

がんとともに暮らす“いま”
Present
フ レ ゼ ン ト



2017年12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

このPresentのきっかけは、ある医師の「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？」という言葉でした。

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）として、もちろん異論はありませんでした。当院の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。また事前のアンケートでは「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こと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ご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。

さらに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4名、ご家族1名、病院スタッフ4名の総勢9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考えています。

そして、今年も皆様にお届けすることができました。

本当にありがとうございました。

聖マリアンナ医科大学病院
がん相談支援センター

Present vol.5 発刊にあたり

今年も Present を発刊することができ、大変うれしく思っております。また、多くの患者さんから投稿をいただき、感謝しております。

私は医療スタッフとして創刊から参加させていただいていますが、毎年投稿作品を読ませていただくと、病院にいる患者さんとは違う一面をみることができ、私たちも元気や勇気、パワーを頂いています。闘病中は辛いことや苦しいことも多くあると思いますが、この Present が少しでも皆さんの癒しやパワーになると良いなと思います。

今回は新たにプチコーナーとして「おすすめスポット」を随所に掲載しております。お散歩、もしくは小旅行の参考に、もしくは行ったつもりになって頂ければと思います。

来年も再来年も Present を届けることができるように、皆さんと作っていきたいと考えております。



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”

フ レ セ 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.5 発刊にあたり	2
●投稿作品	4
9 作品	
●Petit Corner ～プチコーナー～	19
あなたのおすすめスポットはありますか？	
●PHOTO LIBRARY	21
●聖マリアンナ医科大学病院 がん相談支援センター	23
●『がんサロン』ってなに？	25
●みんなの声 ～読者感想～	27
●Present vol.5 編集によせて	29
●ブックレットの願い	30

今日を生きる

ペンネーム：紺野真琴
患者本人 乳がん 80歳代

わがひと世 夫に恋して 六十年
よたりの 四人の子の面 きみが宿りて

最愛の夫が昨年秋に大腸癌で逝ってしまいました。

夫逝きて 思い出の中の 優しい人
八十路になるも まだ恋している

永年生きるを共にした者を失った私の身体は、心も脳も生きる気力を無くし、自分の身に乳癌があることを無視。一日も早く夫の許へと思い、身辺整理のつもりで子供達に今後のことを伝えたと、とにも角にも聖マリアンナ医科大学病院へ、と勧められ乳腺外来を受診。結果は手術可能となり、生き抜くことが命ある者の義務だと諭され、8階病棟に入院しました。

明日には 乳房切除の切なさに
亡夫の手求め 夜明けとなりぬ

切除せる乳房は泣きて 真夜中に
痛みとなりて 別れを惜しむ

術室へ 向うわが手を 握りくる
夫の恋しい 八十路になるも

手術できることは“しあわせ”という医師の言葉に背中を押され、両の乳はわが身より離されました。

乳切除 ひふの移植の変色を
鏡に映し くちびるを噛む

病棟を行き交うナースのユニホーム
色カラフルに 春を散らしゆく

同じ病をもった同室の仲間の励ましと、看護師の心のケアで、退院時にはおめでとうの言葉に励まされ、新しく生きていこうと心に決め、日常生活に戻りました。が、病気への不安は心の隙間に入りこみ、以前の私ではない、もうひとりの私がいっかりと住みついて気持ちの乱高下を感じ、病院のサポートグループ「プラタナス」に初めて参加してみました。1時間半の話し合いの中で孤独感が薄れて、帰る時は杖を使わずに歩けたことに嬉しさを覚えました。

同じ病を持つ方々と結ばれたこの糸を大切に、日記替りの歌を詠んで今日を大切に生きてゆきたいと思います。

わが命 いつ尽きるとも今日ありて
謝して消灯 日常となる

今日もまた われ生きたと 報告す
明日も生きよと 微笑む遺影



膵臓がんと共に

ペンネーム：K.I.

患者本人 膵臓がん 70歳代

今からちょうど4年前に膵臓がんが見つかった。病気とは無縁と言う程の健康体だった。食事にも気を付け運動も適度にしていたのに「まさか…」と言う気持ちだった。癌の王様「膵臓がん」と告知された時は、もう私の人生は終わりだと思った。

辛い手術が出来たのだが、傷の痛みよりも心の痛みの方が大きく、なかなか現実を受け止められなく不安な日々を過ごした。

膵臓を半分ほど切除したことによりインスリン注射が必要になり代謝内分泌内科にもかかる事になった。退院して約半年間、再発防止の抗癌剤治療を実施。その後、白内障の手術もした。

