Present vol.9 にようこそ

“Present”には「いまの」「ギフト」という意味があります。
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」という言葉をきっかけに、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、医療スタッフ各々の「いま」を、作品を通して「贈り」続けています。

掲載内容

▶表紙　制作チーム）makimaki

▶作品集
- ・生かされたことに感謝　フリージアさん
- ・「今」この瞬間を味わう　Chikako さん
- ・He is so adorable.　モリちゃん推しさん
- ・膵臓がんの告知を受けてからの思い　オチさん
- ・思いもよらぬ所で・・・　あらいぐまさん

▶がん経験者が語る 診断からいまのこと
▶院内患者会のご紹介
▶「がん治療と仕事の両立支援」について
▶「がんサロン」のご紹介
▶Present vol.8 感想コーナー
▶がん相談支援センター・がんサロン移転先のご案内

Present 9

― はじめに ―

私たちの生活にコロナ禍が大きな影響をもたらして早４年目になろうとしています。今回の Present は「さいかい」がテーマです。これには「再開」と「再会」との２つの意味があり、私たちの生活に大きな意味があると感じています。コロナ禍によって、できなくなったことが多くある一方、それとの付き合い方を探るなかで、新しくチャレンジをしたことや、工夫しながら会えるようになった人もいると思います。

私は医療者として、日々、がん患者さんと関わっており、と同時にがん患者の家族という立場でもありました。双方の立場を経験し、私は「その人らしさ、自分らしさ」という言葉を大切にしております。そしてコロナ禍だからこそ、それを大切に思う気持ちがますます強くなっております。

ブックレットの４つの願い、「大切な“いま”をかたちにする」「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」に寄り添い、この Present が患者さん・家族の憩いの場のような存在としてあり続けられたらと思います。

無事に９冊目を発行できたことに感謝して・・・。

2023 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

生かされたことに感謝

フリージア　４０歳代
乳がん患者本人

「まさか癌になるなんて…」
2 人に 1 人が癌になる時代、よく耳にする。
これまで確かに癌に罹患した身近な人はたくさんいた。
30 代で自分が癌になるとは思ってもみなかった・・・

私は癌とは別に難病があり、今回、癌が見つかった時も数ヶ月間の入院を経て退院後、半年のことでした。
癌という事実に暫くは自分の状況を全く受け入れることができませんでした。先の見えない暗く長いトンネルに置きざりにされた気分がしばらく続いていました。

生きていることを実感できる毎日が！
「私は今、生きている!!　生きていてよかった!!」

海から登る朝陽に自然と手を合わせ、山へ沈む夕陽に感謝を込め 1 日を終える日々。
難病のため通常の放射線治療が受けられず途方に暮れていた時、聖マリの先生方のご尽力により、受けられる施設を見つけてくださり数ヶ月間、術後の癌治療を受けさせて頂きました。
そちらの先生をはじめ、患者として治療にいらしていた方や多くのスタッフの方々と出会い、優しさに包まれ励まされ、良い治療を受け、長く辛いトンネルに光が差し込んできました。

また癌治療を経て難病の方も寛解となり、長年、働くことができなかった仕事も始めることができました。

私の人生において癌になったことが大きな転機となりました。

術後の治療は今も継続しており、転移疑いに一喜一憂したり、体が思うように動かず辛い時もありますが、今も多くの方に助けられ、どうにか過ごせております。

現在はコロナ禍で人と直接会うことが難しい状況です。いつか、お世話になった方々と再会できた時には感謝の気持ちを伝え、元気になった姿をお見せしたいと思っています。（闘病中の弱々しかった姿と大きく変わり気づかれないかも…）
今は再会までの準備期間と思って、自分と向き合い見つめ直して日々大切に過ごして参りたいです。

