

がんとともに暮らす“いま”
Present
フ レ ゼ ン ト



2016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 81777)
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

ある医師が言いました。

「化学療法をしながら、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。当院がんサロンで行っているサポートグループ“プラタナス”では「がん治療」と「自分らしい暮らし」とを両立させるために、それぞれにとり組んでいるお話をたくさん伺います。またアンケートでは「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」、「心までがんに負けずに、楽しく日々を過している前向きな姿をみてもらいたい」等、多くの声をいただきました。

そしてこのブックレットを病院のスタッフと一緒に作りたという患者さんがおられ、現在の制作チームは患者さん5名、ご家族1名、病院スタッフ4名の総勢10名からなっています。

体調をくずして投稿できなかった方。投稿はともかく読みたい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、今、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.4 発刊にあたり

vol.3の作成中から、次も参加させていただきたいと思っていました。残念ながら患者家族という立場ではなくなりましたが、スタッフとして制作に関わらせていただきました。今は、国民の2人に1人ががんに罹患する時代といわれ、他人事ではないと感じます。一方で、制作スタッフの方と関わり、また、**Present** の原稿を拝読していると、一昔前の「不治の病」とは違う印象を抱くようになりました。前向きに人生を楽しむ方法、日常の幸せへの気づき、そして、「人生の仕舞い方」へのきっかけ。そのようなことを感じたのは私だけではないと思います。今回の vol.4 では幅広く色々な立場、年齢の方の投稿をいただきました。プチコーナーも充実し、**PHOTO** ライブラリーもパワーアップして再び掲載することが出来ました。今後も様々な投稿作品が現れて、制作スタッフが驚く（慌てる？）ことがあるかもしれませんね。vol.が増えるごとに **Present** の輪が広がり、大きくなっていることを実感させていただきました。



制作チーム
患者家族スタッフ
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.4 発刊にあたり	2
●投稿作品	4
9 作品（投稿順）	
●PHOTO ライブラリー	16
●プチコーナー（あなたの小さな幸せは？）	17
●プチコーナー（がんと診断されて変わったことは？）	21
●聖マリアンナ医科大学病院のがん相談支援センター	26
●聖マリアンナ医科大学病院のがんサロンとは？	27
●制作チーム メンバー紹介	29
●ブックレットの願い	30

祈り-2

ペンネーム : masa
患者本人 乳がん 40歳代

私は父をがんで亡くしている。確か胃がんだったと思う。25年も前の話だ。父は抗がん剤治療の副作用により幻覚を見ているようで、その話の内容に驚きどう対処していいのか困惑し、看病と言っても、父の話を聞きそばに居ることしか出来なかった。父の身体は痩せ細り骨と皮だけになり、お父さんがお父さんじゃなくなったように思えとても怖くなり、私は父を父として見る事が出来なかった。入退院を繰り返す父の看病に疲れ、心の中で暴言を吐いたこともあった。もう四半世紀もの月日が流れているというのに、私の中では、数年前の出来事のような気がしている。

「お父さんごめんなさい。。。」

私は、娘として父に対し何一つ親孝行をしてあげられなかったことに苛まれていた。それは今も持ち続けている感情で、時々私の心を苦しめる。

「そんな後悔はもうしない」

その思いを胸に秘め、私は日々生活をしている。後悔するのはどっち？こっちだと後悔しない？と選択に迷った時、自分の胸に聞いてみる。

そして乳がんの告知を受ける前から治療を受けている間はもちろん、術後3年経った今も変わりなく母の元に足を運ぶ。

いつも見守って下さりありがとうございます。

とても心配しましたが、母が元気になりました。

今は落ち着いているので私も安心していきます。

1日でも長く生きてほしい。

1回でも多く母といたい。

それはきっと私のわがままなのかもしれませんが、

いつまでも元気でいてほしいです。

けんかするのはイヤだけど、いなくなったらけんかもできない。

今は何もかもがいとおいしいです。

父のおかげで気付くことができました。

お父さんありがとう。

お父さんにも会いたいな。きっと遠いお空から守ってくれているんだよね。

これからもよろしくね。私は今、とっても幸せだよ。

皆さま 楽しいクリスマスを そしてよいお年を お迎え下さい。

2014. 12. 5

術後2年検査「異常なし」でした

masa

2016.4.6



写真 : masa

1年たって

ペンネーム：うめ3
患者本人 食道がん 50歳代

人間ドッグで食道に異常が見つかったから、精密検査でステージⅢの食道がんと分かり、術前の抗がん剤治療、食道の摘出手術を経て1年が経ちます。

最初にがんを告知されたときはショックで、頭が真っ白になり何も考えられない状態でした。生活のこと、仕事のこと、子供の養育のこと、「これから」について不安だらけでした。

