬間瞬間の“今”を意識するようにしています。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も、きっとそういう思いからつけられたのかと思います。あの原稿を書いていたのはすでに過去。今を積み重ね、これからも自分の身体と相談しながら新たな発見・チャレンジをしていきたいと思っています。

【読者／患者本人】

とてもよいものを読ませていただきました。皆さんの言葉が胸にすーっと入ってきて、涙がでました。次回は体調が許せば投稿したいと思います。

【投稿者／患者本人】

表紙の天使が語りかけているように見えるのは、私だけでしょうか？ステキな本です。改めて病など負けていない人たちがいる事を知りました。

【読者／拠点病院相談員】

私自身も改めて、患者サロンや Present のような冊子が必要である事を考え、感

じた次第です。病気や関連事項に関する冊子は多数ありますが、それぞれの思いを綴ったものを手に取り読む事が出来る事、大切だと思います。

【読者／拠点病院スタッフ】

「がんは待たなしで突然、身の上におそいかかる。でも皆さん、そのことを受け止めて病気と共存して生きていこうとしている」「病気になった時、やはり同じ病気の方、先輩とのコミュニケーションがあると救われるだろうなと思った」「色々な方の体験談があり、どこかしら自分に思う事や共感があったりで体験談が多い事は良いと思った」「文字だけではなく、挿絵や患者さんの撮った写真があるのはほのぼのとするし、患者さんも“頑張っているな”と思った」

【読者／拠点病院スタッフ】

Present を読ませて頂き、患者の方みなさんが前向きに今を大切に過ごされている事にすごいなと思いました。告知を受け、さまざまな思いがあったと思われるのですが前向きになれたきっかけや思いも教えて頂ければ…と思いました。患者様の家族の方の思い等も聞けたらと思いました（今後、自分自身が本人・家族どちらの立場になるのかも分からず、その時を受け入れられる事ができるのか不安なので）。

自分のがんになった時、なにをどうすればいいのか？分からず「病気＝死」と思ってしまうので、このように専門の方の意見を聞けたり、情報を入手できる事を広めて頂きたいと思います。

【読者/NPO 団体】

vol.1 同様、患者様の様々な思いが、言葉となり、文章、ブックレットという形になること、表現できることが、患者様のパワーとなるのですね！健康な方には当たり前に行えること、感じることも、今現在、闘病されている方、辛い治療を受けている方にとっては、本当に大切な時間となることを強く感じます。皆様も、どうかいつまでもお元気で過ごされますよう、心から願っております。

【投稿者/患者本人】

声をかけてもらわなければ書いてみようとは思わなかったから、声をかけてもらってよかったです。できあがったものを自分で読んで涙が出てきちゃった。あの時から状況が変わっていることもあったりして、書いたものを取り下げようかな、なんて思う日もあったけど、参加できてよかった。他の人の話を読んで、ああみんな頑張っているなと思えたのもよかった。私は皆さんと話したりする場に参加していないし、唯一話せる人はいなくなってしまったので、他の人の話を聞いたり自分のことを言ったりすることがないので。宝物になりました。

【投稿者/患者本人】

若い方が癌の病と日々向き合い自分なりの生きがいを見つけて生活をしている記事を拝読し、弱音をはいている私は

「なんなの？」と反省させられました。

【読者/他機関】

お洒落なレイアウトに患者さんの生き生きした瞳の輝きが伝わってきます。前回学生も感動していましたので又見せますね。

【読者/家族】

今まで他の人の体験談とかを避けてきていたので、読んでああいろんな人がいるんだなと思いました。

【読者/患者本人】

この冊子を初めて見て、2冊目のようですが1冊目も欲しいと思いました。素敵な本だなーと。皆色々な人がいて、頑張ってるんだなーと感心しちゃって。30歳代の人から70歳代の人まで幅広いのね。ここに載っているサポートプログラムに参加してみたい。

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利用ください。

●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…
患者さんに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

トナカイ 50歳代 乳がん
「プレゼント」vol.3に向けご投稿、ご感想お寄せ頂きありがとうございます。冊子を手に取り読み込んでくださる姿が目には浮かびます。新メンバーが加わり新たな目線で取り組むことができました。また次号へと心が弾みます。

たまちゃん 40歳代 乳がん
今号もたくさんの方々の「いま」が集まりました。私自身も編集作業をしながら、ほほえんだり、うるっしたり。「いま」を大切に生きていと励まされます。冊子を手にとってくださったみなさんにも光や力が届きますように。この冊子に関わってくださったすべての方に感謝して。

加野さやか 薬剤部 薬剤師

vol.1制作時は、vol.3を発行できる日が来るなんて正直想像していませんでした。

今回もたくさんの方に投稿して頂き素敵な1冊になりました。微力ながら制作チームに参加させて頂いて感謝です！

パンサー 50歳代 乳がん

乳がん手術から3年。最近この病気に対して良い意味で「鈍感」になるようになりました。そして、そんな心境の変化を毎回気づかせてくれるのがこのブックレット。今からvol.4が楽しみです！

ケイケイ 50歳代 乳がん

ブックレットに参加できることが自分自身に対する“元気です”という報告にもなっています。今号にも参加させていただき感謝です。

年女 40歳代 患者家族

「Present」vol.1、vol.2は読者でしたが、vol.3はスタッフとして参

加させていただきます。校正、レイアウト、挿絵選びと1冊の本になるまでの面白さを体験できました。また、スタッフの皆様との交流は心豊かになるひとときでした。

杉浦貴子 がん相談支援センター ソーシャルワーカー

4月に着任したのに伴い、初めてこの冊子の発行に携わることになりました。慣れない作業ではありましたが完成して本当に嬉しいです。ここに綴られている、病気に関わったからこその思いや生き方には素直に胸を打たれました。

西根広樹 呼吸器・感染症内科 医師

ブックレット制作チームに入ってついに3冊目となりました。vol.を重ねるにつれてプレゼントが多くの方に広がっていくのを感じます。プレゼントを作る過程を、制作チームのみんなと一つひとつ協力してやってきました。多くの人に読んでいただけたら幸いです。

松隈愛子
がん相談支援センター
ソーシャルワーカー

大切な投稿作品を寄せてくださった方々、温かく率直なフィードバックをくださる読者の方々、本当にありがとうございます。今まで発行してきたこの冊子をきっかけに、相談の連絡をくださる他施設通院の方や、グループ・プログラムに参加される患

者さんもいらっしやいました。これからの「Present」も、そうした広がりをもって、多くの皆さんと一緒に歩んで作っていくものになることを願います。

山田陽子
腫瘍センター 看護師

3冊目が誕生しました。患者さん、ご家族、医療スタッフの皆様には是非

読んで頂き、少しでも皆様の力になれば良いなと思います。ありがとうございました。

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

