



# Present Vol.7

がんとともに暮らす“いま”



## 「どう生きる？」投稿文集

“今”を大切に／いまできること／ブルー・ポピー／  
蝉が生き返った！／一年の計は／Present の制作スタッフになって

がんサバイバーのアート展2019

がんサロン／院内患者会のご案内



## はじめに



このPresentが発行されるようになったきっかけは、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。

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「自分らしい生活・暮らし」を両立させるために、患者さんやご家族が取り組んでいるお話を多く伺います。また、趣味や子育てのこと、仕事のこと等々、治療をしながらもいきいきと暮らす患者さんも多くいらっしゃいます。

このような患者さんの体験をぜひ他の方にも知ってほしい、けれどもどのように伝えたらいいのだろうと考え、患者・家族スタッフと医療スタッフが協力して冊子を制作することになりました。

読んでいただいた皆さんからは「頑張っている人が多く勇気づけられた」、「悩みや苦しみがあるのは自分だけではないんだ」、「患者さんの力に感動した」。そして、がんを経験したことがない人からも「がん患者さんのイメージが変わった」など多くの感想をいただきました。まさしく「伝え合って元気になる、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”を知らない人にも知ってもらう」というブックレットの願いが届いていることを実感します。

7冊目となる今回は装いも新たに、より多くの皆さんに「“いま”を生きる」をお届けします。

2020年3月

聖マリアンナ医科大学病院ブックレット制作チーム



## Present vol.7 にようこそ

Present には、「いまの」「ギフト」という意味があります。

この冊子に掲載しているコンテンツは、すべてがん患者さんとご家族、医療スタッフによる作品です。これらの作品を通して「贈る」「いま」を感じてください。

### ブックレットの願い

伝え合って  
元気になる

“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

大切な“いま”を  
かたちにする

## “今”を大切に

ペンネーム サンデー

患者本人 肺腺がん 50歳代

4年前の9月、職場の健診で肺癌が見つかりました。ステージⅢaでした。結婚をするため、夫の実家へ挨拶に行った3日後の事でした。それでも良いと言ってくれて籍を入れました。

最初はショックでしたが、とにかく治さなければと目の前にある治療に黙々と専念してきました。治療し、癌が消え、仕事復帰、再発の繰返し。現在は副作用の間質性肺炎に罹患し、平行して抗がん剤の治療も継続しています。

二人とも運転が好きなので、治療の合間に色々な所にドライブに行ってリフレッシュしています。私も運転したいけれど、副作用の関係でほとんど夫が運転手です。普段から一緒にTVを見ていて、料理や観光等、良い所があるとすぐスマホや地図を見て、「今度行ってみようか」となります。梅、桜、紫陽花等、毎年どこかに行って、季節感を味わっています。

淨蓮の滝や白糸の滝は好きで何度か行っていますが、階段がきつく毎回私の肺が悲鳴をあげています。

入院中、病室や屋上から富士山を見るのが楽しみで、





それから富士山が大好きになりました。富士吉田の道の駅に天然水を汲みに行き、お茶やご飯、味噌汁等に利用しています。山梨県側、静岡県側からと富士山の周りを観光しています。温泉も大好きで、常連の宿もあります。副作用の脱毛を二度も経験しているので、小さい宿だったら、入浴もあまり気にせず入れます。



体力が低下すると呼吸にも負担がかかり、仕事復帰どころか遊びにも歩き回れなくなるので、体力づくりを心掛けています。がんサロン主催の「プラタナス」と「ヨガ」にも参加させていただいています。ヨガに行く時は息切れが著明ですが、帰りには呼吸も楽になり、車の中で大声で歌って帰ります。マインドフルネスを取り入れているので、精神的にも良い影響を受けています。お友達もできました。院外の患者会や市民講座等にも積極的に参加し、色々なものを吸収しています。

“今”出来ることをやるしかないと、焦らずに考え込みず、マイペースで生活を送っています。

最近、家族や職場、病院のコメディカルの方々、病気になってから沢山の人達にお世話になり支えられていることを実感するようになり、日々感謝しています。



## いまできること

ペンネーム　いとう　ともこ　60歳代  
患者本人　子宮体がんから12年目、只今リンパ浮腫

「病院にいることを楽しみなさい」と励ましをくれたのは、病室の隣りのベッドの患者さんでした。彼女は難病の方でした。

当時私は、腰椎椎間板ヘルニアで入院して初めて手術を受けることになり、不安でいっぱいの姿に声をかけてくれました。そして、くす玉を教えていただいたのが折り紙との出会いでした。