聖マリにかかり、担当医の先生に病気のこと、治療のこと、セカンドオピニオンを含め今後の対応の話をお聞きしているうちに、とにかく早く治し、社会復帰できるようにという思いが募るようになりました。がんの知識や情報収集などもそこそこに、すぐに治療を進めることにしました。

かいあってか発見から抗がん剤治療、手術を行い、3カ月で退院するまでになりました。その後しばらく自宅療養をしていましたが、このころは1日でも早く仕事復帰することを目指し、体力回復や栄養補助の方法などを1番に考えていました。

会社にも復帰し経過観察の状態になり、このころには落ち着いてがんのことや予

後治療のことについて本やインターネットで調べたり考えたりするようになりました。そうすると今度は、予後治療や、再発や転移の予防について何かしなければということに考えが強くなってきました。しかし、調べれば調べるほど情報が多く、結局なにをすればよいかわからず、逆に不安になることもありました。聖マリのがんサロンなどでも相談しましたが、答えを出せないまま、以前は吸っていたタバコも止め、お酒もほとんど飲まないようになり、バランスの取れた栄養を取ること（これは妻のおかげですが）以外は、特になにもせず今日に至っています。

その後、元の仕事に復帰してから半年が経ち、だいぶ仕事に慣れ、勘も戻ってきていましたが、徐々に仕事上のストレスと、体力面や精神面とのバランスが崩れてきて体調不良になることが続きました。会社も理解があり、相談しながらやってきたつもりでしたが、以前のようにはいかず、前の状態に近づくための焦りもあり、仕事のノルマや計画などもストレスの原因となってきました。

今は、しばらく休暇をとり仕事の内容も見直すことになりました。これを機会にまた聖マリのがんサロンに相談したり、他のサポート機関を紹介してもらったりと今後の働き方について模索中です。

この1年は医学的な治療や療養だけでなく、社会復帰や予後治療等についても、色々考えさせられました。がんに対する情報は沢山あり迷うことも多々ありましたが、情報を集めるだけでなく、サロンやコミュニティーを活用し有識者や経験者の意見を直接聞くことが知識面だけでなく、考えをまとめることや、精神面での支えになったと思います。今は自分の経験を同じような人に役立ててもらえるように、発信していければと思っています。



がんばらないけどあきらめない

ペンネーム：今日一日
患者本人 肺がん 60歳代

昨年8月、2年ぶりの定期健康診断で「肺に影がある」と指摘され精密検査を実施し、右肺に原発巣と食道横の縦隔リンパに転移があり、「ステージⅢA」と診断がありました。

それまで症状がなかったことから、ピンと来ずに、妻とともにすぐには口が利けなかったことを昨日のように思い出します。

先生より放射線療法および化学療法併用方針の話があり、入院準備をする傍らセカンドオピニオンも含め、妻と猛勉強をして標準的な治療を受け入れ10月半ばより12月後半まで約2カ月間入院。その後通院にて1月末まで抗がん剤治療を実施した上で、本4月にCT検査を実施して現状把握をする予定です。

検査結果も気になりますが、諏訪中央病院の鎌田實先生の著書『がんばらないけどあきらめない』などを参考として、妻が提案してくれる食事療法等とともに「治すことへのこだわりでなく、現実を受け入れ自然体で意欲を持ってどう生きるか」を当面の方針としました。また、多くの書本を参考として食事療法の研究

や気持ちの持ち方などの提案をして
くれる妻にも改めて感謝している日々
があります。

今は、皆さんに経験値から提示できる
ものはまだまだありませんので、自己治
癒力をオンにする食べ物、治療法、生き
る姿勢など、下記三大治療以外にて
1,000名以上の寛解者を調査・分析をし
たケリー・ターナーさんの著書（長田美
穂訳）『がんが自然に治る生き方』に記載
されているがん治療を目指して実行され
た9項目の集約内容をご参考までに列挙
いたします。

