Present vol.8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、すべて聖マリアンナ医科大学病院のがん患者さんとご家族・ご友人、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。

ー　掲載内容　ー

▶表紙

煌めく　まじょこ仙人さん

▶作品集

私の推しことば　もなもなさん

新しく家族を迎えました！　たまちゃんさん

「膵臓がん患者と家族の集い」を開催してみて　和田さん

私の一年　とまとさん

私の気持ちを前向きにするコツ　ひろこさん

干支折り紙　がん相談支援センターご利用者さん

煌めく　まじょこ仙人さん

▶院内患者会のご紹介

▶第７回がんサバイバーのアート展 2020　オンライン開催のご紹介

▶「がんサロン」のご紹介

▶当院リニューアル情報

はじめに

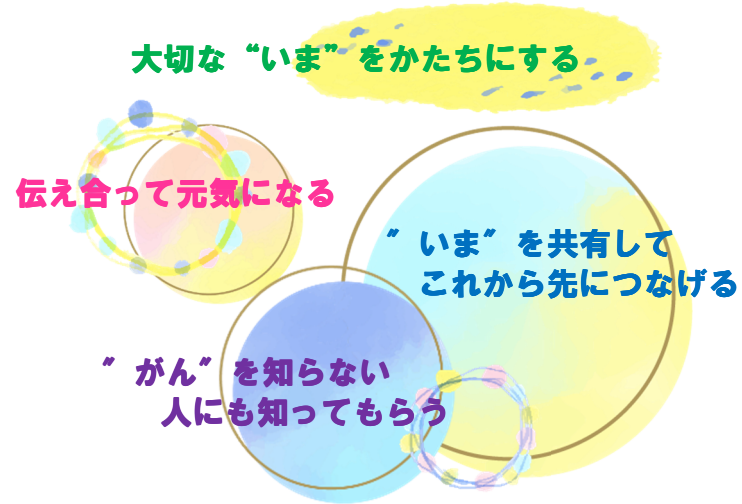
この Present が発行されるようになったきっかけは、ある医師の「化学療法をしながらいきいきと生活している患者さんの貴重な体験を、他の患者さんにも伝えられるといいのでは」という言葉でした。

新型コロナウイルスの流行により、がん患者さん、ご家族、医療従事者の皆さんも、がん治療に加えて、更なる不安や負担を強いられる状況ではありますが、どんな時も Present はがんと向き合う皆さんにとって、気軽に集える雑談の場のような存在としてあり続けたいと思います。

８冊目となる今回は何気ない雑談感覚で、より多くの皆さんに
「“いま”を生きる　」　をお届けします。

2022 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

ブックレットの願い



私の推しことば

もなもな　　50 歳代
乳がん患者本人

化学療法が始まる数日前、がん相談支援センターでいただいた
私の推しことば(^^)です。

「これから始まる治療に向けて、心構えのようなことがあったら」
とお尋ねした時に。

病気にのみ込まれないで、自分の生活も大事に、ということだと
思います。
ふっと体の力が抜けて、顔がほころんだことを覚えています。

そのことばを帰ってすぐにチクチクと布に縫いました。
日々目にできるよう、時計の近くに貼っています。

がんであることが分かって押しつぶされそうな気持ちになっている患者さんから「どうしたらいいでしょうか」とご相談を受けることは多くありますが、どうお伝えするのがその時その方への最善なのかはいつも手探りです。

お伝えした言葉をこんな風に刺繍して、ご自分の目に留まるようにしながら療養生活に向かい合われていたことを知り、もなもな様の素敵なたくましさに感動しました。ありがとうございました。

