

がんとともに暮らす“いま”
Present

フ レ ゼ ン ト

vol. 6

2019年3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うかがいます。事前にうかがったアンケートでは「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ことが元気をもらえそうです」、「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。


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いという患者さんがおられ、制作チームができ、現在にいたっています。

今年も皆様に Present をお届けすることができました。

聖マリアンナ医科大学病院
がん相談支援センター



ブックレットの願い



伝え合って
元気になる

Present vol.6 発刊にあたり

治療の最中、何度かプラタナスに参加しました。そこでは、発病に対する呻吟、治療への苦悩、生活の不安、再発への懸念などの訴えや経験を共有する一方、転移・再発を長年繰り返しながらも地域貢献や趣味を謳歌しているお話しや、回復過程で日常をとり戻していく事への喜びと感謝、家族でなく私でよかったという安堵、病に抵抗せず付き合いながら生きるという考え方など、様々な会話が交わされていました。閉会時には面持ちも変わり、穏やかな、時にはにこやかな表情で席を立たれる参加者の方を見て、今の私達にとって語らい自体がプレゼントなのだと実感したことを覚えています。

そして今、Present を通じて語らいを届けます。今号は文集や作品の他、がんサロンの活動紹介や患者会の展示会など、多彩なトピックスを掲載する事ができました。楽しんでいただけると幸いです。

投稿・ご参加いただきました皆様、本当にありがとうございます。読者の皆様へ、大切に大切に Present を運びます。

制作チーム
患者スタッフ代表

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
知らない人にも
知ってもらう

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.6 発刊にあたり	2
投稿作品	4
10 作品	
投稿作品&制作スタッフ大募集！！	16
exercise! 患者さんのためのいすに座ってできるヨガ講座	17
がんサバイバーのためのアート展	19
腫瘍センターの七夕	21
カフェテリアコンサート ～BCSC	22
『がんサロン』に行ってみよう	23
聖マリアンナ医科大学病院 がん相談支援センター	25
院内患者会のご案内 ルピナス会／マリアリボン	26
みんなの声 ～読者感想～	27
Present vol.6 編集によせて	29

マリアリボンをつくるまで

ペンネーム：ペン
患者本人 乳がん 40歳代

私の父は事故に巻き込まれ 58 歳で亡くなりました。会社経営がやっと軌道に乗ってきた矢先でした。遺された家族は途方にくれましたが、父の命は、遺された会社に生きていたの思いで、弟が後を継ぎました。

そんなとき、私を支えてくれたのが、ワインを通して知り合った夫でした。結婚し、3人の男の子の出産後も仕事を続けることはものすごく大変でした。朝は4時に起床。家事を片付け、子どもの支度をし、夕飯の準備もして、子どもを保育園に送り、職場へ向かう、怒涛のような毎日でした。会社では、朝ごはんを食べたか食べてないか思い出せないと言っていると、周りの方が不思議そうにしていました。そのくらい大変な毎日でした。

そんな頃、左腕全体が痛くて、地元の病院を受診。地元の市立病院を紹介されましたが、偶然見かけた雑誌で聖マリアンナ医科大学病院を知りました。迷わず聖マリアンナで検査を受けたところ、乳がんでリンパに転移、ステージは3b、がん細胞が全身に広がっている可能性があると言われ、「進行の早いタイプの乳がん」

と告知されたのです。マンモグラフィ検査もきちんと受けてきたのに！

怒りがこみあげました。

翌日は、保育園のお友だち親子と「子どもの国」へ行きました。4歳になったばかりの三男が無邪気に遊ぶ様子を見ながら、この子が何歳まで生きられるのか、そればかり考えていました。子どもは、まだ小学校3年生、1年生、保育園の年少さん。来年の今日は生きていないかもしれない、何をするにもこれが最後かと。葬儀についての自分の希望や家族への伝言などをエンディングノートにも記入しました。

仕事を休職し、12月から抗がん剤投与が始まりました。ごっそりと髪の毛が抜け、かつらの生活は1年半。死の恐怖と自慢の髪が無くなる恐怖。副作用でだるい、気持ち悪い、全く起きられない、顔はむくんでパンパン、手足は痛く、爪はぼろぼろで真っ黒、高熱が出て、毎週のように夜間救急外来へという日々でした。

壮絶な副作用との闘いが5カ月続き、抗がん剤もあと1回、治療の終わりが見え始めた時に突然腫瘍が大きくなりました。副作用に耐え、必死に点滴した抗がん剤で少し小さくなった腫瘍が倍以上の直径 4.7センチになっていたのです。

「緊急手術で胸を全部摘出しましょう」

と言われました。1年で5センチになることもある悪性度の高い乳がんとのこと。いつ寝ていつ起きたのかもわからないくらい壮絶な1カ月でした。

先生から「効くか効かないかわからない。もし、効かなかったら腫瘍は大きくなるかもしれない。でも、試しますか？」と言われ、試した抗がん剤がよく効いて、腫瘍が小さくなり始めました。後で聞いたことですが、再増殖した腫瘍に抗がん剤が効く可能性はわずかだそうです。