なお、この著書は手術・抗がん剤・放
射線の三大治療を否定するものではあり
ません。

- ①抜本的に食事を変える
- ②治療法は自分で決める
- ③直感に従う
- ④ハーブとサプリメントの力を借りる
- ⑤抑圧された感情を解き放つ
- ⑥より前向きに生きる
- ⑦周囲の人の支えを受け入れる
- ⑧自分の魂と深くつながる
- ⑨「どうしても生きたい理由」を持つ

いまは、がん細胞を自分の分身である
と思うようにしておりますので、今後も
この細胞と程よく付き合いながら、特に
①・⑥・⑦・⑨を中心に現在取り組んで
おり、⑨を見つけていきたいと思っ
ております。

最後になりましたが、何でも相談でき
る「がん相談支援センター」を気軽に有
効に活用させてもらうことや忙しい医師
や看護師の方への遠慮ない質問なども勇
気を持ってしていきましょう。鎌田先生
の著書『言葉で治療する』はその通りか
と思いますので、忙しい先生方も是非と
もさらに意識していただくと幸甚に存じ
ます。

私の担当の医師も看護師・スタッフの
方々もよく声掛けをしていただきました
ので、改めて御礼申しあげるとともに今
後とも患者さんをささえるべくよろしく
お願いいたします。

今後は過剰なストレスを貯めないよう
に「がんばらないけどあきらめない」生
活を送って参ります。



ペンネーム：花・旅ラブ
患者本人 70歳代 卵巣がん

再発5回、化学療法6回の11年目
昨年叶わぬ夢と思っていた海外旅行実現
そして、今年も春の花達に逢うことが
できました

“元気”な今に感謝しつつ

“楽しむ”ことに食欲に生きていきたく
と思っています



ドゥブロヴニク クロアチア 2015 08 21



古代要塞都市スプリット クロアチア 2015 06 20



イヌノフグリ
野川公園自然観察園



コゴメイヌノフグリ
小石川植物園



オオイヌノフグリ コゴメイヌノフグリ
小石川植物園

3月

写真：花・旅ラブ

娘と私、二人は癌

ペンネームなし
患者本人 胃癌 82歳

私と娘は、何故か癌に愛されてしまいました。昔の昔、50年も前だったら死の病。

日進月歩の今の時代、癌は死なない病気となってきたようですね。ちなみに、私82歳、3年半前こちらの外科で胃癌の手術を受けました。3年すぎてルンルン気分でしたら、3分の1残っている胃の中に、新しい癌が見つかりました。この4月6日内視鏡で切除していただき4月11日に退院してきたばかり。潰瘍を治すべく食事に注意してお料理作りに楽しく毎日を送って居ります。

よわい 齢に不足はないのですが、娘がこの2月、肝臓を6割も取る手術をこちらで受けました。娘の病気を書くには、今回は時間がありません。親子で希望を持って日々楽しくやって居ります。癌に愛されない日が来る事を願って生きて居ります。癌と聞いて落ちこまないで下さいね。私達のような家族も居ります。



夫婦でガン友

ペンネーム：ハナミズキ
患者本人、家族 乳ガン 50歳代

主人の胃ガンが見つかったのは2年前の桜の季節でした。IB期で幽門側3分の2を勤務先に近い都内の病院で切除しました。この時、私は家族の立場で手術後の主人の身体のこと、経過次第で仕事ができなくなった時の家計のこと、不安が一気に押し寄せてきました。そんな時、身近な人にほど「あなたがしっかりしなければ…」「切れば治るでしょ」と言われ精神的に追い込まれていきました。幸い主人は目の前のことを冷静に対処し、粛々と治療を進め、3カ月半程で仕事に復帰することが出来ました。未だに食事には気を遣いますが、1年半の経過観察もクリアし、私の気持ちも落ち着きかけた昨年の紅葉の頃に私の左胸に乳ガンが見つかりました。

「2人に1人がガンになる時代だけど、まだ50代の夫婦が2人になるなんて理不尽すぎる」「自分の家族を持てなかったら孤独にさせてしまうかも、一人っ子でごめんね」と息子への思いで一杯になっていた私に主人は「今日からガン友だね」とつぶやきました。あまりの鈍感さに「ハー？」と呆れました。普段は考え方の違いでぶつかることも多い2人ですが、今回ばかりはその強さに助けられました。