手術は成功し、その後も他の病気で何度も入院を経験しました。その度にいつも折り紙を持参して、時には病室が折り紙教室のようになったこともあります。

12年前には子宮体癌を経験しました。今、生きている事に感謝。そこで出会った友人の中で、一人の方は大学に進学しました。また、もう一人の方は日本人ではない

のですが、病気の経験から、医療通訳士を目指して勉強しています。そんな姿に、私は私のできること「折り紙の出前講座」をはじめました。そこでは先輩からのアドバイスをいただき、「福山の折ばら」(福山工業高校の生徒アレンジ)を利用者の方に伝えています。他にも、簡単で楽しい折り紙講座を担当しています。





今では折り紙の資格を取得して、つくる楽しみ、よろこび、満足の笑顔をいただいて、私が一番元気をもらっています。

病気であることは、自らに与えられた使命であり、個性だと思います。体は病気になってしまっても、こころは負けないで上手に付き合い、自分にできることに挑戦していきます。



### Vol.6 読者感想

先日、治療の待ち時間に「Present」を拝読いたしました。  
とても優しく、読んでいて発見がたくさんありました。  
廊下に（いつだったか？）患者さんの作品がはってあったことが  
ありました。それを見て希望を自分なりに持つことができました。  
今回、Present誌に私が記した（作品の感想ノートに）  
メッセージ文がのっていて驚き！ました。まさにプレゼント  
ですネ。これからも温かいブックレット作成に期待しています

読者／女性

ご感想ありがとうございます。  
紙面を通してささやかな交流が叶い、私たちも Present  
をつくる励みになりました。嬉しいです！

編集部



## ブルー・ポピー（メコノプシス・ホリデュラ）

出口 良雄

患者本人 脾臓がん 70歳代

5,000m峰へ登るとブルー・ポピーに出会うのが長年のあこがれ！

62歳の定年で実行。中国四川省の山へ。

パーロンシャン峠（4,300m）を越えると一面のお花畠。その中に各種のポピーの仲間が…。特にブルー・ポピーは3,000～6,000mの高山にしか生育しないという。その後中国各地で何度か出会ったが会うたびに心がなごむ。



メコノプシス・ホリデュラ（白花）



メコノプシス・ホリデュラ



メコノプシス・インテグリフォリア



メコノプシス・シンブリキフォリア



メコノプシス・ブニケア



メコノプシス・クインツブリネルヴィア



## 蝉が生き返った！

ペンネーム UJ  
患者本人 肺がん 40歳代

居間の落蝉飛び去りぬ東雲へ

朝起きると、リビングの床に蝉が落ちていました。

青竹踏みの上に、逆さまになって。

『犬神家の一族』の、あの有名な一場面のように。

あはれ。

外に出そうと近づいたとき。

カサカサ… あれ？動いた… 生き返った？

何食わぬ顔で室内を飛び回る蝉。

壁にとまつたところを素手で捕獲。

ベランダに出すと、明るくなりかけた空に向かって元気に飛び去って行きました。

木にとまっている蝉を素手で捕まえるのが好きです。

**獲ったどー！**

小さなことなのですから。

自分が「生きている」って感じがします。

がんにはなったけれど。ステージIVではあるけれど。

日々の生活の中、小さな喜びを積み重ねていくことができれば。苦労があっても、良い苦労。

人生って、結構楽しい。





## 一年の計は

ペンネーム トナカイ  
患者本人 乳がん 60歳代

店先に来年の手帳やカレンダーが並ぶ季節になってきた。  
「来年のことを言うと鬼が笑う」と言うが、新しい手帳を買ったので、来年の予定を考える。

今年の目標は罹患してから10年も過ぎたので、自分内にある『cancerだから』という鎧を脱いで、いつのまにか溜め込んだ物事を少しばかり手放して、終活的な事を始めるかと思っていた。ところが年明け早々に、ある所で「手当たり次第に何でもしなさい」という今年の標語が飛び込んできた。“えっ？”自分の考えていた事と真逆ではないかと驚いたけれど、まだ今からでも手を広げていいのかなあと少しだけうれしかった。