抗がん剤の治療を受ける中で、同じ種類の抗がん剤の点滴をうけている方と出会いました。語り合う中で、同じ病気だからこそ共感・共有できることがあることに気が付き、“同じ病状の人と話すことが、こんなにも癒されるんだ”と感じた私は、聖マリアンナの中に何としても乳がん患者の会を立ち上げたいと思い、仲間2人に相談しました。



病院との交渉は難航し、何度も暗礁に乗り上げましたが、ソーシャルワーカーさんのご尽力で、なんとか乳がん体験者の会「マリアリボン」を立ち上げることができました。2013年5月30日、乳腺外科部長を迎えて、第1回おしゃべり会を開催しました。“苦しんでいる人を孤独にさせたくない”との私の思いは、自分の命が尽きても「患者の会」として続くはずだと必死でした。

月に1～2回、9時から17時までの活動は5年になります。ソーシャルワーカーさんが病院と私たちの橋渡しをしてくださいます。これまで、延べ2500人以上の方が参加してくださいました。

11カ月休んだ職場に復帰。乳がん体験者コーディネーターや、乳がん検診の大切さを広めるピンクリボンアドバイザー中級の資格も取りました。それでも、恐怖がいつも心を占め、これが最後、これが最後と思いながら子ども達とよみうりランドに50回以上も行きました。

「マリアリボン」の「おしゃべり会」には、7年前の私のように、がんの告知を受けて不安を抱えた方が来られます。乳がんには様々なタイプがあり、実は、同じタイプ、同じ治療法の方になかなか会うことはありません。また、年齢や家族構成によっても話題が違います。

参加された方は「“おしゃべり会”の扉を開くのは勇気がいったけど、とても和やかな雰囲気。もっと早く参加すればよかった」「経験者の話を聞き、辛いのは自分だけじゃないと思うと気持ちが楽になった」「同じ病気の仲間と出会えて、泣くことができた」と言ってくださいます。

さらに、年5回ほど企画させていただいている医師による勉強会には「診察室では聞けないことや疑問にも丁寧に答えてくれるので安心」と毎回50人前後の方が参加。年に一度のクリスマス会は、先生や看護師さんと和やかに過ごせる癒しの時間となっています。

途中、大変だと思ったことが何度も何度もありますが、「私が前を向いて歩いていけるのは“マリアリボン”で仲間と出会ったおかげ」との参加者の言葉に、私自身が励まされ、ここまで続けてこられました。

昨年度は、会の実績が認められ、読売新聞の正力厚生会を通じて助成金を頂くことが出来ました。本当に有り難かったです。その助成金で、パンフレットを作成することもできました。

我が家の子ども達も高1、中2、小5となりました。がんにならない方がいいに決まっていますが、がんにならなけれ

ば分からなかったことや出会えない方が沢山いました。

命ある今日一日を当たり前で過ごせることに感謝し、これからも「“マリアリボン”のお陰で少し楽になった」と言っていた方が一人でも多くなるよう、地道に活動をさせていただきます。

マリアリボンの活動にご協力をいただいている聖マリアンナ医科大学病院、勉強会をしてくださる乳腺外科の先生方、形成外科の先生方、婦人科の先生方、看護師さん、医療関係者のみなさま、ソーシャルワーカーの杉浦さんに感謝いたします。



Iさんと爪切話

ペンネーム：芳賀 孝

患者本人 肝、胃、肺がん治療後 90 歳代

すごい暑さが続く。一寸まとまった大きな雲が流れてゆく。その下をカラスが大きな輪をかいて、僅かな茂を頼りに舞い下りてゆく。窓からみる病気故に見る一駒。

先に頼んでいた貴院のIさんから脚の爪を切ってあげましょうと声をかけられる。

こんな爪をしておいては駄目といきなり云われる。とに角この年では(94)腰をかがめてその他2~3カ月でやっと切る程度。普通切れる時は、次のチャンスを考えて深爪に切る。そうすると両サイドたわんだ形、永い間にしめつけられ喰込まれる。割り込み発生。それが年が経る程に、両筋肉が喰込んで肉まで痛味が出る様にもなる。その喰込みが酷くなり梅キンでも入って、爪の病気の酷いものになる(病名きき忘れた)という話。

つまり爪の親指面(小腹まで含め)は余り深くに切らずに両脇の爪筋肉がせば

まれ、両サイドの爪筋肉が締つけられぬ様(表現うまく出きませんが)親爪の先は深く切らずにホドホドにということです。普段聞かぬ話、参考に!