がん相談支援センター　杉浦

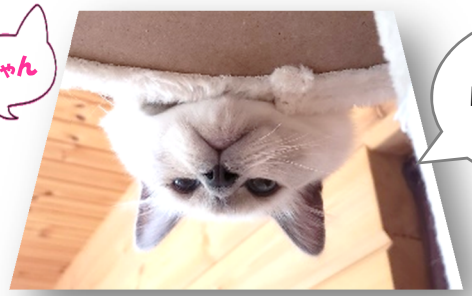
新しく家族を迎えました！

たまちゃん　50 歳代
乳がん患者本人

コレ推します！

2 匹の姉弟です

ご縁があり新しく
猫２匹を迎えることに
なりました。毎日すくすく
成長しています。よく食べ、よく遊
び、いろんな表情を見せてくれる
ので、自然と私たち家族
も笑顔になります。



姉ちゃん

呼んだ～？

弟くん

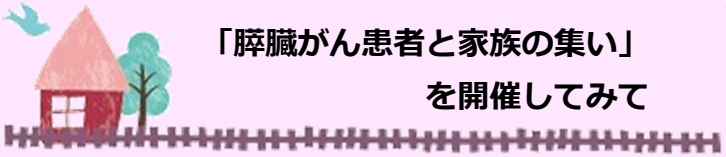
ワイルド
だろぉ～？

かくれんぼ
中・・・

姉ちゃん

弟くん

遊んでほしいな・・



「膵臓がん患者と家族の集い」を開催してみて

和田　　50 歳代
膵臓がんステージⅣ
患者本人

膵臓がんは、がん検診の対象となっているがん種と比較するとマイナーです。とはいえ、全国で年間 4 万人以上が罹患しており、患者は決して少なくありません。ただ、早期発見が難しく予後が厳しいこともあって、患者同士の交流は進みにくい実態があります。

それでも、コロナ禍前は、膵臓がんサバイバーの方が主催する同名の「集い」が都内で定期的に開催されていました。会場には全国から 100 名程の患者・家族等が集合。当事者にしか分からない悩み・疑問などを遠慮なく話し合い、病状が同じ先輩患者等から貴重な情報を得られる機会ともなっていました。しかし、2020 年 1 月を最後にオンラインでの開催を余儀なくされ、運営上の制約から参加人数も制限されてきたところです（2022 年 2 月、2 年ぶりにリアルの会場とオンライン配信のハイブリッドで開催！）。

オンライン開催は体調にかかわらず遠隔地からも手軽に参加できるなどの利点もあります。一方で、パソコンに不慣れな方には敷居が高く、病気への不安を抱えつつも参加しづらい状況となってしまっています。

そうした中、非常に恵まれていることに、私は 2019 年 1 月の告知から 2 年余りが経過しても治療が奏功して普通の生活が送れていました。その間、主治医の先生とのお話、各種セミナーへの参加、同病患者との交流等により、様々な知識や経験も得られました。そこで、皆様への恩返しの意味も含めて、何かお役に立てることはないかと、がん相談支援センターに相談し、2021 年 5 月から病院内で「集い」を開催することとなった次第です。

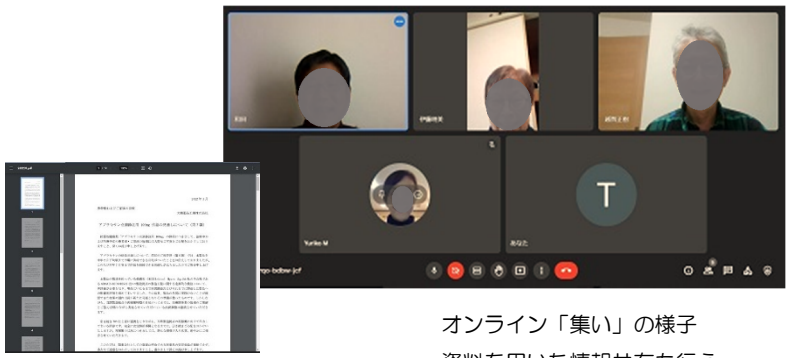
企画当初は、コロナの感染状況が少し収まってきた時期だったため、院内のスペースをお借りして車座になっての開催を模索しました。しかし、その後の状況から暫定的にオンラインでの開催が続いています。今後、早期にコロナ禍が収束し、本来の趣旨であった対面での開催が実現できることを願っています。