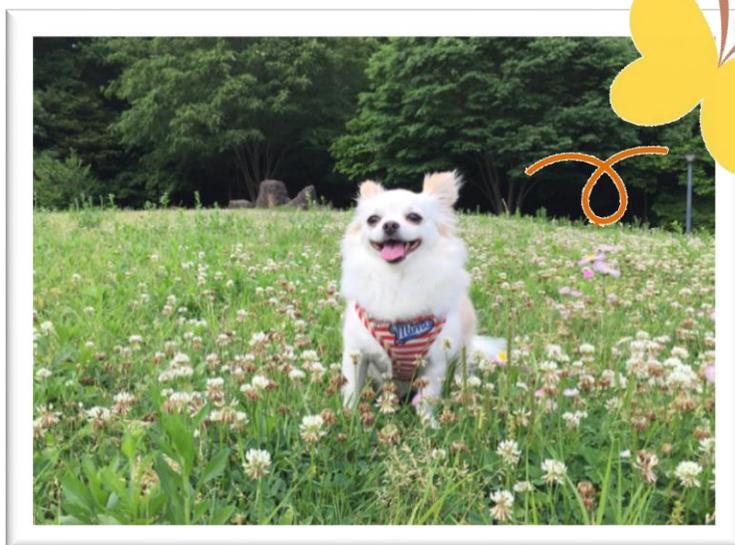
病気する前より痩せて体力も無くなってしまったが、幸い再発や転移も無く順調に3年の月日を過ごしてきた。

そして4年目の秋、残念ながら膵臓のリンパに再発してしまい、現在は腫瘍内科で点滴の抗癌剤治療を受けている。

副作用はあるが、こちらに来るとテキパキと動き優しい看護師さんに救われる。そして一緒に癌と闘っている方々を見ると私だけじゃないんだと勇気が湧き、頑張ろう！と力をもらえる。

今まで、主治医の先生方、看護師さん、家族や孫娘、愛犬に助けられここまで来られた。本当に「感謝」の気持ちしかない。

この春で告知から5年目を迎えた。抗癌剤が効いてくれているのか腫瘍マーカー値も正常範囲内に戻り再発した腫瘍も縮小し、おとなしくしてくれているようだ。



どうかこのままでと祈るばかり。

欲を言えば癌なんか消えて欲しい！

今年も綺麗な桜を見ることが出来た。
来年も、また次の年も…と桜を見る事を
目標に頑張っていきたい。

現在は、体操教室に通い、休薬中に友
達とランチに出掛け、天気の良い日は娘
と愛犬と公園をのんびり散歩して元気に
過ごしている。普通の日常を送れる有難
さをかみしめている。

二度と来ない今日という日を明るく大
切に生きる。

病気になった事は良い事ではないけれ
ど今は「幸せです！」



Petit Corner



おすすめスポット

曼珠沙華の巾着田

9月中頃より、埼玉県高麗川沿いの河川敷
5.5ヘクタールの曼珠沙華群生は圧巻！！
入場前の遊歩道で“うお～”、入場後の河
川敷で “・・・！（絶句）”という具合。
是非是非足を運んでみて下さい

ペンネーム：やまんま
患者本人 乳がん 50歳代



【住 所】埼玉県日高市大字高麗本郷 125-2
【問合せ】☎042-982-0268
【H P】<http://www.kinchakuda.com/index.htm>
【交 通】西武池袋線「高麗駅」徒歩 15 分

“あきらめなければ夢はかなう” は本当か？

ペンネーム： masa
患者本人 乳がん 40歳代

「自分の願いをはっきりとイメージし、諦めなければ夢は叶う。叶わない夢はない」という言葉をよく耳にする。今まで私はその言葉通り、ただひたすらにひたむきに行動を起こし続けることで、数々の夢を現実にしてきた。ここ数年抱いている願いも、当然実現するであろうと思いき、疑いの余地は微塵もなかった。しかし、今回ばかりは“もしかして叶わないのではないか”と思っている事がある。それは『自分の子供を持つ』ということ。不妊治療をしていれば、子供はできる。そう思っていた私は、産まれてくる子供の名前を考え、かわいい我が子へのおやつは手作りを、習い事は何かいいとか、母と3人で買い物に行き孫との時間を楽しんでもらいたいなあなどとあれこれ考え夢を膨らませていた。

『自分の命を投げ打ってでも子供が欲しい』と乳がんが見つかった後も不妊治療を続けていたけれど、「まずはあなたの命を大切にしてください」「(乳がんの)治療が終わった時の年齢を考えると、生物学的に見て難しいと思います」「我々にも手の出しようがない。未知の領域です」と複

数の医師より告げられた。そして、「このことを昇華してほしい」とも。

“生物学的に見てって・・・。”それは、私の意志・意識とは比較にならないくらい次元の違う衝撃的な言葉だった。

何をどうしてどうすれば、このこと(乳がんの治療を優先し、子供を持つ事を諦める)を昇華できるの？

不安・迷い・恐れ・葛藤・混乱。自分にとって何が一番ベストなのか全くわからないまま、時は刻一刻と過ぎていく。私は、医師達の説得や家族との話し合いにより不妊治療を中断し乳がんの治療を受ける事を選択した。

“子供欲しい、あたしの子供。あたしの赤ちゃん。”と思いつつ。。

誕生日を迎え自分の年齢を改めて認識し、日々生活していく中での体力や体調面を観察していると、『自分の子供を持つ』という夢が少しずつ遠のいていくような感覚が時折訪れる。“やっぱり無理なのかな。。”