やりたかったことは何だろう…もう一度仕事したかったなあ。10年前に告知と同時期に辞めてしまった。何回か復職の機会はあったけれど、そのたびに自信が持てず踏み出せずにいた。元号が令和と変わる頃、知人から簡単な仕事の話を持ちかけられた。今までなら断っていたのに、その場でやりますと答えた。微々たる収入にしかならないけれど、それでも少し自信になった。

夏には別の友人から誘われて、浅草サンバカーニバルで練り歩いた。もちろん羽飾りのダンサーではなく、





コミカルな衣装で踊るグループで。沿道の観客達を煽りながら…こんな日が来るなんて！と少し目頭が熱くなつた。きっと鬼が笑つたに違ひない。

がん告知から3年・5年・10年と節目を迎えると不安を感じたり、安堵したり。でもそのたびに鎧の紐を少し緩め一歩前に踏みだしてみたら、案外新しい世界が広がっているかもしれない。

## 生きてるって素晴らしい！

さて、来年は何があるかな？  
まっさらな手帳、どれくらい使い込まれるか楽しみだ。





## Present の制作スタッフになって

ペンネーム 西根広樹  
医療スタッフ 呼吸器内科

がん相談支援センターの委員をしていたときに「患者様が体験していることを本にするので、編集委員として参加してみませんか」とお話をいただいたのがきっかけでした。個人のがん闘病記を書籍で読んだことはありました、病院に通院中の患者様やご家族から投稿してもらい、それを本にまとめるというのはこれまで聞いたことがなく、始めは驚きました。しかし、患者様やご家族と一緒にあってブックレットを作成することで、より患者様の視点に立つことができるのではないかと考え、制作チームに参加することにしました。

チームは患者様、ご家族、医療スタッフで構成されています。これまでにない試みであり、始めは手探りの状態で話し合いがされていた様に感じていましたが、がん専門相談員（ソーシャルワーカー）が中心となってみんなの意見をまとめて、回を重ねていくうちにそれぞれが自分の意見を言える雰囲気になれたと思います。

寄稿を読ませていただくと、日々の生活で考えていること、努力されていること、楽しんでいることなど、皆様の思いが伝わってきて胸が熱くなりました。

「患者様からいただいた今の声を早く届けなければいけない」という共通認識があり、作品募集から発刊まで約1年間で作業を行ってきました。

巻数を重ねていくと、チームメンバーの交代やブックレットの内容の変更など、その年々に変えていかなければならないこともあります。その都度集まって話し合いをし、力を合わせて一つずつ乗り越え、現在に至っています。

今回で7冊目のブックレットを刊行することになりましたが、これまで多くの方々から寄稿いただき、本当にありがとうございました。そして、毎月一緒にブックレットの作成に携わってきた制作チームの皆さんにも感謝しています。

今後も皆様にPresent を届けていけるように努力していきたいと思います。





## Vol.6 読者感想



「乳がんと診断された」という母の話を聞き、一番不安であろう本人にどう言葉をかければいいのかわかりませんでした。

保険のCMで「今や日本人の2人に1人がガンにかかってるのよ」というフレーズが聴かれるように、非常になる確率の高い病であることは知っていましたが、どこか他人事のように思っていました。“まさか自分の身の回りの人が…” そんな風に思ったことを今でも思い出します。

今回、Present を拝見させていただいて感じたことは“心強さ”でした。同じ病を抱えた人たちがコミュニティを持って情報共有ができる。ひとりじゃないと実感できる。そんな場が聖マリにあってよかったです。また、皆さんのが投稿された作品や旅行の写真も多く、読んでいて非常に楽しい冊子でした。

皆さんの作品自慢、次号も楽しみにしています。

読者／患者家族／女性

ご感想ありがとうございます。  
その人らしい一面に投稿作品を通してふれられることはとても素敵です。  
これからもブックレットで多くの出逢いをお届けします。

編集部



## Special Thanks to 梶川先生！

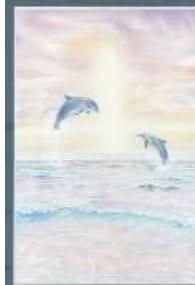
今号の表紙は形成外科部長の梶川先生にご協力いただきました。先生には、特に乳癌患者さんの乳房再建でお世話になっています。外来には先生がダイビングして撮影された海の生き物たちが飾られています。どれも色鮮やかで、いきもの達とアイコンタクトしている様子が目に浮かぶ素敵なお写真ばかり。患者様のみならず職員も思わず笑みがこぼれます。ダブル表紙のクマノミの写真を是非お楽しみください。

