

— はじめに —

コロナ禍が収まり、日常生活が戻りましたが、2024年の夏は、地球の気候変動の影響で世界の記録上最も暑い夏でした。過ごしやすい季節が無くなっていくように思えます。

Present 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」という言葉を契機に聖マリアンナ医科大学病院のがん患者さんご家族・ご友人、医療スタッフそれぞれの“いまを生きる”思いを伝え続けています。

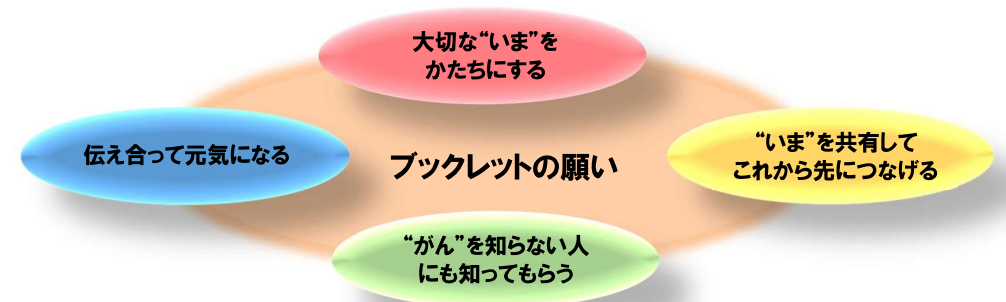
Present vol.11 のテーマは『ひとやすみ』です。

治療を続ける毎日、通院や仕事、家族とのかかわりで忙しくしているあなた。喫茶去、チルアウト、くつろぐ、いっぶくする、ひとやすみの言葉はいろいろ。ちょっと『ひとやすみ』しませんか。

がん患者さん、ご家族の『ひとやすみ』の場であることを願って、Present は次の10年に向けてちょっと一服、そしてスタートします。

2025年5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.11 ようこそ

“Present”という言葉には「いまの」「ギフト」という意味があります。Present は聖マリアンナ医科大学病院におかかりのがん患者さんご家族・ご友人、医療スタッフ各々の「いま」を「贈る」作品集です。

掲載内容

▶ 投稿作品

- ・ 一杯のコーヒー
- ・ My ルーティン
- ・ My hobby
- ・ なぜ、私はまだ生きていられるのか？
- ・ 猫と一緒に楽しく

めーやんさん
たつちゃんさん
ななちゃんさん
そらさん
茶々丸さん

—ひとやすみ— Present10 読者感想 他

- ・ 宇宙のプレゼント
- ・ ご当地冷やし中華
- ・ バリ 2024 オリンピック
- ・ わたしの生き甲斐です！
- ・ひとやすみって とても大切ですね

プロットさん
蟬時雨さん
Holidayさん
みやさん
刺繍動画が子守唄さん

▶ スタッフのひとやすみ

▶ 菅生キャンパスリニューアル Before・After

▶ 「がんサロン」のご紹介

▶ がん相談支援センター／ 移転先のご案内

一杯のコーヒー

めーやん
70 歳代
乳がん患者本人

京都市下京区 菅大神（かんだいじん）近くのとある喫茶店、ゼミが終わるとアルバイトに急いだ。

店内にある井戸からくみ上げた水を沸かし、ネルドリップでコーヒーを淹れる。常連客は、丹後ちりめん問屋の主、京染の職人さん、仕事の合間の「いっぷく」に来店する。コーヒー豆の種類、砂糖・ミルクも常連客の好みを覚えて提供した。指が染料で黒くなった手でコーヒーカップを持ち美味しそうに飲んでいただく一杯のコーヒー。京の町屋の喫茶店でお客様の一杯のコーヒーを淹れた学生時代。

和歌山の社会人新人時代、コーヒー通の先輩にくっついて喫茶店巡りをしたころ自分好みのコーヒーに出会った。グアテマラ、マンデリン！



京都御苑の八重桜

京都御苑の秋のもみじ



鶴見川土手のつくし



ー いま

乳がんの抗がん剤治療の山場を過ぎて気が緩んだ頃にうつ病になってしまった。仕事の関係の勉強会の会場で、さわさわとした気分で座っていられなくなりうつ病と気付いた。本当は、がんの再発が怖くて眠れない日が続いていた。カフェインの多いコーヒーが禁止となり、ルイボスティーに。