参加者は徐々に増えてきているものの、やはりオンラインということもあってか、数名程度に留まっています。それでも、告知されて間もない不安でいっぱいの方もすぐに参加できるように、ほぼ例月で開催しています。がんに関する情報はインターネット上に玉石混淆で溢れていますが、そのほとんどが一方通行です。そうした状況で、同じ立場であるがん当事者同士が、気軽に双方向で様々な話ができる場は貴重なのでしょう。「集い」では、実践的な副作用対策や実際の治療法に関する情報交換を始めとして、毎回話は尽きません。何でもないことでも同病の仲間と話すだけで不思議と共感できることもあり、本当に開催してよかったと思っています。

私は医療や福祉の関係者ではなく、これまでサークルやボランティア活動等の経験も特にありませんでした。しかし、今回実行してみると、「患者会」として組織を立ち上げるのではなく、単なる「イベント」として開催するのであれば、思いのほか簡単だったというのが実感です。

病院内には、患者主体のこうしたがん種別の集まりで現在活動しているのは、乳がんと膵臓がんの二つしかありません。他部位のがん当事者でご興味を持たれた方は、是非、同様に開催してみてはいかがでしょうか？　コロナ禍で人と人とのつながりが薄れてきている昨今ですが、縁あって同じ病院で同じ病を抱える者同士が緩やかにつながり、支え合えることを期待しています。

最後になりましたが、毎回開催にご協力いただいているがん相談支援センターの皆様に、この場をお借りして感謝を申し上げます。



オンライン「集い」の様子
資料を用いた情報共有も行う

私の一年

とまと　　40歳代
乳がん患者本人

あったかな？
なかったような、
あったかな？

胸のしこりに気づいたときは戸惑いました

情報の
波に飲まれて
溺れそう

調べると様々な情報が目に入り、冷静では
いられない時もありました

退院日　頬に風受け
『生きている』

手術を終え病院の外に出るととても風が
気持ち良かったです。

サバイバー
傷が増えるが
友も増える

同じ体験をした人、治療に向き合っている人と
出会えて本当に救われました

ごめんなさい
薬をなくしてしまいました

ちょっとの事では慌てない
図太いメンタルになってきました

気づいたら
味方だらけで
進めてる！

この一年の療養で沢山の方にお世話になりました。
マリアンナの先生・スタッフの方々も親身になって
くださり安心して身体と向き合う事が出来ました。
感謝の気持ちでいっぱいです。

まだ治療は続きますが、日々大切に過ごしたいです。

私の気持ちを前向きにするコツ

ひろこ
乳がん患者本人

通院はとても気持ちがザワザワします。
それが、検査結果がわかる日などは特に。

そんな時も含めて通院日のランチは
「[illegible]の豚かつ」と決めています。
グラム数で松竹梅と分かれているので
自分の体調などの目安にもなりますし、
時間が合えば私の一番の味方のダンナさん
とのぷちデート 💑 になります。（笑）
辛いことがあっても、豚かつを食べてると
まだまだ大丈夫 ‼️ 💪😤
という気持ちになってくるのが不思議です。
[illegible]は店内にいつも季節のお花が飾ってあり、
強運の持ち主、五黄の寅年うまれのご主人が
作るこだわりの豚かつはとても美味しいです。

もう一つの前向きにするコツは
パステル画を描くことです。
絵心の無い私は絵を描くなんて
とても無理だと思っていたのですが、
同じサバイバーのお友達が誘って
くれて、体験してみたらすっかり
ハマってしまいました。
パステル画は、パステルを削って
指を使って描いていきます。
その日の体調や気持ちで、同じもの
は二度と描けない一期一会の作品ができあがります。
夢中になってしまうので、その時だけは色々なことから解放されて自由に
なれます。気の許せる仲間とお喋りしながら、笑ったり泣いたりしながら
過ごす時間は、私にとってはとても貴重なものです。
出来上がった作品を目に付くところに飾っていますが、見るたびにその時の
気持ちや楽しい時間がよみがえり、気持ちが落ち込んだときなどは
「そうだ　色々な自分がいて良いんだよ」と気付かせてくれます。