先生ありがとうございました！





### 感想ノートより



❖今日も見に来ました！

❖皆様の作品が「みて、みて！！」と呼び止めてくれるようです。深みにしづむ心が少しおしゃべりしたくなりますね。常設されるといいのに。

❖CCUで闘病している夫。呼びかけても反応ない。トボトボとこの連絡通路を歩いていて皆様の作品発見！涙も出ますが、頑張るしかない！と、気を取り直しました。

❖当たり前の事に感謝を忘れました。今、生きているのではなく、生かされていることに心から感謝します。一日を大事に過ごします。何でも乗り越えるのは自分ですもので。心を強く持って生きます。

❖どう治すかではなく、どう時間を使うか。そんなステキな気づきを得たアート展でした。みなさまの回復を願います。

❖毎日廊下を通るたびに、私たち医療者もパワーを頂いています。（薬剤師）

❖初めて出展させていただきました。皆さまのすてきな作品と心にひびくメッセージに不安が解消されました。

❖毎年すてきな作品、楽しいです。私も患者です。何をがんばれば良いのかわかりません。でも、今を生きる。生きている。楽しく過ごしたいです。





◆発症5年目に入りました。癌になってから、山や月、自然などに対する見方が変わりました。今年の作品もホッコリさせてもらえるものがたくさんありました。

◆皆さんすてきな作品を作られていますね。こういう展示会、とても楽しい気持ちになれていいですね。病気に負けずがんばりましょう。私も患者です。

◆大雨。治療が終わり…日常の忙しさに追われる日々に戻ると、病院に来るとふと不安にもなる。今日は1年検査で立寄り、皆様の作品に出逢い、気持ちを落ち着かせて帰れます。ありがとうございます。

◆アート展、どの作品もステキで心あたたまるものでした。お一人お一人のメッセージ、とても響きました。私自身も癌になり、何かこれをきっかけに見つけてみたいと思いました。

◆毎年拝見させて頂いています。皆、心がこもった作品で、見ていて心が温かくなります。ご本人の努力、周りの人々の励まし、支えがあってこそこれらの作品が生まれたのですね。がんに負けず、いつまでも健康で楽しい人生を送れるよう応援しています。

◆どいつもこいつも癌なんかに負けるなよ!! 負けてたまるか。沢山の人が応援してるよ。支えているよ。こんなステキな作品が作れる人達。来年も次も待ってるよ。もっともっと良くなって、もっともっと元気になって。





# 「がんサロン」 に行ってみよう



## ●がんに関する情報提供

最新の正しい情報として各がんに関するパンフレット、書籍、DVD等を揃えています。院外各所で行われる講演会の情報も掲示して随時更新しています。当院の患者さんやご家族、友人、知人の方、他院の患者さんもご利用いただけます。

## ●サポートグループ「プラタナス」

当院の成人がん患者さん（ご家族のみの参加も可）が集まり語り合う会を月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が目的です。体験者同士の語り合いは不安や孤独感が軽減され、治療に関する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。

がん専門相談員が同席し、みなさまの交流をサポートします。初回のみ事前予約制。  
2回目からは自由参加です。無料。



### 参加者の声

- ・皆さんとお話したことで背中を押してもらえた気がしました。
- ・「笑い」から話が始まったことに、ここならではのコミュニティの力を感じた。
- ・孤独感、不安感をもっていたので、この集まりに参加できて感激した。
- ・いろいろな考え方があるのを知って楽しかった。自分も自分なりにやっていけばいいと思った。
- ・がんの種類は違っても連帯感を感じられる。
- ・出席は体調次第ですが皆さんの顔を見たいので、来れるときにまた参加します。
- ・特に女性は抱え込まずにこの場に来て気持ちを吐き出すと良いと思います。
- ・特定のがんの患者会はそのがんだけの話ですが、プラタナスはいろんな全体的な話ができた。



## ●いすに座ってできるヨガ講座

当院の成人がん患者さんが対象です。ヨガといっても普段着のまま、そして座ったままできます。全身のストレッチ、呼吸法、瞑想を軸に自律神経を調整、生活の質の改善や精神的なストレスを軽減させる効果があるとされています。入院中の場合は主治医の許可があれば参加可能です。定員 25 名（予約制）。月 1～2 回開催。無料。



講師：須田 育先生  
(日本ヨーガ療法学会認定療法士)