癌治療で知り合った方が案内してくれた森林浴
猛暑の中、このエリアは凛と涼しくパワーを頂き、今、生かされていることを実感しました。

治療の合間の至福のひととき❤
ひと口食べたらハッピー&ポジティブに♪
抗がん剤や帯状疱疹後神経痛のため減退していた食欲と治療不安を吹き飛ばしてくれました♪

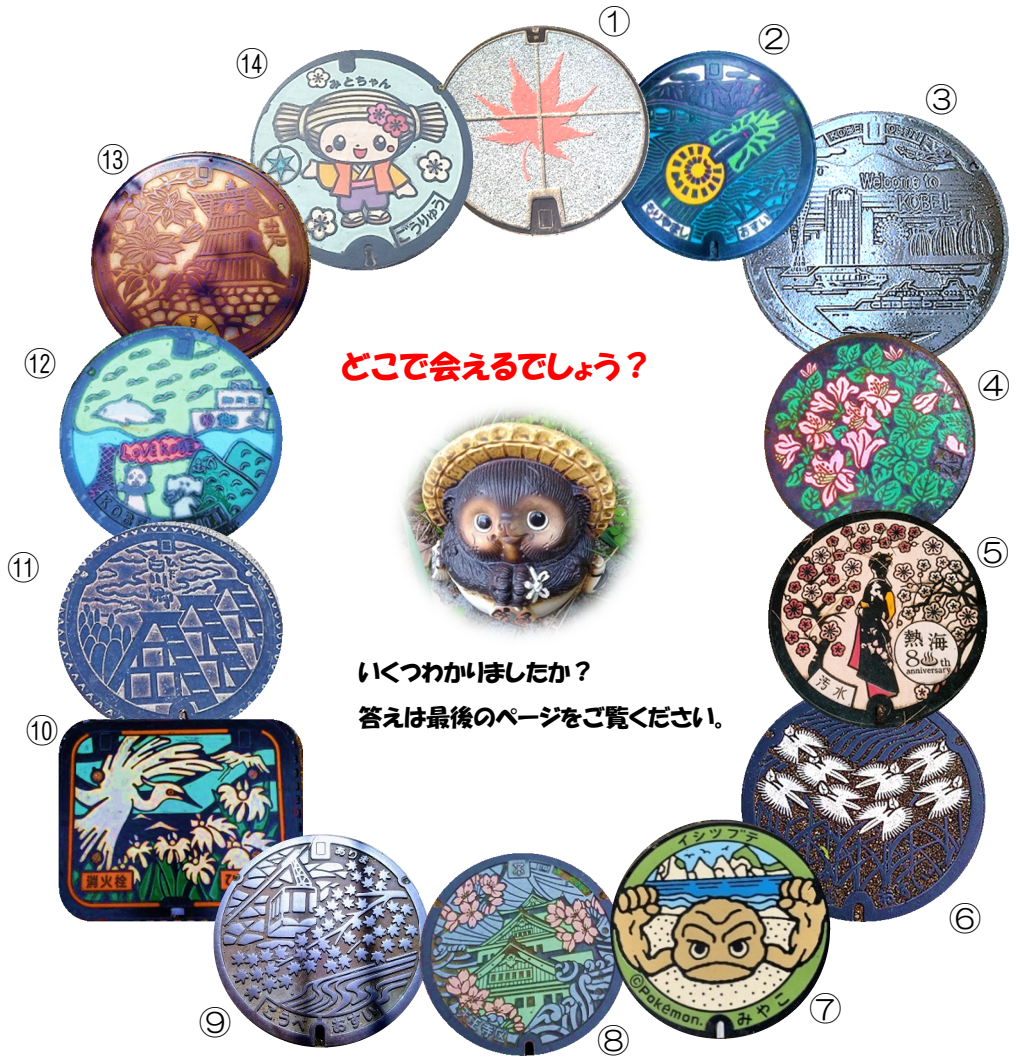
癌がきっかけで、人生が好転することもあるかもしれません。医療の進歩は目覚ましく、昨日までの不治の病が、明日には治療法がみつかる可能性もあります。
治療も個々で異なり、必ずしもガイドライン通りに進まない場合や治療方針の変更、いくつもの治療選択をしなければならないこともあります。実際、私は癌のサブタイプも術前術後で変わったなどスタンダードにはいきませんでした。そのような中で、先生からの説明を正しく理解し納得することが一番大切だと思いました。

私が初めてブックレットを手にしたのは、腫瘍センターでの待ち時間でした。
今度は、私の投稿が、どなたかの目に留まり何かを感じて頂けたら・・・
いつかどこかで、これを読まれた方と再会できた時、一緒に癌を笑い飛ばすことができたら良いなと思います♪皆で一緒に癌を乗り越えていきましょう🍀

台風により何も見えなくなるほどの暴風雨から、一変して、空と海が広がる景色に変わりました。
雄大な景色を前に、自分が癌に対し日々思い悩んでいたことは、とてもちっぽけで、この地球上の中では大したことでは無いように感じました。

❤スタッフおすすめ

下をむいて歩こう！
マンホールを探す旅



◆注意◆マンホールを探す際には、同時に周囲にも気を配り、必ず安全を確保してから撮影しましょう！

「今」この瞬間を味わう
～私を支えてくれるオンライン講座～

Chikako　６０歳代
乳がん患者本人

コロナ禍にあって思うように外出ができない中、私を支えてくれているものを２つ紹介いたします。

聖マリアンナ大学病院　がんサロン主催の「椅子に座って行うヨガ講座」と栃木県在住のＹ先生による「発酵お料理教室」で、どちらも自宅からオンラインで参加しています。

椅子に座って行うヨガは、呼吸に合わせてとても簡単で優しい体操を行います。講師の須田育先生の穏やかなお声に導かれながら体を動かすと、全身がポカポカして軽く汗ばみ、とてもリラックスできます。

ちょうど１年を経過しましたが、多くのことを学びました。

◆『今』に意識を向けることで脳が休まり、心が穏やかになること
◆リラックスした心地よさや穏やかな気持ちを貯金する（蓄える）と、しんどい時に少しずつ使うことができること
◆現実や周りの状況は変わらなくても、自分の心の在り方を変えることができること
◆がんばりすぎなくていいこと等

お料理教室「発酵おせち」

初めてのちらし寿司

おはぎ３種
（めざせ母の味）

ヨガで学んだ呼吸法や心の持ち方などを生かし、手術後の辛さも乗り越えることができました。退院後も病気への不安で気分が落ち込んだりすることが時々ありましたが、ヨガ講座を受けると穏やかで前向きな気持ちになり、元気を取り戻すことができました。感謝の気持ちでいっぱいです。

オンライン発酵お料理教室には月に１度、２年前から参加しています。
そこで出会った『手作り塩・醤油麹』に魅了され、我が家の食事作りに欠かせないものになりました。１０日～２０日ほどかけて手作りしていましたが、発酵器なら８時間でできると知り最近購入しました。発酵器を使って、塩麹・醤油麹の他に自家製ヨーグルト・発酵あんこ・甘酒・鳥ムネハム作りなど、色々楽しんでいます。

お料理教室は、使い慣れた台所で先生の説明を聞きながらリアルタイムで作ったり、見学のみで後日作ったり…と、自由なスタイルで学べるのが魅力です。

旬の食材と発酵食材を使ったＹ先生珠玉のレシピは、どれもこれも美味しくて、栄養があって、腸にも優しいものばかり。私は不器用でお料理が得意な方ではありませんが、何度も作って家族や知人・ご近所さんにも振舞います。大いに喜ばれることで私も幸せな気持ちになり、それが元気の源になっています。これからも様々なお料理にチャレンジしていきたいと思っています。