ふとそんな寂しさがよぎる瞬間も度々。治療の経過は順調で、術後の検査も異常なし。とつてもとつても有難い事なのに、病気になる前とは同じようにいかない事もいくつかあり、動きたいのに動けない自分の身体に苛立ちや焦りを感じることもしばしば。治療が終わっても、検査結

果には現れない細かい身体の変化にこれ
からも対応していかなくてはならない。

自分の子供を持つという願いが叶うかど
うかわからないけれど、いつか私がこの
世を旅立つ時、その一瞬の間でもいい
から私の心にある霧が晴れ、私の判断は
良かったのか、何がいけなかったのかな
どが解り、清々しい気持ちで新たな世界
に進める事を願いたい。

masa

2017.4.28



人生を楽しむ力は戻った

ペンネーム：リンリン

患者本人 卵巣がん再発 50歳代

いじわる腫瘍君は母を訪ねた後に私を訪ねた。北京にいる母は9年間乳癌と闘って他界。間もなく私は卵巣癌で日本で倒れた。私は楽天家の母にちっとも似ていない。なかなか直面できず、毎秒恐怖感と惨め感を伴っていた。満開の桜を見ても、その美しさはわからなかった。2年前、ちょうど桜の葉っぱが落ちる時、私の長い髪の毛もなくなる時期だった。その桜の短い生命を見て、悲しみだけ感じた。あるきっかけで、私は聖書の勉強に入り、教会に通い始めた。みんなに祈っていただいた。心の平安は戻り、死の恐怖は消え、睡眠障害改善、気持ちの持ち方も全然変わった。どん底人生は一転した。

今年、桜の雨を見ても美しい、桜のカーペットを見ても美しい。人生を楽しむ力は戻った。

毎週日曜日、私は教会から出たら、近くの溝の口商店街に入り、時々、花1本を買う。時々、美しくてもしかも優しくて私の坊主頭を包むスカーフを探したりする。美味しい料理をゆっくり吟味した後、にたくさん食品を買ってから帰宅。心も食卓も収穫満載。

これから、人生の楽しみをもっとたくさんつくることはきっとできる。





おすすめスポット

袋田の滝に行ってみよう！



ペンネーム：もりママ
患者本人 乳がん 50歳代

【住 所】
茨城県久慈郡大子町袋田
【問合せ】
☎0295-72-4036
【H P】
http://www.daigo-kanko.jp/?page_id=2813
【交 通】
JR 水郡線「袋田駅」バス 10分

写真：大子町観光協会公式HPより



おすすめスポット

ばら苑に向かう途中の遊歩道
(ばら苑アクセスロード)

多摩区の生田緑地で、春と秋の季節限定でばら苑が開放されます。

そのばら苑で咲くバラ達も見事ですが、そのばら苑に向ヶ丘遊園駅から向かう遊歩道(ばら苑アクセスロード)にも様々なバラやお花や植物が植えられています。

そこで咲いているバラをはじめとするお花たちも大変見事で、美しく、見ごたえがあります。友人をばら苑に招待した際には、ばら苑そのものと勘違いしたほど、アクセスロードのお花たちも立派に咲き誇っています。

私は駅の方に買い物に行く時に、度々わざと遠回りしてアクセスロードのお花を見に行っています。

療養中も、穏やかに、そして華やかな気持ちにさせてくれる、お気に入りの場所です。



ペンネーム：そらまめ
患者本人 乳がん 30歳代



【住 所】
神奈川県川崎市多摩区长尾 2-8-1
【問合せ】
☎044-978-5270
【H P】
<http://www.ikuta-rose.jp/index.html>
【交 通】
小田急線「向ヶ丘遊園駅」
徒歩約 20分

ペンネーム：U.Y.
患者本人 乳がん 50歳代



赤いバラのところ…老人ホームに、仲間と月1回アロマハンドトリートメントのボランティアに行っています。(ハンドトリートメント=医療行為でないマッサージのことです)

もちろん調子が悪い時は行けないんですけど。(主治医に許可もらってます！)

認知症の方がほとんどですけど、話は出来ないけど表情で喜んでくださる方、よく聞くと辻褃が合わないけど一生懸命に話してくださる方、先月は戦争の話をしてる方がいらっしやいました。