以前の私なら何も手に付かなかっただしょうが、主人の時の経験を踏まえ、孤軍奮闘にならないように、がん相談支援センターに飛び込んで、今までの経緯をお話しして、きっと今後もお世話になることがあると思いますとお願いをしていました。早期でしたが、やはり節目節目で予想外のことが起こり、腑に落ちなかったり、受け入れられなかったりと、何度もご相談させていただきありがとうございました。特に術後の病理の結果はガンと判った時よりショックで眠れぬ日々が続きました。もちろん主人もいい相談相手です。その時も「教科書通りにはいかないものだよ」と厳しいコメントでしたが、ガン友の言葉なので素直に受け入れることができました。ガンになった順序が逆であったら、主人のそんな言葉にも反発し、もっとパニックになっていたと思います。負け惜しみに聞こえるかもしれませんが、今回のことで物事には順序や必然性があると実感しました。ここに書ききれない色々な偶然もあり、今やっと、この流れに身をゆだねることに心が定まりました。

紅葉の季節に始まった闘病も、精密検査に始まり、手術、桜の季節を通り越し、私が大好きなハナミズキが咲き誇る時、やっと放射線治療が終わりました。これから長いホルモン治療も始まります。でも今回は独りではありません。治療中に巡り合った方々からも、たくさんの勇気

と優しさをもらいました。まだまだ道半ばですが、私が通り過ぎてきた道で立ち止まっている方がいらしたら、私もお役に立てたらいいな、いや立ちたいです。

そして今、このガン友夫婦の合言葉は「一人息子のお嫁さんの顔を見るまで、今日も1日ボチボチとね」です。

最後になりましたが、心配性の私に常に寄り添ってくださった主治医の先生、看護師さん方、病院の方々に感謝をし、そしてこれからもよろしく願いいたします。



タイに魅せられて

ペンネーム： サクラ

患者本人 悪性リンパ腫 60歳代

タイの首都バンコク、その国際空港であるスワナプーンに降り立った瞬間に、いつも私は第二のふるさとに帰ってきたと思う。

ムワッとする暑さ、タイ独特な香り、空港のざわめき、その全てが私に「おかえり」と言っているような気さえする。初めてタイに来たのは今から12年前、主人の海外赴任の時である。あれから何十回この地に来たことだろう。タイの人々は、日本人に対して大変友好的で親切である。物価は安く(日本の3分の1) タイ料理は絶品だ。世界三大スープの1つとされている、トムヤムクンスープは本当に美味しい。タイに来るまでは苦手だった香草(パクチー)も、今ではパクチーなくしてタイ料理は語れないと思うほどになってきた。

首都バンコクには、日本人も大変多く日本の料理で困ることはないくらいに、沢山のお店がある。また忘れてならないことが、タイの国民の殆どが仏教徒である。サワディカー(こんにちは)と挨拶する時に、両手を前に合わせ合掌する姿は、深い宗教心の表れだと思う。

タイとのご縁の深さを感じるのは、1番には息子のお嫁さんがタイの女性である。

タイは大好きな国ではあるけれど、まさか息子が結婚相手にタイの女性を選ぶとは夢にも思わなかった。本当に不思議なご縁だ。

昨年6月息子夫婦に男の子が生まれた。姿・形は全く日本人だが、間違いなく孫の体の半分はタイの血が流れている。孫が大きくなった時に、母親が異国の地で精一杯力強く生きたことを、是非理解してあげてほしいと思う。そして日本とタイの2つの国を大切に生きていってほしいと願う。

私は昨年12月11日に入院。かれこれ5カ月の入院になる。初めて病名を知った時のショック。何度も何度も心が折れ、一生分の涙を流した。1月下旬には大量出血をし、生命の危機にもなった。そんな中、親戚になったタイの方々が、私の為に毎日祈っていることを知り、改めて祈り、願い、信じることの大切さを知った。人は1人では生きていけないということを痛感している。