お料理とヨガは、「今」に集中できることが似ているなぁ、と感じます。
「気持ちがいいな」「楽しいな」と心が喜ぶ時間を増やしながら、明るく前向きに暮らしていけたら…と願っています。

発酵料理教室「手作りおやき」
（発酵あんこ・切り干し大根・茄子とクルミの味噌炒め）

夏みかんピールチョコ
（母のレシピに
チョコをまぶして）

梅干し作り２年目
（来年は減塩で２キロに挑戦したいな）

He is so adorable.
（彼はとても愛らしい）

モリちゃん推し　50 歳代
肺がん患者本人

2022.5月　入院中に「またモリスに会いたい！」という思いで病室で描きました。
モリスの後輩を教育中と知り、これからもずっとずうっとたくさんの方を癒してもらいたいと思いました。わたしは抗がん剤治療を始めた２年前、本当に不安で心配ですぐに悲しい気持ちでいっぱいになる入院生活でした。そんな中、モリスが来てくれました。
何よりの薬、治療で、効果覿面でした。今は通院治療中ですが、いつかまたモリスを見かけることができたらとひそかな期待をもって病院に通っています。
ありがとう、そしてこれからもよろしくね。

勤務犬とは

社会福祉法人日本介助犬協会との共同事業として、聖マリアンナ医科大学病院で展開している動物介在療法。総合病院では全国初の試みで、日本中から注目されています。

活動の目的は、闘病意欲の向上、リハビリのサポート、疼痛の軽減、情緒的安定、精神機能の維持など多岐に及びます。例えば小児では手術の不安を軽減する目的で手術室まで同行し麻酔で眠るまで見守り、またリハビリが必要な成人患者には杖や歩行器による訓練やボール投げ・輪投げなどに伴い愛らしさに癒される楽しいリハビリ環境を提供しています。

初代勤務犬ミカ（写真右，活動期間 2015 年 4 月～2018 年 12 月）は、200 人以上の患者に寄り添い笑顔を運んできました。現在はミカの甥にあたるモリス（写真左，活動期間 2019 年 1 月～）が活躍中です。

膵臓がんの告知を受けてからの思い

オチ　　50 歳代
膵臓がんステージⅢ
患者本人

2021 年４月に突如として自分に降りかかった膵臓がん告知。検査入院 10 日目に糖尿病と診断された数日後のことでした。糖尿病ですら衝撃が大きかったのに悪性腫瘍とは…とその時は頭の中が真っ白になり、当時入院していた病院の担当医の言葉が受け入れ難い心境であったのと同時に、担当医の言葉が非常に冷たく感じられました。今考えると担当医は冷たくなんてなく、自分が冷静でいられなかっただけかと思いますが、そんな告知時の経緯もあり、検査入院した病院ではなく聖マリアンナ医科大学病院を紹介いただき、治療を開始することになりました。

通院開始直後は治療に対する知識が全くなく、そもそも入院しての治療を行うものだと勝手に思い込んでいたことから、毎日自宅に帰り家族と一緒に過ごせるということが何よりもありがたく思い、切除手術に向けての抗がん剤投与を受ける治療を開始しました。ところが治療を開始してすぐに腫瘍の大きさや血管の浸潤により手術はほぼできないとの告知を受け、「やはり駄目なのか」と落ち込む日々が続きました。

そんな中、通院時にがん相談支援センターの方から患者同士のオンラインの集いを企画しているので参加してみては？との誘いを受け、恐る恐る参加をさせていただきました。その中で主催者の方の体験談や治療に対する考え方等共有いただき、だいぶ元気をいただけました。当初自分で一番気になっていたのは友人、親戚に対してどのように向き合うかということで、相手が自分の病気を知ったらどのように感じるか？ということが気になってましたが、闘病を何年かされている方から話しを聞き、積極的に病状を発信する必要はないが無理に隠すのはやめようと思うようになりました。

そんな時に１年以上音沙汰のなかった 30 年来の友人から連絡が入り、病気の話をしたところ、何年かぶりに会おうという話になりました。コロナ禍により人が集まる場所はあまり良くないということで、友人からの提案でゴルフに行かないか？との話があり、主治医に相談したところ問題なしとのことだったので行くこととなりました。そもそも病気になる前でも年に１～２回にしかゴルフをせず、またその友人とも一度もゴルフはしたことがなかったですが、当日は天気にも恵まれ非常に楽しい一日を過ごすことが出来ました。抗がん剤の副反応で頭髪がだいぶ抜け落ちた状況でしたが、その友人も「やっぱりそんなに抜けちゃうんだね」程度の軽い反応で、さして気にすることもなく接してくれたことがとても嬉しく感じました。

新型コロナウイルス蔓延防止等重点措置が解除されてからは、ゴルフに加えて酒食の席にもたまに参加するようになり、先月は部下の結婚式（東京）とお墓参り（岩手県盛岡市）にも行ってきました。抗がん剤の副反応による発熱や痛みにより計画をしても出掛けられなくなることもありますが、今は予定を立て、そこに向かって体調を整える努力をするということが闘病にも良い影響があるのでは？と自分なりに勝手に解釈し、コロナ感染予防に気を付けつつ出歩いております。

聖マリアンナ医科大学病院にお世話になれることになり、がん相談支援センターの皆様、オンラインの集いを企画運営していただいている「和田」さん(※)、主治医の方、看護師の方との温かいご支援ご指導により、今日まで心健やかに過ごさせていただけたことに感謝申し上げます。