私は途中からお聞きしたので最後の方しか聞けなかったのですが。

がん患者になり、仕事も辞めて誰かに何かをしてもらうことが増え、体調が悪く

でキャンセルしてしまったりと迷惑をかけてしまうこともあります。

でも体調さえよければ、こんな私でも出来ることがあって、それを喜んでくれる人がいるということがとてもうれしいです。

ワンちゃんやネコちゃんもいいけど、人は人に癒してもらうのが一番かもしれないと思っています。

ハンドトリートメントでもハグや握手のように、幸せホルモンのオキシトシンやエンドルフィンが出ているのではないかと考えています。

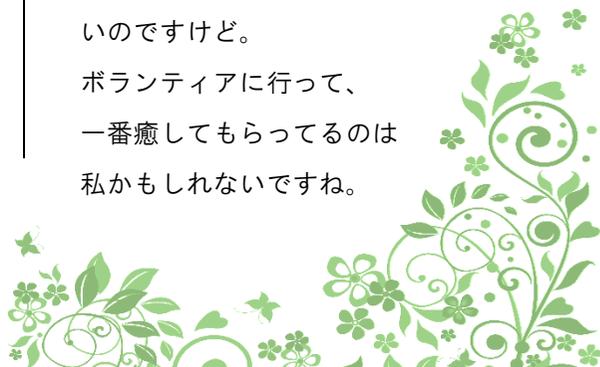
そのせいで終わった後は、あまり疲れは感じないのかと。

むしろ喜んでいただけたことや、貴重な話を聞いたことなどで気持ちがあたたかくなっています。

ある程度突き詰めないと気が済まない性格、好奇心のかたまりのような私です。趣味でやっていたアロマセラピーですが、資格として勉強していたことが、病気になってから役に立ちました。

これでもがんも少し遠ざけられたらうれしいのですが。

ボランティアに行って、一番癒してもらってるのは私かもしれないですね。



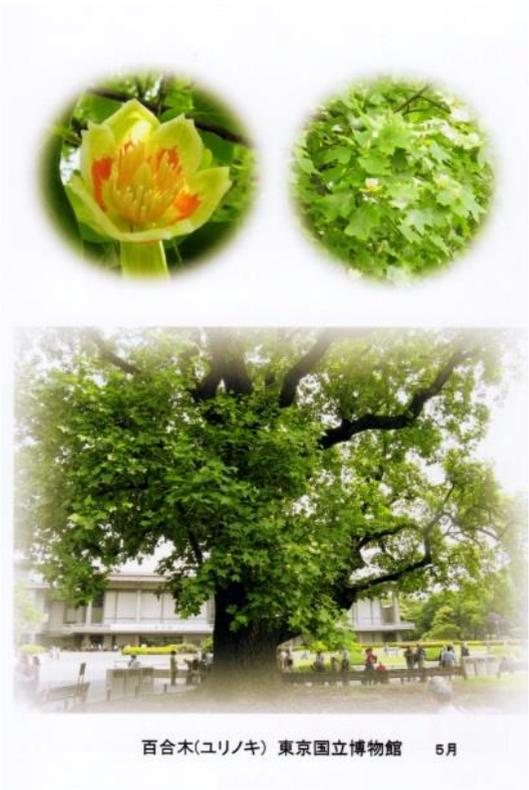
ペンネーム：花ラブ
患者本人 卵巣がん 70歳代

再発6回 化学療法7回
癌と共存して12年目

散歩の出来る幸せを感じつつ花の写真を撮り続けています。

そんな中で私の日頃心掛けていることは、
どんな一日も自分にとって「よき一日」
とすること。

そして、人との出会いに感謝！！
大自然の恵みに感謝！！
生かさせていただいてありがとう！！



タイに魅せられて Part2

ペンネーム：サクラ

患者本人 悪性リンパ腫 60歳代

季節はめぐり、昨年の今頃、私は一時帰宅の中、Present の原稿を書いていた。そして、7月9日に7カ月の入院を無事に終え、退院することができた。

さて、昨年10月中旬に、タイ王国の王様プミポン国王が死去された。70年にわたる在位期間であり、国民のほとんどが深い敬愛心をもっている。国王の死去から一夜明けた日、バンコクにある王宮前には、たくさんの人々がお別れを告げに来て、絶大な敬愛を集めた「国父」の死に、多くの国民が深い悲しみを共有しているようだった。

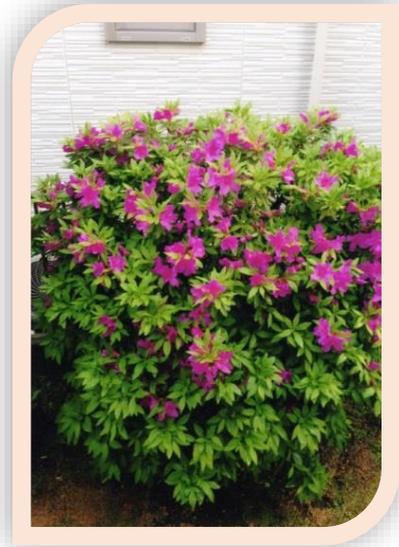
我が家のお嫁さんも、大変な悲しみの中にいた。息子夫婦は、小さい子供を連れて、東京にあるタイ大使館にお別れに行った。

国王亡き後、タイでは黒い服が全くなり白い服を黒く染めて、売っている様子がテレビで写されていた。

私もタイへ行ってみて、国民の国王に対する深い敬愛心を肌で感じる事ができた。

タイでは父の日は、王様のお誕生日、母の日は、シリキット王妃のお誕生日になっている。「カリスマ」を失ったタイが、

これから先どうなっていくのか少し不安になるが、心からプミポン国王の冥福を祈りたい。



早いもので、退院してから10カ月以上が過ぎ、今まで仕事をしないことがなかったのも、さぞや暇かと思っただが、意外と忙しく日々を過ごしている。今回発病したのをきっかけに全国悪性リンパ腫患者会にも入会し、3カ月に1度築地にある国立がんセンターに行き、みなさんと話し合うのが楽しみになった。