干支折り紙

がん相談支援センターご利用者

がん相談支援センターでは毎年干支の折り紙をいただくようになり６年目になりました。また昨年は梅雨の頃や双子のパンダが生まれたときに、別の方から折っていただいたものをお預かりしました。どれもびっくりするほど素敵な出来栄えです。受付に飾らせていただいています。

番外編

Special Thanks !!　今号表紙はまじょこ仙人さんの作品です。

煌めく

まじょこ仙人　　50 歳代
両房性乳がん患者本人

腫瘍センターでの治療を終えると、辺りは夕闇に
包まれている。
美しいイルミネーションにしばし我を忘れて。

１月に乳がんと診断され１年が過ぎようとしている。両房だったので、癌が小さい方の胸を残すかどうか随分悩んだけれど先生のアドバイスに従って残すことにした。今はそれで良かったと思っている。なんとなく、「有るように見せ掛けるのが楽」である。

若くて美しくとっても明るい先生に恵まれ、看護師さん、薬剤師さん、検査技師さんの優しさから多くの事を学び得た１年であった。これからようやく放射線。ホルモン療法とまだまだ治療は続く、その間に病院の建て替えが終わると思うと楽しみでもある。

再発におびえつつも、今まで以上に
健康に努め、また病を得たことで、
人に優しい人間になりたいと願う
ようになれました。

皆様に感謝致します。

院内患者会のご紹介

聖マリアンナ乳がん体験者の会　マリアリボン

2013 年に発足。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。コロナ禍の影響のため、現在はおしゃべり会（月 1 回）と医師が講師をつとめる勉強会（年間 5 回ほど）に絞って、オンラインで開催しています。右上の QR コードからメールマガジンに登録するとご案内が随時配信されます。

膵臓がん患者と家族の集い

2021 年 6 月に発足。同じ病院で同じ病を抱える患者や家族が、最新の情報や当事者にしか分からない悩み・疑問などを遠慮なく話し合える交流の場です。月 1 回、オンラインで開催しています。