(※)Present vol.8　p.7-8
『「膵臓がん患者と家族の集い」
を開催してみて』参照

思いもよらぬ所で・・・

あらいぐま　50 歳代
乳がん患者本人

以前『再開』をテーマにプールに戻った話(※)を載せて頂きました。
そして今回は『再会』で。

我が家は家族共通の趣味で地域のサッカーチームを応援しています。
いつものように試合を観に行ったとき、若い女性から声を掛けられました。
私は知り合いが本当に少なく、いつもボーっとしているのでキョトンとしてしまったのですが、治療中に（がん相談）支援センターさんで受けたグループワークでご一緒した方でした。
めちゃ嬉しかった！！しかも同じサポーターだったなんて、ともにサッカーが心の支えになっていたのね・・・
それ以降チームが優勝した時など節目におめでとうメールを送っています。

先日コロナの規制が緩くなったスタジアムでばったり再会。互いの近況報告をして別れました。
お互いマスクをしてこの人数（2 万弱）よくわかるな～と家族に感心されてしまった(笑)
観戦に行く度、チームの応援はもちろん、変わりないかな？と思うのです。

コロナ禍で二年半すっかり遠のいているアクアビクス、こちらもそろそろ再開しなければいけませんね。

(※)Present vol.2　p.15
『プール再開(会?)』参照

スタッフおすすめ

順番守ってご利益倍増！ お伊勢参り

①二見輿玉神社

まずは禊ぎ
無垢塩草を身につけて

②外宮

陽光のシャワーを浴びます

③内宮入口

清らかな五十鈴川でお手水
清浄な空気を胸いっぱい吸い込みます

④内宮本殿

本殿は撮影禁止
社殿の塀にお榊がたくさん
たなびく紙垂がうつくしい

⑤おかげ横丁

お腹にも“福”
最近は赤だけでなく白、黒もあるようです

がん患者同士の座談会

がん経験者が語る 診断からいまのこと

～ Present 制作チームメンバーが、今日は〝患者〟として話します！ ～

＜参加メンバー＞

- やまま　50 代乳がん
- F　70 代乳がん
- makimaki　40 代肺がん
- 杉浦　相談員

告知を受けた時のこと

やまま：やっぱり絶望感はありました。私の場合は術前の検査では確定されず、もしもがんでなくても肺の機能は確実に落ちる状況だったから、その不安もあった。いろんな情報を見て「今まで知らなかった世界」に触れて落ち込んだりもした。でも、それよりも息子たちが学生だったので「生きなきゃ」「どうにかしなきゃ」と思いました。まだ手術ができる状態なのをポジティブに受け止めて、手術に備えて体力づくりや身の回りの整理整頓、仕事の引継ぎなど、時間が足りないと思うくらい、日々前向きに過ごしてました。

F：やっぱり、死をすごく意識されました？よね？

やまま：死亡率とか見てしまうと不安に駆られますね。でも結構今まで好き勝手に生きてきたので、思い残しはないというか。でも残された人に対してできることをしよう、手術後動けなくなるなら落ち込む時間がもったいない、という気持ちで過ごしていました。

F：自分でやりたいようにやってきたと思えるというのは、こういう時、大事なことかもしれないですね。

makimaki：私はいきなり悪性だと言われてガーンとなったけど、数年前から使えるようになった薬があるからあなたは幸運だと先生に言われました。聖マリへの紹介受診の確認の電話では受付の人の対応がとても優しかった。70 代でもまだ生きたいという人間だから頭がかなり混乱してるんだけど、とても落ち着いた、まるで身内のような応対をしてもらい、すごく感動したし救われました。

F：どんな場面でも職員ひとり一人の対応は大切なんだなって思います。

杉浦：私は、仕事を辞めて 2 年目の時でした。仕事は PTSD になるくらい激務で、

ホルモンバランスも崩れて…自分を救う唯一の方法が全ての感情を封じることだった。辞めたらすぐに足の大けがをして 1 年間まともに動けず、リハビリを始めた頃にがんが分かったんですけど、その後入院中に、新聞のしょうもないコラムに思わずくすっと笑えたんです。それで、あっ…自分はいけるかも、自分は休憩の時期なんだ、何も考えなくていい、さぼってもいいんだ、と思って今まできました。神様が休めって言ってるんだと。2 人に 1 人ががんになるなら、家族 3 人のうちは誰かなるよね、ぐらいに思ってました。

F：がんが分かる前の状況が大変すぎだったという点では、がんが分かった意味合いが他の人とはちょっと違う感じがありますね。

家族との関係

やまま：私のがんが分かる少し前、夫が体調を崩して「自分はがんに違いない」って、ものすごく落ち込んでいたんです。だから私ががんになったことは言えないなと思いました。普段から何かあると親戚中に広まって大騒ぎになる家だし。確定した時には娘だけに伝えて、入院の直前に口外厳禁で主人に話しました。

F：ご主人にとっては衝撃だったかと思うけれど、この時期、余計な気遣いまでしょいこまないっていうのは大事ですよね。

やまま：そうです、しょいこみたくなかった。

身の回りにあふれる「情報」から受ける影響について

F：術後どうなってしまうのか、生活はどうなるのかを参照して、自分なりに想像して準備しました。でも自分よりもっと大変な人達は沢山いて、手術できるだけ良い方だと捉えていました。

makimaki：それは他の人と比較して自分を慰めたという風にも聞こえるんだけど、この人頑張ってるなあ、よし、じゃあ私もと前向きに引っ張られることはあるんですか？

やまま：特に術後の痛みや呼吸の状態が順調なのか比較するものがないので、同じ手術をした人のブログを見るとこれが普通なんだなと心配が消えたりしました。先生は「大丈夫、大丈夫」って言うだけだし。私よりひどい状況の方が良くなっていく過程を知ると前向きになれますし、その人のことをすごいなと尊敬する