病院に行く前に、築地で昼食を済ませるので何にしようかと...いつも頭を悩ませる(笑)

今、なんでも食べられる倖せに心より感謝している。時々入院生活を思い出すが、本当に尊い経験だった。あの時がなかったら、今の自分もないと思っている。人

生観も大きく変わった。命の尊さ、生きる意味そのどれをも、どれほどの心の痛みで理解したことだろうか心が^{れんま}錬磨され鍛えられた。10月頃、再びバンコクに行く予定でいる。ふるさとに帰る心境だ。一日一日を大切に生きる、これからもずっと変わらない。



おすすめスポット

コキアのひたち海浜公園

ペンネーム： やまんま
患者本人 乳がん 50歳代

コキアって何？ “畑のキャベツ” こと、トングリのお母さん、ホウキグサ3万2千本(◇)の群生がお出迎え。10月初旬にはニヤけてしまうぐらい可愛いらしいピンクのモフモフがどこまでも続き、中旬になると真っ赤に衣替えして丘をすべて燃やしつくす！パンパスグラスやコスモスも同時に見頃を迎える。簡易遊園地やサイクリング・自然散策コースなども備えた巨大な公園でお子ちゃまやワンちゃんも大喜び。秋晴れの休日には是非足を運んでみて下さい。



【住 所】茨城県ひたちなか市
馬渡字大沼 605-4
【問合せ】 ☎ 029-265-9001
【H P】 hitachikaihin.jp/
【交 通】 JR 常磐線「勝田駅」 バス約 20 分

ガンになって 12 年目

ペンネーム：文五郎 患者本人
ジスト
GIST(消化管間質腫瘍) 70 歳代

前回投稿してから 4 年目、74 歳男性、また気が付いた事を書きます。

一昔前はガン=死の時代、行き付けの病院で便に血が見えると話したら、すぐに大学病院を紹介されて行き検査、異常発見。

11 年半前 C T 検査で小腸にかけが見つかり、最初の病院では小腸内視鏡の装置が無く東京都文京区の病院に行き、71×54×90mm のかけが見つかり結果ジストと判定され覚悟をきめて手術に臨む。

2005 年 12 月 2 日ジストが見つかり、10 万人に 1～2 人とまれなガンであまりポピュラーでなく、良く分からないまま開腹手術（小腸 50 cm程切り取り）その後半年に 1 度 C T 検査のみで抗癌剤なしできたが、他の病気で聖マリアンナ医科大学病院に通院していたが副腎に腫瘍が見つかり 2008 年 5 月 12 日に腹腔鏡手術。その日の朝、田舎の姉が亡くなったとメールが入り D r . は手術を延期しますかと言ってくれましたがその日にしました。その後退院してアルバイトに復帰、C T 検査は 5 カ月 7 カ月 8 カ月ずつ検査、その検査で今度はジストが肝臓に転移しているのが見つかり、前の病院よりジスト

の資料を貰って来るように言われた。

2010 年 1 月 27 日肝臓 3 分の 1 開腹手術、抗癌剤を分子標的薬グリベック（日本では 2003 年より使用される）を勧められたが金額が高く悩む。

他の病院の D r . にも意見を聞き、服んだ方が良いと言われて 3 年間毎日（4 錠 400mg）服み続けたが、検査結果が良いと言う事で 1 年半ほど休薬した。

でもまた肝臓に再発した。2014 年 9 月 4 日開腹手術、肝臓 3 分の 2 切除。その後 1 度目と同じ抗癌剤グリベックを 2 週間服んだがクレアチニンの値が悪く中止、その間 C T 検査で腹膜に転移が見つかり大きな部分は手術出来るが播種している部位は手術不可の為、2016 年 1 月 22 日より抗癌剤分子標的薬スーテント（2 錠 25mg、日本では 2008 年より使用される）に移行、その後 2 週間服み 1 週間休みのサイクルで現在に至る。

今の自分はステージ IV にも関わらず、自分の事は全部出来ています。

日頃の生活は花の手入れをしたり、D I Y で家の物干し場、自転車置場や棚を作ったり、お囃子の子供の練習用太鼓をダンボールや竹に畳表で色々作ったり、今は次期後継者となる子供達（17 名変化あり）を 3 人の先生と自分と役員 2 人で会長宅を開放して貰い月 3 回面倒見ています。

子供たちはまだ3年目ですが覚えがよく、太鼓や笛を練習しています。

このように孫のような子供達とわいわいしていると自分もガンを忘れて励みになります。町会の役員（囃子保存会）を10年以上やっています。

また旅行に行ったり、ボーリングしたり今のところ元気です。車の運転も病院通い、近くの買物の手伝いもしています。皆さんもガンになってもへこたれず自分の出来る事はなるべく積極的にやりましょう。