血液内科患者会　ルピナス

2009 年に発足。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。　※昨年度より活動休止中

第７回がんサバイバーのアート展 2020

オンライン開催のご紹介

素晴らしい数々の作品を紹介します。作者のメッセージが添えられたオリジナル展示は、右 QR コードより当院ホームページにてご覧いただけます。是非ご訪問ください。

『念い』泥の中から咲く蓮
Mine　口腔底がん患者本人

『おしゃれして、お花見』
ユキヨ

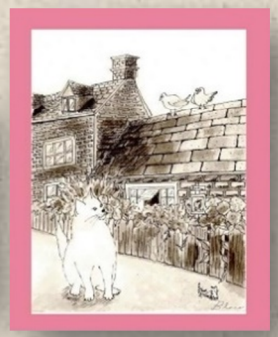
『光と風とエネルギー』
ひかる・メィ・ミゲル

『ありがとう』
ゆきまる　乳がん患者本人

『四季』
中村直子　乳がん患者本人

『QUEEN 大好き！』
りんこ　乳がん患者本人

『楽しく一歩ずつ』
くみ　乳がん患者本人



『コッツウォルズ』
Blanco　乳がん患者本人

『Getting Well Again』
のっち　乳がん患者本人

『サバイバー短歌』
Yukko　子宮頸がん患者本人

『そのドアに鍵は掛かっていない』
（左）「いまそのとき」　（右）「ずっとじゆう」
しげちゃん　甲状腺がん・乳がん患者本人

『優しい気持ち、
ハートロック』
なお　子宮体がん

『ひまわり』
Meg　乳がん患者本人

『前向きに』
ようこ　乳がん患者本人

『ハミングバード』
ROCO　乳がん患者本人

『andra’ tutto bene』
―すべてうまくいくさー
スノウビーン　乳がん患者人

『私の好きな場所』
haru　乳がん患者本人

2020年
がんサバイバーのアート展
開催！
Cancer Fitness

（左）『見つめる瞳に』　（中）『幸せの葉っぱ』　（右）『時間よとまれ』
さおりん　乳がん患者本人・家族

『時』
望月ミサ　卵管がん患者本人

『new york city in the palm of your hand』
摩天楼　乳がん患者本人

『元気なお母さん』
ゆうか　ケアギバー

『チャレンジの日々』
りっちゃん　乳がん患者本人

『ヘアターバン』
もなもな　乳腺管がん患者本人

『2021 年の私』
Alice@　乳がん患者本人
トリプルネガティブ

『あの日の風を忘れない/短歌』
彩　子宮頸がん患者本人

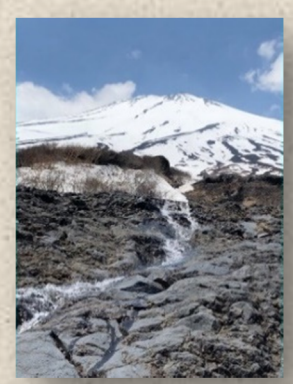
『私のチャレンジ…』
ちーちゃん　乳がん患者本人

『朝陽と仲間』
ひろせまなみ 乳がん患者本人

『Alive♡』
砂川未夏
悪性リンパ腫/乳がん患者本人

『Thank you for your hugs❤』
hiro-MISIA　乳がん患者本人

『幸せを運ぶコロポックル 空のお散歩♪』
佐山雅美　応援者



『まぼろしの滝』
dorami
ケアギバー・乳がん患者本人

『よりそう』
ヨーコ　乳がん患者本人

『第２の人生スタート』
ひろ子　乳がん患者本人

第８回
がんサバイバーのアート展
出展作品募集中！

「がんサロン」のご紹介

がん相談支援センターでは、患者様の治療と生活との折り合いに役立てていただけるよう**「がんサロン」**を用意しています。新型コロナ禍の影響により画面越し（オンライン）での集まりではありますが、ぜひご活用ください！

●サポートグループ「プラタナス」

当院におかかりの成人がん患者さん（ご家族のみの参加も可）が集い、語り合う会を隔月に1回開催しています。毎回テーマを設けておりますので、関心がある内容の時にご利用ください。
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。がん専門相談員やテーマに関係する専門職が同席し、皆さまの交流をサポートします。参加費は無料です。

♣　参加者の声　♣

フェイクも多いネット記事よりも、実際に専門家の方たちのご説明やがんサバイバーのお悩みを伺い、自分だけではないと勇気を頂きました。生の声は励みになります。

●情報コーナー

情報コーナーには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。

●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（現在は随時開催となっております）。

●いすに座ってできるヨガ講座

当院におかかりの成人がん患者さんが対象です。ヨガといっても難しいポーズは一切ありません！　普段着のまま、そして座ったままできる全身のストレッチと呼吸法、瞑想をします。ヨガは自律神経を調え、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。
月2回開催。参加費は無料です。

講師：須田　育先生
（日本ヨーガ療法学会認定療法士）

QR コードから先生の動画がご覧いただけます。

♣　参加者の声　♣

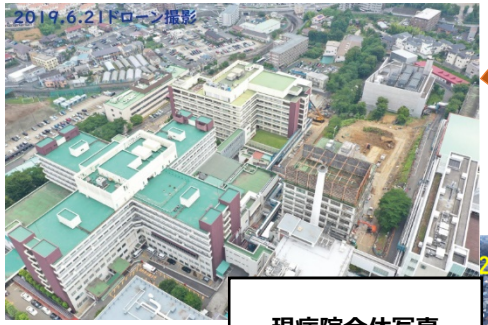
- コロナ禍の中、体が自然と緊張しているのですが、ヨガの後はとてもリラックスして体が緩んでいることを感じます。画面越しではありますが育先生のお顔に接し、お声を聞いていると心もほぐれてくるように感じます。
- コロナ禍でも、自宅に居ながら参加できることが有難いです。
- 今回は何となくザワザワした気持ちで参加しましたが、終わる頃にはゆったりした気持ちになりました。他人と比べることなく自分のペースで参加できることがとても良いと思います。