気持ちにもなります。自分がへこんだ時には励みになりますし、参考になりました。

: ブログがすごく役に立つこともあるということですよね。私たちは「やみくもに見ないでください」と言ってしまっていますけど。

: 私は 30 年前にも別のがんの手術をしたんですが、その頃は今のようなインターネットの環境がないから、情報を得るには文献しかなかったんです。その頃に比べたらブログで、自分がどんな状態でそれにどう対応したか、落ち込んだ時にどう回復させているか、そういうことが励ましになります。でも、やっぱり気持ちのどこかでは、私よりも悪い状況の人がこれだけいる、という読み方をしてしまいます。〝人間が小さい〟時は、この人がここまでやってるんだから、自分も頑張らなきゃいけないということから始まりますね。

: 逆に自分より悪い人の情報を見て、「自分もこうなってしまう」とますます落ち込む人もいるなと思いました。

: そうそう。私の立場だとより不安になってどうしてよいか分からなくなってしまう方の相談を受けることが多いです。「励まされる」という声をリアルにうかがったのは初めてです。

病気と向き合う＝自分と向き合う

: さんは情報を集めてちゃんと対策を考えられたんだけど、どうしようと立ち止まってしまって対処に進めない場合もありますね。

: 今までのようには体が動けなくなることを前提で、でも気持ちだけはきっちり自分を保っていなければと思って、好きな人の写真とかグッズとかを病室に持ち込んで、とにかく自分を奮い立たせてくれるものをかき集めました。

: さんは他者ではなく、自分自身に対して目線が向いていますね。 さんは衝撃を受けてもパニックで見えなくなるんじゃなくて、拾えるものはちゃんと拾って方向転換するタイミングを逃さず捕まえてこられたんだなと思いました。

: 患者会のように、仲間がいるから頑張れるという場合もありますね。

: 仲間だから同じ経験をするとは限らないですけれどね。

: 自分の経験、特に治療は他の人と比較できない。自分が絶対値です。この情報はあくまでも誰かの経験知に過ぎないことをわかって、自分は自分で行動を決めることが大事だと思います。

: 患者会は「出発点のベース」を確認しあってるんじゃないでしょうか。プールがあったとして、私は平泳ぎ、私はクロールで行きますということを、それぞれの人が結果としては自己選択、自己決定をしていくんだろうなと思います。

: そうですね。

: 昔の入院の時、私が死ぬのが怖くて眠れないでいたら、別のひどい状態のがんの方が煙草（！）を吸いながら、「ここで死ぬことはないから、あんた、死ぬのは家に帰って死になさい」って突き放すように言われたけれど、私は「ああ、そうだ。手術で死ぬことはないんだ。その後の経過で順番に考えていけばいいんだ」とバーンと頭を叩かれたような励ましを受けたのを思い出しました。30 年経って、抗がん剤しながら働く人もいるのを知って、それはそれでショックだった。私の若い頃は制度がだめで辞めざるを得なかった女性が多かったから。若い人の仕事と両立する大変さを、私も頑張って体験してみようと思った。そして母親や祖母のような年齢の立場で、また社会的にはどんなサポートが必要なのかを実体験したかったです。

: 自分の治療ではあったんだけど、先というか、他に目が向いていたんですね。

いま、普段の生活で意識していること

: もう我慢するのはやめにしました。仕事よりも好きなことを迷わず選ぼうと。それと体を動かした方が肺のリハビリにもなるかなと。ちょっとコロナも怖いけど、外に出た方が体のためになるって自分で感じるので。

: 仕事が生きがいになっているので、仕事をしてます。前が 100 としてそれがいま 20 でも誰かのためになっていたい。それに趣味を適度に入れて、美術館やお芝居を観に行ったりしています。一日 8000 歩は歩こうとわざと遠回りして買い物をしたり。仕事、遊び、健康づくりですね。歳だからと言われるのは抵抗があります。若い先生などはいたわってくれているのでしょうけれど。本当はそういう価値観が主治医の先生と一緒のほうが良いのですが。

: 私も時々ジムに行きます。頑張って努力するというのはできないんだけど、病

気だから体をなんとかしようと、病気を理由にして行動できてるところはたくさんあります。病気が悪くならないためにというのとは違う気がする。

最後に「いまの思い」

: とにかくもう自分を大事にしよう。大事にすることで、結果、周りの人も幸せに感じてくれるのかもと思ってます。

: 私は最近仕事で講演を１時間半したら息切れをしてしまって。がんの直前までは水泳をやっていたから心肺機能が維持できていたのに４年やってないからかと。明日にでもジムの契約に行こうと思っています。散歩では維持できないと思った。

: 実は今ががんになってから一番もやもやしているんです。副作用や手術の瘢痕とかが思いもしない形で残っていて、それが辛いです。ただ気持ち的には病気にけじめをつけようと思っているから、本当は先生に私の体は一体どうなってるんだという説明を聞きたいんだけれど、それを先生の機嫌を損ねずにどう言えばいいかなというのを考えています。「この体で生きていく」と覚悟するためにもこの結果を理解したい。懐疑的なまま持ち越してしまうとストレスになるだけだから何かの方法をとりたいとなと思っています。

: 私は全摘したままだから、プールやサウナでやっぱりいやだなと思ったりするけれど、その不自由さとは全然違いますね…。 さん、がんばってほしい。

まだまだ話は尽きませんでしたが、お時間のため、このあたりでお開きになりました。多くの患者さんの声を代表するような内容も、個人としての内容もいろいろだったかと思いますが、良い悪いではなく、あくまでこの３名の方のご経験として受け止めていただき、そのなかに何か読者の皆様の胸に響くところがあったなら良いなと思います。