ガンの種類が皆さんと違うけど私の事が参考になれば幸いです。

此れからも健やかに過ごしていきますでしょう。
皆さんもサポートグループ「プラタナス」に参加して気楽に話し合いましょう。



Petit Corner **おすすめスポット**

病気平癒、健康祈願の
「医薬祖神・五條天神社」

ペンネーム：やまなま
患者本人 乳がん 50歳代

上野恩賜公園内に鎮座する五條天神社。
主祭神は医薬の神様、やまとたけるのみこと日本武尊、
すくなひこなのみこと少彦名命。喧騒とは無縁のこじんまりとした境内が迎えてくれる。毎月10日の「医薬祭」では病気平癒のご祈禱が行われる。先日、皆さん共々の病気平癒と健康をお願いしてきました。



【住所】東京都台東区上野公園 4-17
【問合せ】☎03-3821-4306
【HP】
<http://www.guidenet.jp/shop/4532/>
【交通】山手線「上野駅」徒歩5分

ペンネーム： ななちゃん
患者本人 乳がん 50歳代



がんサバイバーになって
からのプリザーブドの作品です。
幸せが舞い込んでくると願いを
込めてブーケを作りました。



おすすめスポット

生田緑地や砧公園で森林浴

ペンネーム： ゆったり

患者本人 乳がん 60歳代



◆生田緑地 P.10 ばら苑 参照

◆砧公園

【住所】東京都世田谷区砧公園

【問合せ】☎03-3700-0414

【HP】

[https://www.tokyo-park.or.jp](https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/index004.html)

[/park/format/index004.html](https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/index004.html)

【交通】東急田園都市線「用賀駅」
徒歩 20 分



おすすめスポット

夏の風物詩「孀恋キャベツ畑」

ペンネーム： やまんま

患者本人 乳がん 50歳代

夏秋の「つまごいパノラマライン北ルート」では浅間山麓にどこまでも広がるキャベツ畑を一望。気持ちいい～！！

「愛妻の丘」で“キャベチュー（キャベツ畑の中心で妻に愛を叫ぶ！）”するもよし、直販場でご当地野菜を爆買いするもよし。



【住所】群馬県吾妻郡孀恋村

【問合せ】☎0279-96-0511

【HP】

<https://www.vill.tsumagoi.gunma.jp/index.html>

【交通】JR 上越線、吾妻線
「万座・鹿沢口駅」



あなたのおすすめスポットはありますか？

思い出の場所やシーン、行ってみたいところなどを教えてください。

今回は、関東近隣の魅力的なスポットをご紹介します。少し足を延ばすだけでこんなに素敵な場所があるなんてワクワクしますね。スポットごとの詳細については、下の地図に記載の各ページをご覧ください。





おすすめスポット

あじさい寺

各地に自慢のあじさい寺があります。
近隣の3ヶ所をご紹介します。



◆高幡不動尊金剛寺

【住 所】東京都日野市高幡 733

【問合せ】☎042-591-0032

【H P】http://www.takahatafuduson.or.jp/?page_id=30

【交通】京王線・多摩都市モノレール「高幡不動駅」徒歩 5 分

◆鎌倉長谷寺

【住 所】神奈川県鎌倉市長谷 3-11-2

【問合せ】☎0467-22-6300

【H P】<http://www.hasedera.jp>

【交通】江ノ電「長谷駅」下車徒歩 5 分

◆川崎市妙楽寺

【住 所】神奈川県川崎市多摩区長尾 3-9-3

【問合せ】☎044-922-3653

【H P】http://tamakukanko.sakura.ne.jp/?page_id=984

【交通】小田急線・JR 南武線「登戸駅」からバス「切通し上」徒歩 10 分



おすすめスポット

今しか会えない・・・

「ツキジーランド!？」

ペンネーム：やまんま

患者本人 乳がん 50歳代

豊洲市場への移転問題にゆれる昨今、82 年間にわたる“東京の胃袋”の歴史、築地市場で見学、買い物できるのはまさに今だけかも!? 活気と磯の香にパワーをいただきに行こう。