今は生き延びて、気分転換のため電車に乗って喫茶店へ出かける。高倉健さんも通った京都三条にある喫茶店の姉妹店を目指す。京都店と同じように、砂糖・ミルクを入れて熱々のコーヒーを出してもらおう。この「一杯のコーヒー」は私にとって青春時代の京都、和歌山の思い出と、今現在の生きている私の大切な「いっぷく」を提供してくれる。



栗林公園の茶室



My ルーティン

たっちゃん
80 歳代
肺がん患者本人

毎朝涼しい頃にベランダに出て、
遠くにある富士山をみながら
片足立ちをするストレッチをしているよ。
足の内側の筋肉が鍛えられるから、
歳をとっても軸がしっかりして歩くことが
できるらしいんだ。



My hobby

ななちゃん
60 歳代
乳がん患者本人



創作活動は私のエネルギー源です!

※ななちゃんさんの素敵な作品は、vol.5,6 にも掲載しています。
そちらも是非ご覧ください。



なぜ、私はまだ生きていられるのか？

そら
60 歳代
肺がん患者本人

死にかけた状態のまま 2 年以上が経過し、自分でも驚いています。先生も「レアケース、ほんの数パーセント、過去に見たことない」などと、お世辞なのか、恩を着せたいのか、結構、ズケズケと言ってくれています。

思い起こすと、余命 1 週間と言われてから今日まで隙間なく抗がん剤治療や放射線治療を受け、入退院を繰り返してきました。そのおかげで、奇跡的に生きていられます。車を運転したり、たまには料理したり、側から見たら、下手な虚弱体質健康者よりも元気そうに見えているかもしれません。

6 月末には家族で海ほたるから千葉に旅行して、非日常を味わいました。健康時には、なんだかんだとスケジュールが合わないという理由等により、日程が決まらなかったものですが、最近は、皆の集まりぶりも迅速且つ正確となり、人生は皮肉なものだなと顧みました。日頃からの家族の励ましや支えは、最大の薬です。深刻になりすぎないのは、我が家のいい点かもしれません。

腫瘍が肺から甲状腺などに転移し神経を圧排するため、声も出しづらく、右目は眼瞼下垂で見えづらいです。話せない見えない、飲み込みも難しい、と散々ですが、ガラガラ声でも、なんとか通じるように、単語を短くしてブレスを多用し、伝えやすくするようにして、諦めずに頑張っています。おかげで、頭の中で無駄な言葉を削ぎ落とすようになり、脳の断捨離になり、認知症予防になっているかもしれません。暗闇の中にも、一筋でも光を見つきたいとあがいています。コミュニケーションが可能な間は、なんとか言葉を伝えたいと思っています。



見えづらいのは、どうしたって流石にやばいですが、人生初のアイプチをやってみました。あまり効果はないけれど、整形するみたいでワクワクしました。下から上目遣いに、少し色っぽく見つめると、裸眼でもそれなりに景色が見えてきます。これは、創意工夫の中で得た発見で、人間の生きる知恵かもしれません。

嚥下能力は、病気や年齢によって衰えてきています。よく噛むこと、喉の角度などによって、割とうまく飲み込めます。とろみをつけても、味が好きではなくてダメでした。喉に詰まると怖いのでなるべく家族と一緒に食べるようにしています。やはり、1 人の食事は寂しいです。



千葉に旅行。ジップラインは迷った挙句、見学だけにしました。

病気によって失うものはたくさんあり、しかも取り返しがつかない場合が多く、絶望感に苛まれます。世の中では、多様性などと叫ばれますが、性別、外見、障害、病気、脳、全てが良いと悪いにきっぱり分ける必要はないと考えたいです。良くも悪くもなく、曖昧だけど、生きていければそれだけでとても幸せです。白にも黒にも何百種類あるらしいですよ。オフホワイトだろうがアイボリーだろうが構わず、私は息ができればどんな色でも良いとします。声が出なくても目が見えなくても、まず生きていきたいです。