殆に昨今の女性は爪の化粧もすごい。夏故余計にその美しさに見直す場面、男には多し。年程の方は余計(高年期)になってきておる様に見られます(この場面それ故若さから。心掛けたい)。こんな方もいる聖マリ大好き。

-休憩-

今回、憩室いつもより軽く内視鏡検査もなく、養生だけ。でも入院3日目4日目漸く重湯、ゼリー的なもの2つ付き、それでもう良かった。昨夕先生ワザワザ立寄ってくれる。今回で11回目になるよ!こんな先生も大好き。

そしてやがて来る日曜(吾の親友見舞日)に間に合う土曜退院できるよとまで付け加えて下さった。又来たくなる様なそして先もないだけに頼れる聖マリアンナ。28日(土)待ち乍ら、その他の皆さんもよくして頂いて、ありがとう!

どうぞ頑張って 特に夜勤には。

以上



関東生活

ペンネーム：しまちゃん
患者本人 乳がん 40歳代

私は、神奈川に住み始めて数か月経った頃に、乳がんを告知されました。慣れない土地での治療に不安を感じていた私に、家族も心配してくれました。特に母には、抗がん剤の点滴をする度に九州から来て助けてもらいました。治療で食欲、気力が無い時に、ご飯を作ってくれたことは本当にありがたかったです。母だけでなく、いつも検査の度に心配してくれている父や姉。家族に感謝しています。

また、当時新婚生活が始まったばかりで、専業主婦ということもあり、知り合いも居らず、これからどうやって友達を作ろうかと、こちらでの生活に寂しさを感じていましたが、治療を続けていく中で沢山の方と知り合うことができました。今では、一緒に運動をしたり、コンサートに行ったり、お料理教室に行ったり、箱根などに遊びに行ったりと、みんなで楽しい時間を過ごしています。

運動は、チアダンスや5キロではありますがマラソンに参加したり、先日は登山も経験しました。友人たちは全員が、がんサバイバーでありながら、フルマラソンを走ったり富士山に登ったりもする強者揃いです。体力のない私はいつも皆

に励ましてもらって頑張ることができています。

こんな風と一緒に楽しんだり、応援しあえる仲間に出会えて幸せです。お陰様で、新しい土地で色々な事を経験する機会を皆からもらえ、新鮮な気持ちで過ごさせて頂いています。関東は、沢山のひとと出会え、娯楽もいっぱいあって楽しいです。

関東最高！



タイに魅せられて Part3

ペンネーム： サクラ

患者本人 悪性リンパ腫 60歳代

昨年 11 月に退院後初めて第二のふるさとタイに帰った。そしてもうすぐ退院して2年になる。

ここまでこれた事に心より感謝！！



世界3大スープの1つ、トムヤンクン



アユタヤ
仏様より上で写真を撮ってはいけません。



忘れ水

ペンネーム：川住 ゴン太
患者本人 大腸がん 60歳代

私は、疏水の傍をねぐらにしております。

流れには鯉、鯰、蛇等々暮らしており、水の汚れを知ってか知らずか、それでも快さそうに泳いでいます。梅、桜、桃等水の面に枝を伸ばし、私の知らない草花も生えています。足元の小さな、本当に小さな隙間の花に気を取られます。そのつど、以前にはなかった、それだけ柔らかな時を与えられていると気づきます。

真鴨、鳩、雀、渡り鳥等々遊んでいます。鴨は我が物顔に疏水を翔け回っています。私が育った田舎では鴨などは滅多に降りて来ません。エスに追い回されて、運悪く食べられてしまうこともあるからです。そして彼らはその最期を晒しません。諏訪湖の鴨撃ちでは、弾のかすった鴨は水底の藻を啜って死んでも離さない…、とのことです。

ある時、私の家来で在ったエスの具合が悪くなってしまいました。父は雨の掛からない縁側に蓆を敷いてエスを上げました。私はエスが死ぬのだと気づきました。暗くなってエスは起き上がり、山裾の道をずっと見ていました。雨の中を母が自転車を押しながら帰って来ました。母はエスの具合を知っていました。晩御

飯を食べてエスを見に行くと、もうそこにはいませんでした。あくる朝エスを探しに出掛けると、いつも遊ぶ小川の畦道に首を伸ばして横になっていました。雨に打たれたエスは細く痩せていました。エスは母を待っていたのだと、母に別れを告げたのだと知りました。エスはサクラランボの木の下への代々の墓に埋められて、甘い実を生らせました。私だけ食べて、父も母も食べませんでした。

疏水の花も流れて、今は若葉の季節です。サクラランボの実が緑、黄、赤と熟れています。低い枝の実はありません。背の低いおばさんが食べたのだと思いました。私はその上の赤い実を食べます。その上の実は鳥たちが食べます。

了



“ヨガに参加して”