見学の後はもちろん! 市場内外で新鮮な海の幸を、これまた いただきま〜す。



【住 所】東京都中央区築地 5-2-1

【問合せ】☎03-3547-8011

【H P】<http://www.tsukiji.or.jp>

【交通】都営大江戸線「築地市場駅」

A1 出口より徒歩 1 分

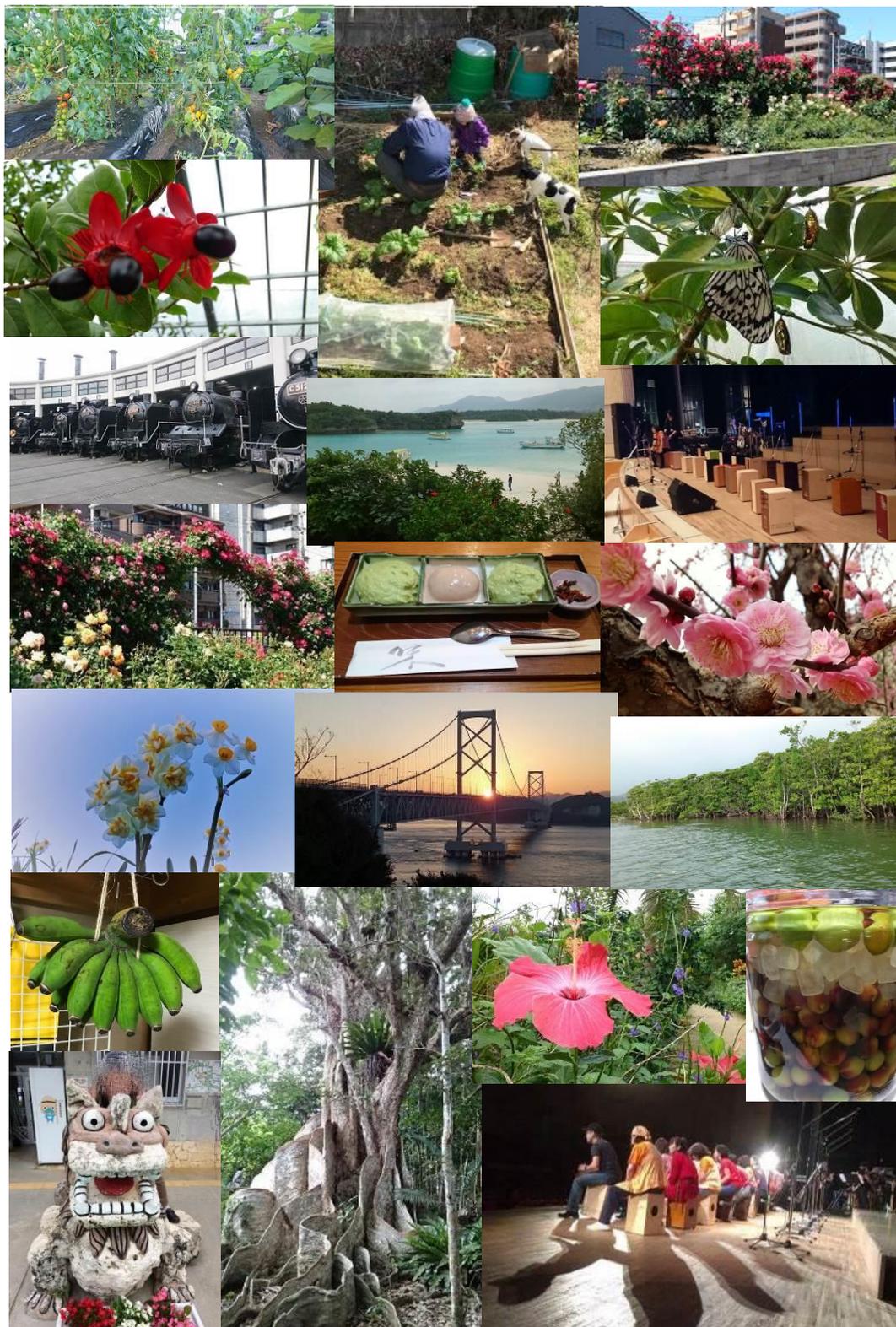
東京メトロ日比谷線「築地駅」

1 番、2 番出口より徒歩 1 分



PHOTO LIBRARY

～投稿者自慢の写真や作品を集めてみました～





聖マリアンナ医科大学病院 がん相談支援センター

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。

MEMO



『がんサロン』ってなに？

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教室



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。

みんなの 声

読者感想

【投稿者／患者本人】

Present vol.3 を受け取りました。
新しいコーナーも追加されとても素敵な冊子に、時間を忘れ見入ってしまいます。今回初めて患者さまご家族からの投稿があったとのこと、とても貴重なお話を伺うことができました。

病気に罹った本人（私）は、もちろん自分自身のことではいっぱいいっぱい。

「周りの方達に迷惑をかけないよう、心配させないよう、“自分のことは自分でしよう”“病気が見つかる前とできるだけ同じ生活を送ろう”」と思い実行するのが精一杯でした。

投稿された作品を読み、「病気というのは本人がどんなに気をつけていようとも、多かれ少なかれ、周りの人達（特に身近にいる家族）に影響や負担をかけてしまうのだな。。」と感じました。

第三者からの冷静な視点・アドバイスは患者本人にとってとても貴重な存在でありアドバイスなのではないかと思えます。患者本人が“今後どうしていいかわからない”と感じたように、きっとその家族

にとっても同じくらい“どうしていいかわからない”のかもしれませんが。それを思うと、患者本人の生活記同様、ご家族の気持ちやどう対処・対応してきたかということがより見えるようになるのではないかと感じました。

今後も年1～2回の発行を継続していくとのこと。

私自身、今後も参加（投稿）し続けたいと願っていますので、どうぞよろしくお願いいたします

【読者／NPO 団体スタッフ】

vol.1 から拝読させていただき、毎回とても楽しみにしております。患者様と聖マリアンナ医科大学病院のスタッフの皆様と創り上げたこの冊子を心待ちにしておられる方もたくさんいることと思います。これからも、楽しみにしております！