この前7回目の入院をして、つい先日退院してきたばかりです。毎回40万くらいお金がかかり、保険でどうにかやりくりしています。現実問題としてやはり、健康な時から貯蓄を沢山しておくべきでした。当たり前ですが、治療するにはかなりのお金がかかります。ただ、お金をかければ治るかというところでもないで、甲斐がないといえばそれまでですが。お金は生きていないと使えないので、最近は節約はそんなにしていません。

ドクター、ナースさん、薬剤師さん、がん相談支援センターさん、本当にお世話になっています。たまたま知り合った患者のお友達も何人か出来て、互いに励ましあったり、お笑いの話などで和気藹々（わきあいあい）とやったりしています。対面はなかなか出来ないけれど、LINEとかズームとかで繋がっています。

オンライン椅子ヨガで、心身のメンテナンスやマインドフルネスというのを無料でご指導頂いています。このように病気になったからこそ知ったこと、得たものもあります。

「先生、なんで私って生きていられるのかしら？」と聞くと「3つあります、まず、あなたの持つ体力、次に家族の支え、次に良い医師との出会い」とおっしゃり、にんまりしていました。「え？良い医師？どこどこ？」とふざけました。照れ臭くて面と向かっては言えませんが、正直、この3つ、どれが欠けても成り立たないと、感慨深く、心から先生に感謝しています。

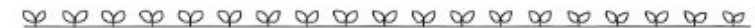
もう治験しかないかなという段階に追い込まれていますが、ワンチャンあるかもと、まだ生きるつもりでいます。

この前、お弁当屋さんの川柳大会で入賞しました。お題は「元気になる食べ物」です。この歳でも賞状や賞品を頂戴して嬉しかったです。受賞作品は、

カップ麺 「私にもある！」 謎の肉

です。いかがでしょうか。

これからもよろしくお願い申し上げます。



スタッフの ひとやすみ



SS



生田緑地の日本民家園散策。
市内と思えない静けさと土間や囲炉裏の
ある風情に癒されます。
プラネトリウムも良いですよ。

スタッフの ひとやすみ



やま

ミニ木さん達とのにらめっこ。
芽吹き、蕾のほころび、開花、花卉の色
が白から赤へ…あれっ!! さっきと違う!?
一時一時変化する姿に見入ってしまいま
す。生きてるなあ…って。

スタッフの ひとやすみ



夏に苔玉の「ぶなくん」と「しのぶちゃん」
を作りました。
毎日やさしく霧吹きをして育てています。
ふたりのお顔を眺めるとふしぎと心が
休まります。

正木



ご意見、ご感想、ちょっとひとこと…



猫と一緒に楽しく

茶々丸
70歳代
膵臓がん患者本人

編み物をしているときは
病気になったことを忘れる
ことができました。



猫柄の
ニットベスト



はちわれ猫さんの編みぐるみ



ぬいぐるみの猫



猫耳帽子

猫耳付きのケア帽子をかぶると、
まるで自分も猫になった気持ちです。



飼っている三匹の猫のことを
思いながら作りました。



ひとやすみ

Present の発行にあたり、毎号最初にやることはテーマの設定です。制作スタッフ全員で意見を出し合いながら検討するのですが、その過程では「へえ～」とか「ほお～」とか「そうなんだあ～」とか、初めて知る事や改めて認識する事がたくさん！
ということで、今号のテーマ“ひとやすみ”に関するうんちくを少々紹介させていただきます。

ちょこっとうんちく

『チルアウト』と『喫茶去』

最近よく聞く『チルアウト』は「くつろぐ、ゆったりする、リラックスする」という意味で、これを形容詞化した『チルい』は某書店の“今年の新語 2021”大賞にもなったとか。由来は英俗語の『chill out』ですが、「高まった感情や興奮している状態を冷やして落ち着かせる」「冷静になれ！」という意味もあるそうです。