ペンネーム：M・H
患者本人 肺がん 80歳代

肺センガン発病、手術成功。

ある日受診時、主治医より5年と言われました。私はその時、ガンの手術成功と言われても、5年の命と勝手に思いこみ、その翌日から毎日毎日遊びまくりました。

それから何年か過ぎ、受診時主治医より再発と言われました。

私は主治医にやはり手術成功と言われても5年の命なんですなと言うと、主治

医より手術から5年再発しなければ普通の人と同じ生活が出来ると言われ、私の無知を反省。

すぐ点滴開始。何回か点滴をしていたところ、カルテ用バインダーにヨガの申込用紙がありました。すぐ申込みました。

ヨガを1時間受けると、ヨガの前後では体の変化がわかります。全身が軽くなります。

ヨガの先生は開始前には受講者個々に話を聞いたり、開始直前にはその日のテーマに関するお話をして下さいます。1時間、毎回楽しく受けています。受診待ちや、疲れた時などヨガをしています。



ペンネーム : Snow

患者本人 胃がん 30 歳代

入院中、ひまな時にはまって、退院後に
ピアスなども作ってみました❄



ペンネーム： ななちゃん

患者本人 乳がん 50歳代

創作する事は明日への活力。

ありがとうの言葉を添えて…。



私とお遍路

ペンネーム：Pon

患者本人 乳がん 50歳代

「始まった」これで三回目の脱毛。何回経験しても慣れるものではありません。GW間近ということもあり、世間では楽しい話題ばかり。「何で私だけ…」落ち込む私に主人が「よし！君のDNAをばらまきに香川県に行こう！」と提案してきました。「はあ？」と思いながらも思わず笑ってしまいました。そうだ。主人は、初めての脱毛で眉毛がなくなってしまった時も油性マジックを手で「今こそ僕の美的センスを生かせる時」と笑わせてくれた事を思い出しました。

何故、香川県なのか。本当は、主人の定年後の楽しみにしていた四国八十八か所お遍路の旅。しかし、私の癌の再発がわかり、途方にくれていた時、TVでたまたまお遍路の事を取り上げた番組を観ました。その年は、申年のうるう年。よりご利益がある年であることを知りました。

「よしやってみよう！」こうやって私のお遍路は、始まりました。

本来なら第一番札所のある徳島県から参拝するのですが、うるう年は「逆打ち」と言って第八十八番札所から参拝すると良いことを知り、香川県からスタートしました。抗がん剤治療中の私の体調と相

談しながら「区切り打ち」という期間と区間を限定し、四回に分け、一年半かけて巡拝しました。

四国八十八か所お遍路を終えて、無事に巡拝できた事への御礼参りをまだ済ませていませんでした。気にはなっていたのですが、心の余裕が無くなかなか行けずにいました。御礼参りはお遍路を始めた札所で、とうかがい、主人の「DNAばらまき作戦」に背中を押され再び香川県の第八十八番札所へうかがいました。お参りをする時、ろうそくと線香をあげるのですが、火を忘れてしまい困っていたら参拝にいらしていた方がすぐに貸してくださいました。お遍路で四国を巡っていた時、こうやって地元の方から心暖まる「お接待」を受けて、幸せな気持ちになった事を思い出しました。

人生は、思いがけない出逢いの連続です。巡礼中、四国の美しい自然や美味しい食べ物との出逢いも私の治療への活力になりました。

今度は、弘法大師が今も修行を続けている高野山へお参りにうかがおうと思います。

それができたら今度は、徳島県の第一番札所から参拝する「順打ち」

を始めよう！

まだまだ、私の
お遍路の旅は続きます。



ペンネーム：ひよこ
患者本人 乳がん 40歳代

3年前、右胸に乳がんが見つかり、3度の入院・手術（全摘・再建）をしました。

退院後、体力回復の為に始めたウォーキングを5千歩→8千歩→1万歩と少しずつ歩数を増やしながら毎日続けています。

体力がついたのはもちろんですが、長年悩んでいた腰痛が出なくなり、運動することの大切さを実感しています。

普段はがん患者である事をあまり意識していませんが、半年に1度の検査時になると「再発したらどうしよう」と不安になります。でも、病院内（入院中・患者会等）で出会った同じ病気の仲間たちに「今、考えてもしょうが無い。再発した時に考えればいいの。治療法はいろいろあるんだから。」と言われモヤモヤした気分が晴れました。

病気の事を普通に明るく話せる仲間がいるので、前向きに過ごせています。





投稿作品 & 制作スタッフ大募集!!