今後この病と、どう向き合い生活していくか大きな課題になると思う。いつもそうであったように、何があっても私らしく生きていきたい。

ほほえみの国タイ…またいつの日か必ず元気になって、ふるさとに帰ってみたい。

その日を目標に、一日一日を大切に、治療に専念していきたいと思う。



写真：サクラ

ガンと対峙して

ペンネーム：へらへら

患者本人 膵臓がん 60歳代

医師から病気を告知されたときは、正直えっと思いました。何故なら40歳前後から毎年の健康診断で胃カメラと直腸検査を欠かさず行っていました。それにはある理由があって、祖父母親戚がガンで亡くなるが多かったのも、自分もその仲間であるかも知れないという漠然とした思いと、仲間であってほしくないという思いが交差した時、かも知れないと思う方が強かったのでしょうか。にも関わらずある日突然黄疸になって、その理由として「胆管にオデキが出来て詰まっているのでそれを内視鏡で切除しましょう」と医師の説明があり、緊急入院でことはトントン拍子に進み、そのオデキが良性ならよし、悪性ならガンだろうなと思いつつ結果を待っていました。結果は悪性。しかも胃や腸とは関係ない膵臓ガン。医師が言うにはこのガンは見つけ難いそうで「ガンの野郎、将棋じゃねえんだから裏かいてんじゃねえよ」と思ったのと「ガンちゃんやるね」と思ったのと、私には珍しくちょっと複雑なキ、モ、子でした。

最初に「えっと思いました」と書いたのは、実は両親が健在で、小さいころから世の中で一番の親不孝は親より先に死

んじゃうことだよと母に言われていたのを瞬間思い出したからでした。これ以上親に迷惑をかけるのも心もとないな、などと珍しくセンチメンタルな自分がいることに、ちょっといいかも。

隣臓ガンの他にオマケつきで肺と骨に転移していて手術は無理。抗がん剤投与による治療かそのまま放置して死を迎えるかといわれりや人間いざとなりや命乞いするもので、抗がん剤投与をお願いしますとなんと素直な俺。もう1つのオマケは糖尿病が併発したこと。これがなかなかやっかいで、食事のたびにインシュリンを打つ面倒な作業が増えたと言いながら、素直にその作業を続ける自分が可愛い。

もうオマケなど要らないのにガンちゃんたら気を利かせて本当にもう…。

生活は相変わらず苦しく仕事をしなければ生活が出来ないので貧乏暇なしです。

本当は自宅療養などと洒落こみみたいのですが、働かざる者食うべからずと耳鳴りがして今度耳鼻科にも行くようかもしれませぬ。ですから病気前も病後も生活内容は変わりませぬ。

病気になって分かったことが1つあります。それは寿命です。その前は自分の寿命について全く見当が付きませんでした。病後は早くて3、4年、長くて3、40年とおおよその見当が付いたことです。あっ3、40年は図々し過ぎるかな、相済みませぬ。

運動は体がかつたるくて出来ないの、こつこつ貯金して自転車でも買って乗り回そうかと考えています。日々の楽しみと言ったら現実を逃避して夢の中を徘徊すること、メジャーリーグで日本人選手の活躍を見ることですかね。何の内容もない文面でもって済みませぬでした。

最後にローマ帝国のセネカという人は生涯をかけて学ぶべきは死ぬことであると言ったそうですが、わたしのモットーは「日々こころ楽しく」です。



青い空

ペンネーム：beniko

患者本人 乳がん、肝転移 50歳代

乳がんと肝転移を経験して、すべての治療が済んでから4年が経ちます。

こうして生きていることが想像すらできない日々がありました。

ましてや、おまけの人生で夢をかなえることができるなんて。

7年前、46歳で診断され、右乳房と脇のリンパ節を取りました。

4cm近い腫瘍、ステージⅢ。

一人娘は当時中3、受験生。

成人式どころか、卒業式も入学式も見れないんだなと思いつめていました。

家族、友達、大好きな音楽、そして長年の夢が支えでしたが、毎日泣いてばかりいたような気がします。

幼い頃から弱かった体に、抗がん剤のダメージは大きく、中でも味覚障害のつらさは、生きたいという意欲をそぐものでした。

味覚障害には種類があり、私の場合は何を食べても飲んでも、水ですら、アルミホイルを口に詰め込まれた味がするのです。

体のためにと無理やり押し込み、料理し

ても味見ができないので、家族の帰宅を待って味付けを頼みました。

「このままともに食べられないのなら生きてたって仕方ない」と、家族に当たり散らしたことも。

乳がんで長くないと思っていたのに、一日一日が耐えられなかった。

がんの治療と並行して専門のクリニックに通いました。

「味覚と嗅覚を同時に失う人も少くないです」先生の話が身にしみました。

『期間限定』『機嫌よく』と、娘が大きく書いてくれた紙を壁に貼り、苦しい治療を乗り越えたつもりでいた頃、今度は肝臓に10cmの大きな腫瘍が見つかりました。手術から1年後でした。