一方、『喫茶去(きさこ)』という耳慣れない言葉は「まあお茶でも飲みなさい」という身近な仏教用語。中国唐代の禅僧、趙州從諗(じょうしゅうじゆしん)の言葉で、もともと「お茶を飲みに行け、お茶を飲んで目を覚まして来い」の意味で、相手の怠惰を叱責する言葉でした。古今東西、“ひとやすみ”っていろいろなんですね。

(出典：三省堂 Word-Wise Web、GRAS 忍者英会話、日蓮宗いのちに合掌)

Present vol.10 記念号 読者感想

相談支援センターで 10 号をいただきました。おめでとうございます！
10 号を読んで、私はなんて視野が狭かったのだろう、と気付きました。自分のことばかり考えて胸が詰まったように感じていました。たくさんの方々が携わり、出来上がっていることも分かりました。とても内容の濃いブックレット、作り上げるのもご苦労があったことと思います。これからまたじっくり読みます。(患者本人)

感想を読んだスタッフ一同励まされ、気持ちも新たに作業に向かいました

レイアウトや画像などの編集や発行までの様々な方のご苦労や心入れが伝わってくるような素晴らしい作品？でした。それぞれの方の真実が滲み出ている、励まし、勇気や慰め、癒しになりました。(患者本人)

ふと目に止まり手にとってみたところ、色々な活動をしていらっしゃることを知ることができ、楽しく拝読致しました。自分は 40 代、昨秋に子宮体癌 3 期 G1 と告知を受けました。諸方面に思うところはありませんでしたが、前向きに生きている皆様の投稿を見て、やりたいことが増えてしまいました！年刊なのでしょうか、ゆっくりじっくり何度も読み返しながら次回も楽しみにしております。(患者本人)

私たちが前向きな投稿作品に背中を押されています

Present がお守りのようなものになれば幸いです

良き出会いと関係をはぐまれますように

Present が治療の励みになりました。私たちは病人ではない時間・生活もあることに気付きました。気持ちの落ち込んでいた治療初日に出会い、家に持ち帰っては辛いときに何度も読んでいます。(患者本人)

フリージアさんの「はぐくみ、はぐまれて」を読みました。陽子線治療を知るきっかけになり、自分でも勉強したいと思いました。私も先生と良い関係を築いて治療に臨もうと思います。(患者本人)

ありがとうございます。
制作スタッフ一同うれしい限りです！

今号の感想もお待ちしております。↓

他にも窓口へのお声がけや自由ノートへの記入にてお言葉いただきました♡

- ・スタッフのみなさんの「はぐくみ」を見て、和やかな気持ちになった。綺麗な写真だった。
- ・みんなの色々な対処や気づきがあって、Present で私も共有したい気持ちになった。



スタッフのひとやすみ

makimaki

やっぱり...



やっぱり日本人の私はどんなに疲れててもお風呂タイムがホッとします。好きなアロマを垂らして深呼吸で、心身共に癒される時です。

スタッフのひとやすみ
藤本

子供が折り紙で色々作ってくれるのを見守っている事が、私の休息時間です。いつの間にか新しいものを折っているので、出来上がりを楽しみにしています。



いくつかはがん相談支援センターに飾っています。

宇宙のプレゼント

プロット
70 歳代
肺がん患者本人



私達が宇宙より頂けるプレゼントは、この地球だと思います。
そのプレゼントの中でも酸素ですね。
家を持てば土地と家に固定資産税を日本国に納め。地球は酸素代いくらなんて
言わないですもの。
私達はありとあらゆる方法で空気を汚している事に気が付いていない？
宇宙の大きなプレゼントを解るのに私にはステージ 4 というものが必要だっ
たのかも…
私の神父が「心が暗い時程心にあかりをともして」そういう心境になれるとい
いです。
まだがんになって幼児の私。
そしてこれから治療を通して何を感じていくのかしら。
私に娘がいた。
プレゼント、ありがとう。
読みにくかったでしょう。
ありがとう。