ブックレット事務局では、冊子「Present」を一緒につくりあげていくスタッフ（ボランティア）を募集しています。

皆様からお預かりした作品を1つの「かたち」にしていく課程は、ワイワイとにぎやかなディスカッションあり、孤独に地道な作業あり。紆余曲折のあと完成冊子を手にすれば、達成感もひとしおです。普段のミーティングは月1回程度ですが、体調などにあわせて参加できる範囲でOK!! 会場は、聖マリアンナ医科大学病院別館腫瘍センター内です。

少しでも興味がおありの方は、下記の「ブックレット事務局」までお声かけください。

そして、7号も制作予定につき、掲載作品を募集します。

2019年度内には完成予定と気の長い話しですが、夜長にひとり思索に耽るもよし、おしゃべりしながら作るもよし…

文章、写真、手芸に工芸（作品の写真）。短歌や俳句も募集します。

締め切り日は、別途ポスター・チラシなどでお知らせいたします。

【お問い合わせ先】

聖マリアンナ医科大学病院

ブックレット事務局

（がん相談支援センター）

TEL：044-977-8111（代）

Email：booklet@marianna-u.ac.jp





大盛況

exercise!

～患者さんのためのいすに座ってできるヨガ講座～

がんサロンでは、月2回ほど当院の成人がん患者さんを対象にヨガ講座を開催しています。定員25名（予約制）のところ毎回ほぼ満員になる人気のプログラムです。



人気の秘密 講師の笑顔と元気！

須田 育（すだ いく）講師の笑顔と元気はまるで魔法。参加者の誰もがやられて！？しまいます。楽しいお話にも癒され、諭され、心身共にリラックス。



講師紹介：日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士。当院の他、国立病院、精神科のクリニック、がん患者さんの支援団体など、医療現場の中で患者さんと共にヨーガ療法を実践されています。



聞いてみました「どうしてヨガを始めましたか？」


- ✦ 体力をつけたい。＜70代、女性、大腸がん＞
- ✦ 筋力をつけたい為。個人ではどうしても出来ない様な個所を教えて頂けたらと思いました。 ＜70代、女性、膵がん＞
- ✦ 今までやっていたスポーツを全て中止しているので運動不足解消になればと思いました。 ＜50代、女性、乳がん＞
- ✦ 術後にどういう運動から始めれば良いか悩んでいたから。 ＜40代、女性、乳がん＞
- ✦ ホルモン療法をはじめたことをきっかけに精神的な不調をきたしてしまったため。 ＜30代、女性、乳がん＞
- ✦ 治療後の手足のしびれ、むくみ、痛みがあった為。回りに相談できる人もあまりいなかったなので、コミュニケーションも求めて参加しました。 ＜50代、女性、乳がん＞

聞いてみました「やってみて、どんなところが良いと思いますか？」

- ✚ 最初の先生のお話が楽しみの1つです。来るたびにいいお話いつもありがとうございます。
＜60代、女性、卵巣がん＞
- ✚ 普段動かさない所を動かす事（特に顔を動かす事）。＜70代、女性、悪性リンパ腫＞
- ✚ おちつけて、自分の事をじっくり考え見なおす良い機会のような気がする。
＜60代、女性、大腸がん＞
- ✚ 体がほぐれて楽になる感じがする。＜50代、女性、乳がん＞
- ✚ 筋肉を動かすこと。＜80代、男性、大腸がん＞
- ✚ 瞑想で心がやすらぐ。＜70代、男性、大腸がん＞
- ✚ 運動効果というよりはリラックス効果がすごいと思います。同じ病気の仲間も増えて良かったと思います。＜40代、女性、乳がん＞

聞いてみました「ご自身の生活に役立っていることは何ですか？」

- ✚ 「変化をうけとめて過ごす」「リラックスをためる」をいつも心しています。
＜70代、女性、卵巣がん＞
- ✚ 寝る前に呼吸法を実施するといつの間にか寝ている自分に驚き、寝つきが良くなりました。
＜50代、女性、乳がん＞
- ✚ 始めたばかりだけど、ホッとする時が持てるようになった。＜70代、女性、卵巣がん＞
- ✚ 姿勢をただして、呼吸を取り入れ、スッキリ出来る。＜50代、女性、乳がん＞
- ✚ 精神的な面も含めて前向きになれること。＜70代、男性、虫垂がん＞
- ✚ 自分がやりたい時間にやれるのでとてもいいです。＜70代、女性、卵巣がん＞
- ✚ 身体がだるい時やむくむ時にヨガをやっている。気持ちが沈みがちの時は、先生の教えてくれた言葉を思い出して落ち着く。「今ここに」「過去にも未来にもいけない」
＜50代、女性、乳がん＞