最初のときよりも、転移のときの方が何十倍もショックでした。

「今度こそ一巻の終わり」「絶対にあきらめない」

背中合わせの感情が入り混じる中で、残る家族のためにと、少しずつ身辺整理を進めていきました。

片付けている間は不思議と静かな気持ちでした。

月に1度の入院を繰り返しながら、カテ

一テル治療を受けました。
比較的楽な治療との説明でしたが、あらゆる副作用が強く出る体のせいか、毎回七転八倒でした。

1年半の間に再発、再々発と一進一退。
治療は7回にわたり、再々発のときは放射線治療になりました。

最後の結果を聞いた帰り道、バスから見た青空がこの上なく澄み渡ってきれいだったのを、病院から帰るバスに乗るたびに今でも思い出します。
忘れないでいたいです。

余命をあとになってから聞きました。自分とはとっくにここにいなかった。

「ハワイで1カ月暮らしてみたい」昔からの夢を与えられた人生でかなえました。大学生になった娘と一緒に語学学校に通った日々が、今の希望を支えてくれます。家族だけでなく、温かく見守ってくれる友人たち、医療スタッフの努力。何人もの人たちのおかげで今がある。全身の定期検査は欠かせず、人生いろいろあるけれど、それが生きている証し。感謝を忘れそうなときは、バスから見たあの青空とハワイの空を思い出しています。

“ひとりと思わないで いつでも”

(『君住む街へ』小田和正)



あなたの小さな幸せは何ですか？

あなたを笑顔にしてくれる人・もの・こと
などを教えてください。誰かの幸せを探す
ヒントになるかもしれません。

ペンネーム：K. T.

患者本人

乳がん 70歳代

小さな幸せってその瞬間瞬間に
感じるものだと思う。

例えばおいしいものを食べてい
るとき、上手に楽器が弾けたと
き、笑いこぼれたとき、今日は
5,000 歩あるけた、行きずりの
幼な子と目が合ってにっこりし
たとき、順調にお通じがあった
とき、うぐいすの声を聞いたと
き、自力で病院に通えること、
等々数えあげれば限りがありま
せん。

幸せは身の回りに沢山あると言
うことです。

水野和俊

患者本人

膵臓がん 80歳代

病気になっても
病人になると
病人になった以上

人には迷惑かけない
とくに女房
幸せは桜の花と散る



ペンネーム：ほちよこ

患者家族

肺がん 60歳代

○主人からの「ありがとう」という言葉とやさしい笑顔

○抗がん剤の副作用で髪が抜けてしまった主人の地肌によく顔を出し始めた髪の毛たちが愛おしい。毎日、手のひらでそのポチポチをそつとなでながら「元気に育って」と小さくエールを送っています。

抗がん剤治療がなければ、こんなに主人の頭をマジマジと見ることもなかったのかな。

ちょっとずつ伸びていく髪の毛に温かい命を感じます。

○今まで「あたりまえ」だったことを「あたりまえ」と思わず日々感謝すると「あたりまえ」の概念がなくなって、身の周りの小さな幸せをたくさん見つけられるようになります。

幸せをたくさん感じると心が温かくなって、自然と気持ちも前向きになり、また新たに感謝の心が芽生えます。最強のプラス連鎖です。

今では主人のガンは必ず治る、という不確かな自信に心が支えられています。出来ればお目にかかりたくなかったガンですが、今まで見過ごしていた様々な大切なことを教えてくれたような気がして、ガンに「ありがとう」と言いたい不思議な気持ちです。

○ある本からの抜粋で、「感謝」「信頼」「希望」、この3つは心が軽くなる魔法の言葉です。この言葉もガンと出会わなければ、おそらく一生私の目に留まることはなかったでしょう。

やっぱりガンに感謝？ ガンは実は偉かったのか？

これからも家族みんな、小さな幸せを見つけながらこの言葉を合言葉に笑顔で上を向いて頑張りすぎず頑張っていきます。

ペンネーム：まこちゃん

患者本人

乳ガン

まわりの人達の笑顔です。

どんなに落ち込んでいても、すてきな笑顔を見るだけで、私も明るくなってきます。家族はもちろん、友人、知人、知らない人（例えば、売店で店の店員の方とか）とにかく笑顔っていいですね♡ 私も笑顔のすてきな人でいたいなと思っています。



ペンネーム：はなちゃん

患者本人

乳がん 60歳代

「ガーデニング」

季節の花をお手入れすること。

無心になれることが幸せです。

花めぐりも楽しんでいます。

ペンネーム：まっきー

患者本人

乳癌 40歳代

- 普通にテレビを見て大笑いしているとき「あ、笑ってる！」と幸せを感じる。
- 子どもの後ろ姿を見て「大きくなったな」と思うとき、幸せと、「いつまで見られるかな?」「いつまで一緒に居られるかな?」と焦りを感じる。

ペンネーム：O. Y.