【読者／他機関ソーシャルワーカー】

今回また Present をお送りいただき、ありがとうございます。まだ全部拝見していませんが、前号にもましての明るく洗練されたレイアウト、ポジティブで心打つ短い文章に励まされました。相談室と、昨年と同じく非常勤で行っております大学院の「医療ソーシャルワーク論」の学生ふたりと一緒に拝読させていただきたいと思います。学生の感想などお送りできたらと思います。

【投稿者／パートナー】

投稿する原稿を彼女には秘密にしていたので、完成したものを見せてとても感動していた。また、自分の母が保険の仕事

をしているので、患者さんの方々の書いた作品がよけい身に染みるみたいでよかったと言っていた。

【投稿者／患者本人】

皆がんばっているなと思った。乳がんのひとが多いでしょ、皆さん元気よね。刺激になるわね。

【投稿者／患者本人】

他の方のものも何度も何度も読ませていただきました。

【読者／他機関ソーシャルワーカー】

vol.3 届きました！今回も患者さんのいまが伝わる素晴らしい内容ですね！

絵や写真からも温かさや日常が伝わってきます。私たち促進者であるソーシャルワーカーは、患者さんの日常を意識しないと寄り添う事が出来ないと実感させられます。毎回相談室でも回覧して読んでもらっていますが、がん患者さんだけでなく多くのソーシャルワーカーにもぜひ読んでもらいたいですね！

【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／患者本人（外国籍の方）】

この本の英語版はないんですか？読みたいけど読めない。

【投稿者／患者本人】

本当に素敵。毎回毎回、全力投球ね。

【患者支援団体】

毎回、とても楽しみにしておりますので、今回も届けていただき本当にうれしいです。患者様とスタッフの皆様が作り上げた心のこもった作品だということが、発行を重ねるごとに伝わってまいります。

【読者／他機関ソーシャルワーカー】

いつもながら、お洒落なレイアウトに慰められ、何よりも患者さんの”力“に感動し、このように患者さんの力を引き出されるセンターのみなさまに敬服し、見習わなければと思います。

ご感想をお待ちしています

Present vol.5

編集によせて

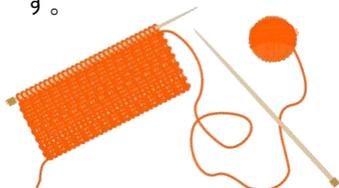
トナカイ 60歳代 乳がん

初版から、ブックレットに参加することができ、感謝いたします。私事で数回しか出席できなかったのが残念ですが、皆さんに手に取って読んで頂けると幸いです。



ケイケイ 50歳代 乳がん

もう5号！今回はとても明るい構成になっていると思います。これを見た方も自分も元気になっていけばと思います。



アラフィフ 患者家族

Present vol.5には、新しいメンバーと新たな試みが加わりました。

今回も試行錯誤をしつつ、楽しみながら制作の一端を担わせていただきました。

作品やお声を寄せてくださった方、手にとってくださった方々に感謝いたします。

このブックレットを手にした皆様のところに「何か」Presentが届きますように。



山本里美 50歳代 乳がん

私達は“生”と絶えず真摯に向き合う境遇に置かれたことによって、より豊かな感受性を授かったのだと思っています。何でもなかった日常や出来事が大事件になったり、感動・感謝にあふれたり。それらの素敵なコンテンツを皆さんに届ける事に関わられて光栄です。

西根広樹 呼吸器内科 医師

ブックレットが生まれ、5冊目になりました。投稿していただいたかたの気持ちを考えながら1ページずつ“プレゼント”を作りました。今回も多くのかたに投稿していただき、本当にありがとうございました。多くのかたに送り届けられるようにスタッフと協力して頑張っていきたいと思います。



加野さやか 薬剤部 薬剤師

Presentも早いものでもう5冊目になりました。今回も間違いなく力作揃いです！！多くの方に手に取って頂き、色んなことを感じて貰えたら幸いです。



山田陽子
腫瘍センター 看護師

今回も多くの方からの投稿ありがとうございます。

多くの方に読んでいただき、患者さんのいきいきとした「今」を共有できたらと思っています。



杉浦貴子
がん相談支援センター
ソーシャルワーカー

今号は分担した作業をなるべく宿題にせず、皆で同時に作業を進められるように工夫しました。そのため、いつにもまして「一緒につくっている」という実感をもつことができました。患者、家族、病院職員という肩書を超えて、それぞれのアイディアやスキルを活かしながら制作できたことが嬉しいです。投

稿してくださった皆様の思いはもちろん、作り手が感じた楽しさが Present を手にとる方に伝わって、ささやかな power になると良いなと思っています。

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

知ってもらおう

がんを知らないひとにも、

”これから先“につなげる

”いま“を共有して、

大切な”いま“をかたちにする

伝えあって、元気になる