私としては、ブックレットを一緒に制作していると皆さんが「患者さん」であるとの意識がつい薄れがちでしたので、病気が分かる以前の生活の様子、ご経験や、患者さんとして様々な葛藤を経て、今、ここにいらっしゃるんだという感慨と、同じチームであることを素敵に思う気持ちを新たにいたしました！

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。　※活動休止中

がんと診断されたときに役立つ身近な支援情報

「がん治療と仕事の両立支援」について

制作チーム） F ：元労働基準監督官・特定社会保険労務士

私ががんの診断を受けた４年前は 71 歳と高齢でしたが、公益財団法人でフルタイムで働いておりました。事業に関係する法改正に伴う業務マニュアル改定の責任者として激務をこなす真っ只中で、十分な準備ができないまま手術、さらに抗がん剤治療中も仕事を続け、無理をしました。しかし現在はすぐに役立つ両立支援のツールやノートが発表されています。当時の私自身の反省を込めて、ぜひこれらを知っていただきたくこの文を書きました。

▶両立支援とは

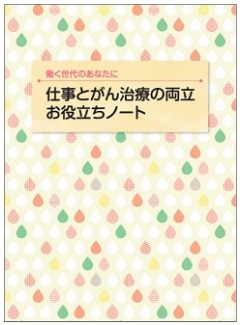
両立支援の始まりは、仕事と家庭の両立として、主に出産育児で離職する女性が働き続けることができる支援策が行われ、平成４年に育児休業法、続いて平成 11 年育児・介護休業法となり、続いて介護についても法制化されました。現在まで改正が進み介護離職を無くし、男性の育児休業の取得促進が行われています。育児と介護は、育児・介護休業法の法制度になっており、休業補償（休業給付金）が雇用保険で行われ、育児休業中の社会保険料は免除されています。

現在、政府の働き方改革実行計画に基づく「治療と仕事の両立支援」があります。しかし独自の法制度化（雇い主への義務化）がされているものではないので、医療費や生活支援として健康保険や厚生年金制度を利用しながら、それぞれの会社の労働条件によって対策することとなります。両立のためには、私たち患者自身と家族、主治医をはじめとする医療機関、企業の人事労務担当者、産業医の連携が必要です。またもちろん経営者の理解と支援も欠かせないため、国は事業所側にも働きかけを行っています。

▶治療と仕事の両立支援のいま

厚生労働省の「治療と仕事の両立支援」の内容を見ると、様々な側面から体験を交えた丁寧な解決策などの助言が公開されていて、判断を迷ったときの参考になります。以下の２つはがん患者・経験者向けのツールとしてすぐに役立つものです。

①「仕事とがん治療の両立お役立ちノート」



がん診断直後の病気や治療の理解を深めることから、治療開始に当たり担当医に確認すべきことや働いている会社に確認するポイント、職場の上司や同僚に伝える工夫、休職中にできることなどが詳細に説明されています。職場への伝え方や方法も例示され、心の持ち方まですぐに役立つものばかりです。

②「診断されたらはじめに見る がんと仕事の Q&A 第３版
―がんサバイバーの就労体験に学ぶー」

“診断から復職まで”、“復職後の働き方”、“お金と健康保険“、”家事や子育て“などのテーマごとに Q＆A 形式でのアドバイスや体験者のコメントがあり、失敗をしないための助言が具体的に記載されています。

各ツールは web で公開されています。URL は文末をご覧ください。

▶自分から辞めると言わないで

会社から仕事をやめろとは言われていないのに、迷惑をかけてしまうからと、自分から退職を決めてしまうことはまだ多くありますが、がんと診断された直後の混乱と動揺の中で、早まった決断をくれぐれもしないようにしましょう。がんにり患したことを会社にすぐには公表せず、体調の現状報告をするのにとどめ、治療方針が決まり、休業期間や治療と仕事の調整をする段階になったときに明らかにして、人事担当者や上司・同僚に理解をしてもらうのも一つの方法と思います。

病気にり患したことを理由に会社は解雇出来ません。会社の解雇理由には、「職場復帰ができず就労不能となったとき」とする規則が多くありますが、治療のために休業しても、直ちに復帰不能とは判断されません。ですから、自分から「辞める」と言わなければ退職させられることはありません。

治療計画が具体的になるまでの通院や検査入院等は、年次有給休暇の取得や、病気欠勤をして対処しましょう。会社によっては、取得できなかった年休の消滅

分を積み立て、病気休暇として有給休暇を取得できる会社もありますので確認をお勧めします。

▶休職に関する就業規則を確認しましょう

休職とは、働くことが出来ない一定の理由がある場合、会社の従業員の身分を維持し休業できる制度です。しかし法的義務ではないので、会社に休職制度があるかどうかを就業規則で確認することが必要です。10 人以上労働者がいる事業所ならば労働条件を定めた就業規則があります。

雇用形態にもよりますが、一般的には「私傷病の場合、継続・断続を問わず、30 日以上欠勤があるときに休職を命ずる」と規定されています。休職期間は 3 か月から 6 か月、1 年 6 か月、勤続年数を反映するケースなど様々です。入院治療から退院後、自宅療養のために休業する場合は、この休職規定を適用することとなります。

もしもこのような規定が無い場合であっても、職場に復帰して治療と両立させたいという希望を会社に受け入れてもらえるように伝えましょう。自分のため、家族のため支援を求める算段をしましょう！思っていたより理解と協力が得られることがあります。繰り返しになりますが、まずは職場の就業規則を確認し、様々な情報を入手しましょう。