患者本人

乳がん 50 歳代



ペンネーム：はなゆん

患者本人

乳がん 40 歳代

家族の愛情・思いやり。どんな私でも変わらず接してくれ、かつさりげなく気遣ってくれる夫や子供にあらためて感謝した。

ペンネーム：S

患者本人

乳がん 40 歳代

- 飼っている犬（シーザー）と遊ぶこと。
- 夫と犬と車で出かけ、くだらない話を夫としている時。

水野和俊

患者本人

膵臓がん 80 歳代

80 才

つれそう妻には感謝

最後迄心配かける

そして家族

世の中にはいろいろあるが

家族の一言がうれしい

病院中 先生 看護師の

「おはよう」「こんにちは」

一番の薬だ



がんと診断されて 変わったことは何ですか？

病気になって考えたこと、思ったことなど
を含めて自由に書いてください。

水野和俊
患者本人
膵臓がん 80 歳代

人生の生き方
病と戦う気力 弱気にならず強気で
なんで俺れが これも人生。
与えられた命を大切に一日一日を



ペンネーム : K. T.
患者本人
乳がん 70 歳代

- 他人(ひと)を思いやる心が育ったことかな？と。人間に限らず生あるものすべてに(ちょっとオーバーかも…)
- 一日一日を大切に生き、その日の終わりに良かったこと楽しかったことを先ず思い出し、残念だったことはあまり後に引きずらないようにと思うようにしている
- いろいろなことを記録するようになった
- 生活のリズムを変えないようになった(規則正しくとまではいかないが)

ペンネーム：前を向いて

患者本人

肺がんステージⅢA 60歳代

診断後まだ半年経過した段階ですが、まず考えたことは、いつまでも落ち込んでいないで必要な情報を得て冷静に現状把握をしようと考えました。

そのような時、がん相談支援センターがあることを知り家内と相談に伺い、多くの情報や情報ルートを確認でき大変助かりました。座ってできるヨガ講座へは今も参加しております。

お陰さまで約2カ月間の入院中は前向きに過ごすことができ、合わせてご担当の3名の医師や多くの看護師やスタッフの方々から癒される言葉や態度をいただき日々感謝をしておりました。

献身的に支援してくれた家内を中心とした家族にも感謝です。

退院後はまず家内が提案した食生活や、気持ちを前向きに持ち無理がない程度に就業やボランティアなどをする事、歩くことや軽いジョギング等にて1日平均7,000歩を目標とすること。

以上を行うことにより、たぶんこれまで気がつかなかった風景をたくさん見ることができ、過度なストレスをためない「がんばらないけどあきらめない」ことを実践して、無理をしないで自然体で意欲を持ってどう生きるか、をテーマとしていきたいと思います。

これまで多くの支援をいただきありがとうございました。



ペンネーム：まっきー

患者本人

乳癌 40歳代

告知されてすぐ思ったこと…。

残された時間のこと。

子どものこと。

家族みんなのこと。

治療のこと。

当たり前のことが全て崩れ落ちた。

自分を責めた。

でも、今は、マリアリボンのおかげで
とても前向きです。



ペンネーム：S

患者本人

乳がん 40歳代

- 自分の体を大切にするようになった。20代の頃は少くも体調が悪くても自分を犠牲にしてがんばっていたけれど、きちんと病院にかかるようになりました。
- 毎日を大切に生活するようになりました。

水野和俊

患者本人

膵臓がん 80歳代

「なぜ、なぜ 俺れが、どうして、どうして俺れが」
新しい人生の出発 病院内で数多くの患者さんに逢う
みんな一生懸命“病”に負けず頑張っているのだと思うと勇気が出る
いつまで生きていられるか不安はあるが 一日一日を大切に
俺れは負けないといいきかせ 頑張っていく

ペンネーム：ぼん

患者本人

乳がん 40歳代

小学生の子供がいますが、自分の
人生と子供の人生はちがうんだと
あらためて感じたので、「私の子
供」ではなく1人の人として、接
し方が変わったと思います。



ペンネーム：はなゆん

患者本人

乳がん 40歳代

見た目は不自由なく元気そうに
見えても、笑顔でいても、実は大
変なことをかかえている人がい
るのだと思えるようになった。
(術後、電車で立っていて初めて
気づきました)