ご当地冷やし中華

Present 11
蝉時雨
40 歳代
乳がん患者本人

がんに罹患し、術後 5 年を目標に自分なりに無我夢中で走ってきたつもりでした…

ふと振り返ってみると…
焦る気持ちで、空回りばかり。
周囲へ迷惑をかけていたように感じています…
心身ともに疲れてしまいました…

この夏は、少しひとやすみ。

いろいろなことを考えながら過ごしていたこの夏、
叔母から、ご当地冷やし中華麺をいただきました。

歯応えのよい麺と清涼感のあるスープで夏野菜たっぷりの冷やし中華♪
とっても美味しくいただき、
身も心もほぐれて涼やかな気持ち。
ホッと、ひとやすみ♪
幸せだなあと感じました。



パリ 2024 オリンピック



Holiday
70 歳代
脾臓・胃がん患者本人

2022 年 9 月に手術を受け、術後、半年間の抗がん剤投薬を経て、3 ヶ月毎の造影 CT 検査、血液検査を継続している。現時点（2024 年 9 月）では異常なしとされている。

2023 年 3 月後期高齢者になる。60 歳で定年退職を迎え、その後、現役時代の経験をベースに講師、コンサルタントとして仕事を 67 歳までこなしていた、その間常勤ではないので気をつけていたのは、きょういく（今日行くところがある。）ときょうよう（今日なんらかの用がある。）、社会（会社仲間、大学仲間、ご近所仲間）との繋がりを大事にしてきた。体力には多少の自信もあったので、ゴルフ、テニス、卓球を、更にボケ防止と思って将棋、麻雀を上記の仲間と楽しんできた。

後期高齢者への移行に伴う、健康保険の変更、運転免許更新等の手続きの連絡が来だした 2022 年の年末（術後数ヶ月後と重なる）にたまたま TV で見た、著名人（人気歌手、80 歳超、そろそろ現役引退を検討中）が出演番組の中で語っていた、これからは**人生の三冠王**（関心、感動、感謝）を実践していくという話に共鳴、意識して行動している。

2024 年 7 月、**人生の三冠王**の格好の対象となる、パリ 2024 オリンピックが開催された。猛暑で外出が憚られる中、今までなじみが薄かった競技、新競技も含めて、ほとんどの競技をライブ、録画を駆使して観戦した。



（写真出典：JOC 公式ウェブサイトより）

Present 11

開会式は従来の陸上競技場を中心としたものから一変してセーヌ川を主会場にした演出、観光地、世界遺産も随所に織り込まれていた。（2008 年、フランスツアーに参加した際、パリで訪れた時の場所も何ヶ所か出てきて懐かしく思い出された。）ショー、イベントもとても楽しめた。まずここで感動。

競技において、日本選手団の過去を上回る活躍は素晴らしいにつくる。個々には、期待通りの選手、期待を上回る選手、力を発揮できなかったケース、全力で戦ったけど負けたケース、次回に雪辱を誓った選手もいたと思う。すべて感動、感謝。予選等での活躍で、パリでの本番試合には大きな期待を受けながら目標を達成できなかったバスケット、バレー、サッカー等の団体チーム、本当に紙一重の負け、負けたけど大きな感動をあたえてくれた、次の大会に期待がつながる、感謝。

金メダルは 20 個、すべて本当に素晴らしいが、その中であえて個人的にいくつかあげるとしたら、阿部一二三（妹とのダブル金メダルは未達、次回に期待）、男子体操、スケボー、そしてなんといっても女子やりなげ、かな。



（写真出典：JOC 公式ウェブサイトより）

17日間の感動、本当にありがとう、感謝、感謝。

閉会式もすばらしかった、特にトム・クルーズを起用しての演出には驚かされた、オリンピックはどこまでいっても**人生の三冠王**だ。

今はオリンピックロスになっている、次のロスアンゼルス大会までの4年間はあまりにも長い。

これからどうやって**人生の三冠王**を実践していくか。近間の関心事は、年初から継続している大谷翔平の活躍、ドジャーズの躍進、そしてヒリヒリする9月・10月のワールドシリーズへ。こちららライブ・録画を駆使して楽しむ予定。日本のプロ野球より面白い、ドラマを提供してくれる、感動、感謝。