### 参加者の声

- ・身体のあたたかくなるのがよく分かりました。
- ・ずっと身体中がおかしくて、どこがとはうまく言えないですが、スッキリしました。
- ・がん患者がネガティブに考えてしまいがちなのをよくわかっていらっしゃり、それに沿った内容をやっていただけるので、とてもわかりやすかったです。
- ・不安になった時に、少し心を落ち着かせられるようになりました。
- ・先生の言葉がそのものがメンタルヘルスです！
- ・先生のお話もとてもためになり、役に立つ。体の声をきく大切さがわかりました。
- ・今を、人生を、楽しもうと思うようになった。

## ●ミニレクチャー

当院の成人がん患者さんやご家族に役立つ情報を、各専門職がお伝えし、ともに学ぶ勉強会です。看護師、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、社会福祉士が担当し、適時開催しています。無料。

※開催日時等の詳細は、当院ホームページやがんサロン等の掲示をご確認いただくか、がん相談支援センターまでお問合せください。



がんサロン（別館2階 腫瘍センター内）にて開催します。  
お問合せは、がん相談支援センターまで。

## 血液内科患者会 ルピナス会

ルピナスは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、これから自分を見つめてみましょう。



## 聖マリアンナ乳がん体験者の会

### マリアリボン



マリアリボンは2013年にスタート。主に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。

☆おしゃべり会は月1回、13時～15時 予約不要  
☆勉強会、各種イベントは随時ご案内しています



## いっしょに Present をつくるませんか？



- ・制作スタッフ大募集!!
- ・ご意見、ご感想、ご要望、アイデア、大歓迎!!
- ・投稿作品は文章、写真、手芸に工芸、  
短歌や俳句、何でも welcome !

## 皆さんのご参加、心よりお待ちしています！

フックレット制作チーム一同



## 聖マリアンナ医科大学病院 がん相談支援センターのご案内

がんサロンの運営のほか、個別のご相談に応じています。

がんと診断されたショックや動揺、治療の選択、生活との折り合いなど、患者さんとご家族はそれぞれの立場で多くの不安や苦痛を抱えて、前向きに取り組めないことがあります。また、何から考えればよいかわからない場合もあります。

このような時こそ、お一人で抱え込まずにがん相談支援センターをご利用ください。がん専門相談員がお話をうかがい、ご自身に合った対処について一緒に考えていきます。必要に応じて他の専門職にも取り次ぎます。

**【連絡先】044-977-8111（代） 別館2階 腫瘍センター内**

※予約制ではありませんが、事前にご連絡いただけたるとお待たせしません。

Present vol.7  
編集によせて



- 令和元年、ブックレットを一新しました。いかがでしたか？バッグに1冊しのばせていただけたら幸いです。（トナカイ）
- vol.7は小型化と大胆な変更を実施。あまりにも可愛く素敵な写真でダブル表紙にしました。いかがでしたか？  
どうか感想をお聞かせください。（アラフィフ）
- がんを生きる折々の心情、心象として花や四季の風景、そして海中写真。ふと孤独に捕らわれたとき、一人ではない！一日一日を自分らしく生きて、しばし休息のときに手に取ってください。（藤川）
- 制作活動楽しかったです。投稿、協力、関心いただきました皆さま、ありがとうございました！（山本）
- 今回7冊目のPresent出版となりました。毎年、発行できるか検討してから開始しています。これまで継続できたのも、多くの方々からの投稿や、読者の方々からの温かい声をいただいたからです。これからも制作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。（西根）
- 皆さんがどんな思いで、どんな表情で、このPresentを読むのかなと想像しながら作成しました。今回の7冊目はどうでしたか？感想を頂けると幸いです。患者さん、ご家族の力を借りて、時にはアロマのような癒しに、時にはビタミンのように元気の素になるような冊子をこれからもお届けできたらと思います。（山田）
- 7冊目を発行することができ良かったです。肩の力を抜いて取り組んでみたら、また良いものが生まれ出せました。何事につけ、Let it beの精神をどこかで忘れずにいたいと思います。Presentが皆様の肩の力を抜く一助になりますように。（杉浦）

# Present

プレゼント vol.7

2020年3月発行

[作成・発行] 聖マリアンナ医科大学病院 ブックレット制作チーム

[表紙写真] 梶川 明義 (当院 形成外科)

[問い合わせ先] 聖マリアンナ医科大学病院 がん相談支援センター

044-977-8111 booklet@marianna-u.ac.jp