ペンネーム：まこちゃん

患者本人

乳がん

がんになってちょっと困ったことがあります。

検診に行つてがんの疑いがあるので紹介状を書きますと言われた時、どこの病院宛で書こうかと聞かれて、その心構えが全くできていなかったことです。とてもあせりました。がんの検診を受けに行く時は、もし異常があった時の事を考えて、ここの病院だったら安心して治療を受けられる、という所をしっかりと調べてからの検診をおすすめします。ただやみくもに検診、検診と受けるのではなく、その先もあるかもしれないということを忘れない様に！

私の場合は、この病院を紹介して頂いたことはとても運が良かったと、思っています。



聖マリアンナ医科大学病院 がん相談支援センター

がん相談支援センターでは、がんサロンで提供しているサービスのほかに、おひとりおひとりのご相談にも応じています。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…。患者さんご家族は、多くの不安や辛さを抱えて、治療にも生活にも前向きになれないことがあります。何から考えればよいか分からないときでもかまいません。1人で抱え込まずにご相談ください。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。



【連絡先】044-977-8111（代） 内線81777

がん相談支援センターは別館2階腫瘍センター内にあります

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月2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。
※開催日時等の詳細は、ポスター・ホームページをご確認いただくか、がん相談支援センターへ直接お問い合わせください。

ブックレット

制作チーム

メンバー紹介

Hiroko.T. 50歳代 乳がん

vol.4は、患者本人・家族・そしてその両方に関わる方々の投稿が増え、又スタッフにも家族の立場の参加もあり、三位一体の冊子を作成することができました。

今回、人生の先輩方が生きることに意欲的な生活を営まれ、そしてご家族の献身的なフォローに素直な感謝の言葉を綴られていることに若輩者の私は希望を見いだしました。

このブックレットがいつの日か、口に出して言うには照れてしまうような感謝の言葉をお伝えする伝言板になる気がします

ありがとうございます。
た。

加野さやか 薬剤部 薬剤師

「Present」ついに4作目となり、とても感慨深いです。

ここまで来られたのは皆様の思いと協力のおかげだと思えます。

今作も多くの方に手に取って頂けたら幸いです。

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。投稿、プチコーナー、フォトライブラリーなど、投稿された方々の「いま」をいろんな角度から感じていただけたら嬉しいです。この冊子を手にされたすべての方々に力や光が届きますように。冊子に関わってくださったすべての方々に感謝して。

パンサー 50歳代 乳がん

「Present」も今回で4冊目。

多くの方の「生きる力」になれますように。

ケイケイ 50歳代 乳がん

だんだんとブックレットの存在が広がってい

くことが活力になっています。今後も5号、6号と続けていければいいなと思っています。

アラフィフ

40歳代 患者家族

今回も制作スタッフとして参加させていただききました。毎回、校正の難しさと文章作りに頭を悩ませつつ、1冊の本が出来るまでのワクワク感という得難い楽しさを体験しています。次は貴方も体感してみませんか？

杉浦貞子

がん相談支援センター

ソーシャルワーカー

大人は文章を書く機会が減ります。そんななかペンをとってくださり、この本を読む多くの方々の力になってくださった投稿者の皆様に感謝します。また、この本の制作のために集う患者さんと、ご家族、医療スタッフ。治療の目的のために集まるのではないこのチームの姿もまたすてきだな！と嬉しく思っています。

西根広樹
呼吸器内科 医師

Present vol. 4 ができました。vol. 1 が出来た時は続けていくかどうか話し合ったりしましたが、号数を重ねるごとにブックレットチームで一応確認するだけとなっています。それだけこのPresentが当院のがん医療に関わる多くの方に根付き、生活の一部になっているのだと思います。これからもチームで力を合わせてPresentの作

成に関わっていきたいと思います。

山田陽子
腫瘍センター 看護師

今回も多くの皆様へこのプレゼントが届くことをうれしく思います。

松隈愛子
元がん相談支援センター
ソーシャルワーカー

病を経験したからこそその思いのみならず、素敵な生活や考えを垣間見させていただける作品にまた出会えました。それを毎回多くの読者の方々と共有できること

は、貴重で有り難い経験でした。また、制作チームメンバーの真摯な取り組みと一体感を誇りに思います。これからもたくさんのpresentを発信してくださいね。

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