須田先生の笑顔と
元気がうつる。
＜60代、男性、肺
がん＞

今を意識するようになり、以前より余計な心配をしたり、不安を感じる事が少なくなりました。
＜40代、女性、
卵巣がん＞

自分にもできることが増えた
と思えるようになった。
＜40代、女性、卵巣がん＞

自分を許せるようになって
きました。
＜40代、女性、胃がん＞



2018年秋 がんサバイバーのための アート展

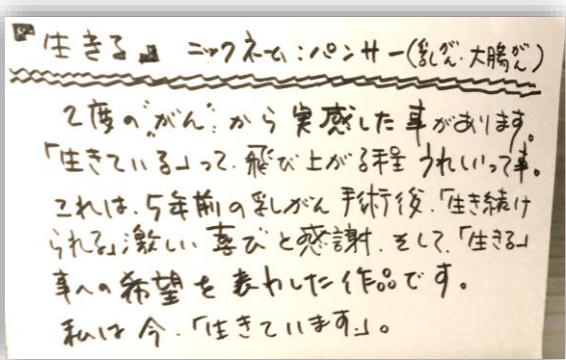


当院では2014年から毎年、院外の患者支援団体「がんサバイバーのためのアート展」を後援しています。がん患者はもちろん、がんに関わっている様々な立場の方の思いが込められた作品には、制作者のメッセージも添えられています。いのちとは？幸せとは？希望とは？自分らしく生きるとは？観るひとにも力強く伝えてくれます。場所は病院2階と4階の本館別館連絡通路です。5回目の今年からは展示期間を2カ月に延長、より多くの方を力づけてくれました。

タイトル『生きる』



今年はブックレットの表紙につかわせて
いただいている原画をパンサーさんが
出展してくださいました！



直筆メッセージ！

そして感想ノートにはたくさんのご感想をいただきました。その一部をご紹介します。

- ◇ 「ガンバレ！」といわれるより作品を見てるとがんばる力がわいてきます。「ガンバレ」はたくさんがんばっている人には言いたくない私、見ていてパワーをもらえるのが1番です。
- ◇ 生命力あふれるアートにびっくり！！しました。そして皆様の回復をお祈り申し上げます。
- ◇ 病気を通じてお友達の輪が広がり、どれだけの安心と勇気をもらったか… 作品から、そんな想いも感じ取りました！！長く続く治療ですが、また元気をもらって前進します～
- ◇ 一つ一つの作品に個性があり、まるでその方の人柄までわかるようでした。生きるのは大変だけど、生きることの意味や大切さを実感できました。病気に負けないで、時には自分をほめてあげてくださいね♡
- ◇ 毎年ほっこりさせていただいてます。参加される方も、ご覧になる方も皆、元気になりますように。
- ◇ 経過観察となり、通院する機会が減ったためか孤独を感じる事が度々。経験した人でないとこの辛さ、もどかしさはわからないのではないかと… 皆さまのかわいらしく素敵な作品に自然に笑顔になりました。「一人じゃないんだ」と思いました。
- ◇ 皆さまの作品にとっても心が打たれ胸がキュン、目頭にいつの間にか涙が… たくさん勇気ありがとう♡
- ◇ 皆様の心のこもった美しい力作、病気に負けない精神力に感動しました。ゆっくりゆっくり作品を拝見させて頂きました。私は癌ではないのですが、皆様の元気をたくさん頂きました。お互い人生を楽しみましょう。



また毎年、期間中の一日は「がんを共にのりこえよう！1 day ワークショップ」を開催しています。今年ががんサバイバーのチアチーム Pinky Smile のメンバーが、ボランティアとして来場した方々のサポートをしてくださいました。

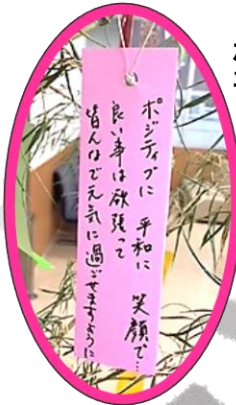


アート展は今後も開催予定です。新たな出会いに乞うご期待☆

腫瘍センターの七夕



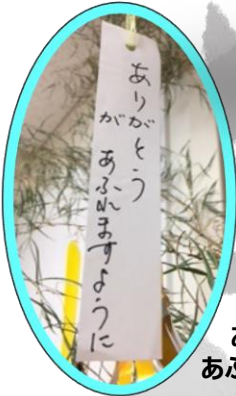
当院では7月になると院内各所に笹を飾ります。
別館2階の腫瘍センター（外来化学療法室）で
患者さんがかけた短冊を一部ご紹介します。



ポジティブに
平和に笑顔で...
良い事は欲張って
皆んなで元気に
過ごせますように

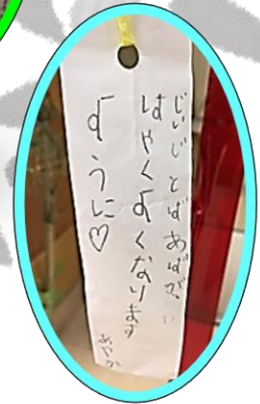
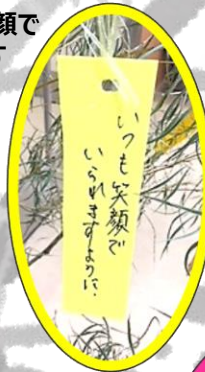


免疫力がものすごく
アップしますように!!