※　各がんサロンの開催日時等詳細は、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。

聖マリアンナ医科大学病院リニューアル中！

2026 年度　グランドオープン予定

2021 年に 50 周年を迎え、2026 年のグランドオープンに向けて着々と準備が進んでいます。名残惜しい思いもありますが、リニューアルして綺麗になっていく姿を見守ってください。
これからもどうぞ宜しくお願い致します。



現病院全体写真

新入院棟

2022 年 1 月現在

行く度にどれくらい変わって行くか、気になってました(笑)
あまり、お世話にはならない方が良いのですが、あと数年は通うので、新しくなるのが楽しみです。
出来上がりが楽しみですね！

制作チーム
makimaki

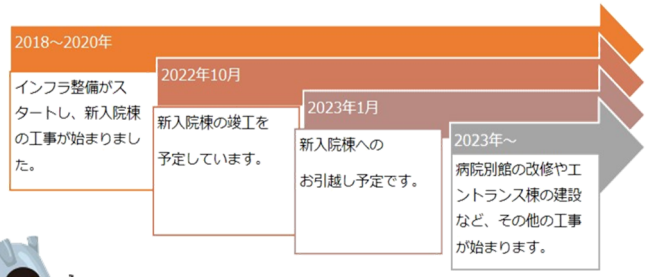
リニューアル後　鳥瞰図

広々としたロータリーに
生まれ変わります。

病室　イメージ図

夜間ライトアップ　イメージ図

明るい病室！プライベート感が増し増しで気持ちよくすごせそう･･･って、ここの宿泊は楽しみにしてはいけませんね
(;^ ω ^)



制作チーム
やまま

Present vol.8
編集によせて

ご講読いただきありがとうございました。
最後に制作スタッフの声を届けます。

今回からほんの少し参加させてもらいました。コロナ禍でオンラインでのが、私にとっては初体験でしたし、新鮮でした♪
makimaki

1 年の休刊を経て、最初から最後までオンラインでの会議を重ねて vol.8 を発行することができました。閉塞的な状況にあっても自分らしく過ごすことの大切さを感じさせていただける内容になったと思います。制作に関わってくださった全ての皆様に感謝します。　T.S

今年も素敵なブックレットが完成しました。
コロナ禍で人との関わりが少ない状況が続いています。このブックレットを通して、がんと闘っている皆様、サポートして頂いている皆様と繋がりを感じていただけると幸いです。
看護師　山田陽子

癒しと同時に力強さも感じる数々の作品編集に関わり、エネルギーチャージされました。皆様のパワーにもなりますように。
やまま

久しぶりに Present をお届けいたします。vol.8 が発刊できることに感謝。
日々ていねいに過ごそうと思います。
S.S.

コロナ禍の自粛生活で、人の絆の大切さを痛感しました。この冊子が「今を生きる」私たちへのプレゼントになることを願っております。
藤川

コロナ禍にありオンラインでの製作作業となりましたが、8 冊目の Present が完成しました。今回も多くの方から投稿いただいたおかげで、装い新たな素晴らしい作品になりました。投稿いただいた方々、そして製作スタッフの皆様、本当にありがとうございました。　呼吸器内科　西根広樹

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

がん相談支援センターでは、本冊子でご紹介したがんサロンの運営のほか、個別のご相談にも応じています。
通院治療が主になっている昨今、治療と生活との折り合いに困られる場面は随時発生するものです。病気が関係していると、周囲の人には気軽に相談できないこともあるかと思いますので、そのような時こそ、お気軽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るとお待たせしません。

◆いっしょに Present をつくってみませんか？

- 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!!
- 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、心よりおまちしています！

◆Present vol.8 の感想をお聞かせください。

皆様のお声が励みになります。
よろしくお願いします。

【読者感想の入力フォーム】
https://forms.gle/EmUBhmbT4bJBxe5b9