▶治療しながら仕事を続けるとき、職場復帰をするときのヒント

治療しながら仕事を続ける場合や、休職後の職場復帰については、短時間勤務や通勤緩和措置（朝の通勤ラッシュを避けた時差出勤等）といった勤務条件の見直しを配慮してもらうことも要望しましょう。在宅勤務ができる場合はテレワークの活用も検討してもらいましょう。

ただし、短時間勤務に労働条件を変更した場合、健康保険・厚生年金の加入資格を失うようなことがないよう注意が必要です。

▶やむを得ず退職したときは

私の場合、退職せず仕事に復帰する計画を立てて治療に臨むことは、病気のことばかりを考えてしまうことにならず、前向きな気持ちになれました。両立自体にはかなり無理をしたわけですが、がんになったことを公表したとき、上司をはじめ、若手職員にも配偶者や両親ががん患者であった方が多く、理解と励ましをもらいました。

しかし、やむなく退職し、治療に専念することとなった方もおられるでしょう。その場合は、働ける見通しができたら、ハローワークに求職の相談や手続きをしましょう！　一部のハローワークには病気療養中の求職者専門の相談窓口がおかれ、専門の相談員が支援しています。聖マリアンナ医科大学病院ではその出張相談が行われています。

あなたが治療を続けながら働けるよう
応援する人たちが必ずいます。

あきらめないで一日一日を
「今を生きて」まいりましょう。

ツール名	URL
仕事とがん治療の両立 お役立ちノート	https://www.mhlw.go.jp/content/000506257.pdf
がんと仕事の Q&A 第３版	https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/pdf/cancer-work.pdf

長期療養者職業相談	開設日時	予約	詳細
川崎北ハローワーク出張相談 @聖マリアンナ医科大学病院	毎月第３水曜日 13 時～16 時	要	

「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！

がん相談支援センター及びがんサロンは本館５Ｆに移転しました。詳細案内は p.29 をご覧ください。

●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同士の語り合いの会です。ご家族のみの参加もできます。隔月に１回を基本に、毎回テーマを設けています。
コロナ禍以後、オンラインでの開催に切り替えたことにあわせ、テーマに対応する専門職がミニレクチャーをいたしますので、関心がある内容の時にご利用ください。
質疑応答などをきっかけとした交流をサポートいたします。
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。

●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。

Present vol.8 をご覧いただいた皆様からの 感想コーナー

皆様、たくさんのご感想ありがとうございました。
うれしいお言葉に感謝感謝でございます。
前号 vol.8 はコロナ禍の不安の日々の中での発行でしたが、皆様の心温まる作品、勇気がわくような言葉、ほっこりする投稿のおかげで、たくさんのがんとともに生きる同志のほんの少しでも力になれるようなブックレットとなった気がします。

患者本人

家族みんなで楽しく読ませて頂きました。ブックレットや家族の支えで前を向いて生活しております。このブックレットが一人でも多くの方の希望になることを願います。

♪スタッフ一同、胸にさざるお言葉です。誠心誠意、希望を運んでまいります。

うちの子たち、見開き 2 ページに載せてもらえるなんて、豪華でびっくりしました。早速家族みんなでニャンズの掲載デビューを喜んでいます。ところで、久しぶりに冊子を手にしましたが、あのサイズと情報量いいですね。あれくらいだと、患者さんが手にしやすくて、待ち時間とかに軽い気持ちで流し読めるのがいい感じだと思いました。

患者本人
前号投稿者

♪ニャンズの何とも言えない愛くるしさには癒されましたぁ〜！

患者本人
前号表紙作者

この度表紙に掲載して頂きました。自分の投稿が表紙になるとは思わず驚きました！大きく掲載されるとは想定外で、作品の粗が目立ってしまい、これまた想定外です。
今日マリアンナに一年目検診検査で訪れました。至る箇所に配置されており、嬉しく感じました。多分結果は、心配無しと信じています。昨年がんサバイバーデビューして、心乱れ、診察に及んだ際、最初に、ほっと一息つかせてくれたのがこの冊子でした。感謝です。本年もコロナが収束せず、患者同士の交流がない中、小さな安らぎと希望を届けてくれると思います。
心配をかけた親類や、友人に冊子を送ってみたところ「元気そうで安心したよ」等の反響があり、非常に喜ばれました。また来年度も楽しみにしています。

♪「今年の表紙だぁ！」一目で満場一致!(^^)!でした。素晴らしい作品に感謝です。

ブックレット再開おめでとうございます。今回は写真が非常に多く目に楽しい Present！作品や写真から溢れ出る生命力は文章の力に負けないくらい説得力があります。まじょこ仙人さんの表紙絵がまた素晴らしい！！次回も楽しみにしています。

患者本人
元制作メンバー

♪パァッと明かりが灯った表紙は目にした瞬間に心も明るくなりますよね。

後ろから開き始めて、わー、私のターバン載ってる嬉！と思いながらページを操っていって、驚きました！あんなに大きく（一頁いっぱい）に載せていただけるなんて！本当にお声かけていただいて、ありがとうございました。全ての記事をじっくりじっくり読みました。やっぱり、聖マリで治療できて（相談支援センターがあって杉浦さんが居てくださって）よかったな、と思いました。患者さんを大事にしてくださる気持ちが伝わってきます。読んでいても、皆さんそう思っていらっしゃる同志だと分かりました。素晴らしいブックレットに載せてくださって、ありがとうございました。

患者本人
前号投稿者

♪相談支援センターの存在は本当心強いですよね。

患者本人
いすヨガ参加者

Present をいただいて帰りました。とても励みになる素敵な内容でした。ヨガでご一緒の さんの作品も素晴らしかったです。
『たとえ病気に罹っても、病人にはならない。』
自分らしく、感謝しながら丁寧に生きていきたいと、改めて思いました。