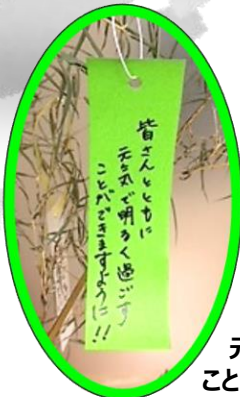


ありがとうが
あふれますように

いつも笑顔で
いられます
ように



じいじとばあば
がはやくよくなり
ますように♡



皆さんとともに
元気で明るく過ごす
ことができますように!!



皆さんの笑顔に
いつも感謝です

カフェテリアコンサート — BCSC — Breast Cancer Survivor's Chorus

サポートグループ『プラタナス』（※23 ページ参照）の席で「全員が乳がん体験者のコーラス隊 BCSC に参加しています」、「それ聴いてみたい！」という会話がきっかけで始まった院内コンサートです。



今年も9月に5回目のコンサートが病院食堂で開催されました。多くの患者さんやご家族、面会の方々に来場していただき、一緒に手拍子をしながらリズムをとったり、配られた歌詞を見ながら英語でゴスペルを歌ったり、時には涙ぐんだり、笑ったりと、楽しいひとときとなりました。



Just Stand Up! BCSC -勇気を持って踏み出そう-



『がんサロン』に行ってみよう

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



適度な運動は、がん患者さんの生活の質の改善や、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。

※17～18 ページ 参照

ミニレクチャー

患者さんやご家族に役立つ情報を、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、社会福祉士が順番に担当し、適時開催しています。

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。

各患者会については 26 ページをご覧ください。

※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。

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、適切な情報を提供します。



【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。

院内患者会のご案内

血液内科患者会

ルピナス会

ルピナス会は2009年にスタートしました。
同じような経験をした仲間同士、それぞれが
抱える悩み、不安、日々の出来事を自由に
語り合っています。
同じ経験をした方の話を聞いて気付くことも
あります。



今の自分、これからの自分を見つめてみましょう。

☆開催日時 おしゃべり会は3カ月に1回 13時30分～15時

乳がん体験者の会

マリアリボン

マリアリボンは、2013年5月に3名の乳がん体験者によって設立。
働き盛り世代の乳がん体験者のための支援活動を行っています。
同じ病気を経験した仲間と出会い、経験や知恵などを共有しながら支
え合い、病気や治療と向きあう上で必要となる正しい情報を学び、前
を向いて自分らしく歩いていくためのサポート活動を行っています。



☆開催日時 おしゃべり会は月1回、13時～15時

勉強会、各種イベントは随時ご案内しています

◆ルピナス会、マリアリボンともに

☆開催場所 **がんサロン（別館2階 腫瘍センター内）**

☆参加予約 **不要 途中参加、途中退場は自由 です**

◆お問い合わせは **がん相談支援センターまで！ 044-977-8111（代）**

みんなの 声

読者感想

前号「Present vol.5」にもご意見、ご感想をいただいております。ありがとうございます。

【読者／今回の投稿者】

素敵な冊子（Present）にしてもらってありがとうございました。大変だったと思います。

友人に読んでもらったら、その方は健康な人だけど、「ああ、みんなこういう風になっているんだな」ということがわかって良かった」と言ってもらいました。

【読者／今回の投稿者】

友人やがんの知人にも Present を渡しています。私書いたところを見て、いいわねと言ってもらえます。私自身もほかの人の作品を読んで、悲劇のヒロインは自分だけではないと分かりました。

【読者／今回の投稿者】

今回は挿絵のイラストや写真が多く、全体的に可愛らしくカラフルな仕上がりになっているような印象を受けました。

私の今回の原稿は個人的な重い内容で、「こんなこと書いていいのかな。。」

「読んだ方達が元気になるような、前向きな明るい内容の方が適しているだろうな。。」と少々悩みましたが、私にとっては、乳がん発覚時より今現在もなお直面している“現実”。乳がんの治療を受けている陰で、このような思い・葛藤を抱えている人もいるという現実を、感情移入しないよう気をつけながら表現しました。素敵な挿絵を入れていただき、雰囲気も少し和らいでふんわり優しいページになりました。

『みんなの声』も、投稿している者としては有難いコーナーです。「どのくらいの（人数の）方達が読んでいるのだろうか」「この冊子に対して、どのような思いを持っているのだろうか」などと思う事もあるので、反応が見えると嬉しいですね。【投稿者/患者本人】に私のものが掲載されていました。私の送ったメールをきちんと読んでいただいて、受け止めていただけているのだな。ということがわかり、嬉しくなりました。

プチコーナー『あなたのおすすめスポットはありますか？』も良かったです。自分の知らない場所を知れるという事は、興味・関心が広がりますし、データだけでなく地図に一覧

したことも見やすく、場所の特定がしやすくわかりやすいと思いました。

【読者／患者会】

投稿されたお一人お一人の思いが伝わってくる、元気をいただけた冊子でした。患者さん、ご家族と共に企画製作されたことが、とても意味のあることに感じます。

素敵な写真入りのおすすめスポットも、行ってみたいくなりますね！

病院の中だけでなく、日々の暮らしの中にいる患者さんにスポットを当てていただけることに感謝致します。

【読者／今回投稿者の家族】

読了後に思ったのは、皆さんがとてもアグレッシブなこと。塞ぎこみたい気持ちを見事に攻略して戻って来られる強い（つよい）気持ち！とても勇気づけられました。これからも更にアグレッシブに！

【読者／過去の投稿者】

Presentが届いたときは、ちょうど新たながんの告知をうけた日で、最初は読むことができませんでした。しばらくして読んだらとても元気ももらって、結局3回も読みなおしました。

プラタナスにまた出てみようと思います。

【読者／院内患者会世話人】

Presentがいろいろな人の手に届くように、と願っています。

この冊子を手にするだけで悩みや苦しみが自分だけではないと感じられ、困難な中にも希望があると知ることができます。

いつもありがとうございます。

皆様のご意見、ご感想を

お待ちしております

ブックレット事務局（がん相談支援センター）

Email : booklet@marianna-u.ac.jp

この冊子は、神奈川県と東京都のがん診療連携拠点病院や、神奈川県内の患者会、患者支援団体などにもお配りしています。

Present vol.6

編集によせて

トナカイ 60歳代 乳がん

今回は殆ど参加できずコメントは控えようと思いました。気持ちだけは寄せているけれど...それだけでもいいのよ!という言葉に甘えて書いています。

平成最後の「Present」お手元にどうぞ。

そして新たな「Present」一緒に育てるお仲間募集中です。



アラフィフ 患者家族

毎回、作品募集の頃は

「原稿は集まる？」

と少し不安な気持ちになります。ふたを開ければ素敵な作品達とたくさんのお会いが訪れます。

ブックレット制作チームは、新しいメンバーが入ったり卒業するスタ

ッフがいたりするなか、なるべく定期的に発刊できるように、患者スタッフは体調と相談しながら、医療スタッフは忙しい時間をやり繰りして編集作業を進めています。ですから、冊子として完成品を手にする時や読後の反響はとても嬉しくて元気が湧いてきます。

今回も無事、皆様にPresentをお届けします。

Presentを手に取り、感じたこと、気付いたことがありましたら、制作チームに伝えてください。それが私のやる気・元気の素になります。

そして、このブックレットを手にした皆様の心に「何か」Presentが届きますように。



山本里美 50歳代 乳がん

先日 40 年来の友人が 59 歳の生涯を閉じました。ロン毛に Ray-Ban、ピチピチのレザーパンツで煙草をくゆらせていた 20 代半ばにがんを患った彼は、その後も幾度となく不慮の事故や難病に襲われ見る影もありませんでした。それでも、作曲家・放送作家であった彼は、アーティストとしての活動に留まらず、時には議員を務めたり、震災援助・復興に走ったりと、“いま”を形にして発信することを止めませんでした。彼の残した多くのプレゼントが心に響いています。

私は vol.6 トピックス各々の“いま”をきちんと皆様にPresentできたでしょうか。

これからも読者の皆様と一緒に素敵な Present を作っていきたく、是非ともご意見、ご感想をお聞かせくださいませ。



西根広樹
呼吸器内科 医師

ブックレット制作に携わるようになり6年が経ちました。これまで多くの制作チームの皆と協力して毎年1つずつPresentを形にしてきました。“投稿いただいた方の思いを早くPresentにしたい”という気持ちで1年かけて制作していきました。6年間あっという間に過ぎていったように感じます。これからもスタッフの皆と協力してPresent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

創刊当時から携わらせていただいております。早いもので、この「Present」も6冊目と

なりました。毎年、大勢の方が読んでくれるといいなあと思いながら制作しています。

患者さんの「今」を感じながら、患者さん、ご家族だけでなく、医療者も明日からいきいきと過ごせるような冊子をこれからも作っていきたいと思います。患者さんからの大切な「Present」を受け取ってください。



杉浦貴子
**がん相談支援センター
ソーシャルワーカー**

今年もPresentが発行できました。ホッとしています。私は3冊目から携わっています。投稿していただいた作品を読んだり見たりするたびに、その方らしい素敵などころを感じてとても嬉

しくなります。それは私が普段、病院で接しているのはその方の「患者」という一側面にすぎないということがわかるからです。またこの嬉しい気持ちは多くの方と共通するのではないかと考えています。当センターでは患者さん同士のおしゃべり会やヨガで心身のコンディションを調える機会を設けていますが、希望していても体調やご都合がつかず参加できない方もいらっしゃると思います。こうした方々へのささやかなプレゼントになれば良いなと願っています。