♪そうですよね〜！本当同感です。

他院で消化器病棟の看護師として働いている者です。家族の手術で聖マリアンナに来た際にブックレットを手にとりました。私の勤務先では患者会も案内がないし、ましてブックレットの作製もないです。患者さんに丁寧に向き合ってらっしゃると頭が下がる思いです。
特に膵臓がんの患者さんが自らイベントを開催されたという記事が印象的でした。医療者は患者さんを『支える』という思考になりがちですが、患者さん自身が大きな力を持っていることを再確認させられました。
また、検査データのわかる日の通院の際、とんかつにパワーをもらっているという投稿からも、色々と考えさせられました。
コロナ禍で、つながりが薄くなりがちな社会ですが、このブックレットのようにつながりが可視化されるものを勤務先でも実践できたらと考えています。

他院看護師

♪他院の医療従事者の方からこのようなお言葉、うれしいです！

◆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！

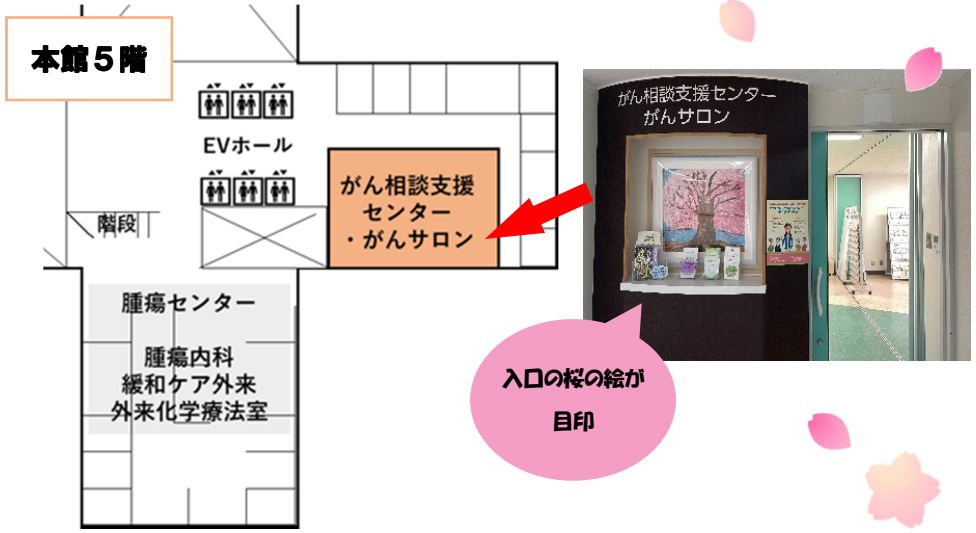
◆Present vol.９の感想をお聞かせください。

皆様のお声が励みになります。　よろしくお願いします。
【感想入力フォーム】https://forms.gle/EmUBhmbT4bJBxe5b9

がん相談支援センター・がんサロン 移転先のご案内

病院の建て替えに伴い、別館２階から**本館５階**へ移転しました。
腫瘍センターの外になりましたが、同じ階にあります。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

〇エレベーターをご利用の方 → 本館５階エレベーターホールの隣
〇階段をご利用の方 → 本館５階まで上がり、左斜めにあるエレベーターホールを抜けた先



Present vol.9 お読みいただきありがとうございました！

★コロナ禍では会いたい人に会えず孤独を感じる日々でした。今度の saikai テーマのブックレットは、"今を生きる"を蒲公英の綿毛のようにフワリと広く飛んで、沢山のかたに再会できることを願っています。 (F)
★今回はなかなか編集会議に参加できませんでした。自分の中にゆとりがないとアウトプットが上手くいきませんね。私が Present に励まされました。 (S.S)
★皆様のおかげで、今年も多彩な内容で素敵なプレゼントが出来たと思っております。私自身も沢山の発見になってます。ありがとうございます。 (makimaki)
★投稿者皆様の活力と穏やかさに感銘を受け、読者の皆様にもお伝えしたく制作チーム一同頑張りました！vol.8 の感想がとても嬉しかったです♡ (やまま)
★オンラインでのミーティングを重ねて、９冊目の Present が完成しました。今回は多くの方からの投稿作品に加え、スタッフによる座談会や両立支援についての寄稿など、新たな試みが盛り込まれました。投稿いただいた方々、そして制作チームの皆様、本当にありがとうございました。(呼吸器内科 西根広樹)
★新メンバーとなりましたソーシャルワーカーの正木と申します！多様な「さいかい」があり、作成をしながら私自身も日々のさいかいに思いを馳せることができました。ありがとうございました。(正木)
★今回から参加させて頂きました。ステキな１冊になりました。このブックレットを通して、これを読む全てのみなさまが温かい気持ちになって頂けたら幸いです。投稿してくださった方々へ感謝です。 (看護師 S.C)
★がん相談支援センターの様々な活動が縮小している状況にあって、今年も予想以上に充実した Present を制作できて嬉しいです。「その時できることをする」姿勢はどんな場合でも大事なことだと思いました。制作に関わってくださった全ての皆様に感謝いたします。(杉浦)

— 制作チーム編集後記

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） 本館５階

※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。

p.6 答え ①広島県廿日市市 ②滋賀県守山市 ③⑫兵庫県神戸市 ④岐阜県下呂温泉 ⑤静岡県熱海梅園 ⑥⑩兵庫県姫路市 ⑦岩手県宮古市 ⑧大阪府大阪市 ⑨兵庫県有馬温泉 ⑪岐阜県白川郷 ⑬兵庫県豊岡市出石 ⑭茨城県水戸市