また、大きなスポーツイベント、競技に限らず、身近なもの、小規模なものまでも対象になると考えている。卓球、テニスサークルへの参加、家族と温泉旅行、麻雀、カラオケ等の娯楽も。

ただ、これらを実践するにはまずは体力をつけて動き回れること、人とのコミュニケーションが適切に図れること、関心を持ち、目標を立てられることが前提となる。

後期高齢者としてまだいろいろな面で努力が求められているのかな。簡単にはボケられそうにない。



(出典：JOC 公式ウェブサイトより)

金	銀	銅	4位	5位	6位	7位	8位	合計
20	12	13	8	22	13	16	11	115

入賞者総数：231名

※本稿掲載のエンブレム、オリンピック関連写真等は JOC のご協力で特別な許可を得て掲載しています。

スタッフのひとやすみ

疲れてきたらお気に入りの音楽とコミックに没入。現実逃避。読後はスッキリ、ほっこりです。

S.S

スタッフのひとやすみ

ひたすらゴロゴロ・・・

ソファでひたすらゴロゴロごろごろ“ひとやすみ”が“ふたやすみ”になって、3つ、4つに・・・ひとつで留めるのが難しい

やま

スタッフのひとやすみ

私にとってのひとやすみは食事の時間です。日常業務で昼休みに温かいご飯を食べると元気が湧いてきます。

西根

コロナ禍では会食ができず、個別で会話のない食事でしたので孤独感もありましたが、近年は食堂などでも笑顔で楽しそうに食事している人の姿も見られ、大切な憩いの時間となっています。

MARION—聖マリアンナ医大の学食です

スタッフのひとやすみ

昨年、故郷の友人から俳句の入門書が送られてきたのをきっかけに、仕事の合間にお散歩がてらコーヒESHOPで、俳句の雑誌を読んだり俳句を書き留めたりしています。自宅事務所でレポート作成が多いので、私のひとやすみは、気分転換と健康維持になっています。

F

ご意見、ご感想、ちょっとひとこと・・・



わたしの生き甲斐です！

みや
40 歳代
卵巣がん患者本人

リボンドールと言う名前のインテリア雑貨を作っています♡



子供の頃からドレス
が大好きで、お人形遊
びはいつもドレスを
着せてお姫様ごっこ
をしていました。



リボンドールはまだまだ認知度が低いので
皆さんに知って頂けたら嬉しいです♪

ひとやすみって とても大切ですね

刺繍動画が子守唄
50歳代
胃がん患者本人

私は「聖マリアンナの腫瘍内科」へ通い始めて数年が経ちました。健康なのだけが取り柄だったのにと、涙してしまう日も正直ありますが、今は自分の身体を大切に家族と健やかに暮らす日々です。

胃がんを患った私は、ソファでゴロンと横になって「ひとやすみ」が定番になってきました。

私の通院の相棒は「スマホ」と「ヘルプマーク」です。診察前に質問を考えたり、家族へ忘れぬうちに検査や診察の結果内容を伝えたり、病院からママ友へ連絡したり気分転換には必須です。

最近役所でいただいた「ヘルプマーク」は、帰宅時に体調が不安だったり、治療などで疲れを感じる時には、心強い相棒です。

私は実家が遠方にあるがゆえなのか、両親世代の方が1人で診察まちをされていると、隣からつつい声をかけてしまい、おしゃべりをコソコソしていることもありました。そんな時には、病院での待ち時間の過ごし方や、不安だったウィッグについて教えていただいたりと、診察前の世間話が有意義な時間に早変わりでした。



※ヘルプマークは全都道府県で導入されています。
配布場所はホームページ等、お住まいの自治体にてご確認ください。

また、「がん相談支援センター」の催しなどのチラシをいただき、がんとのつきあい方などを気兼ねなく話せた事も心暖かい時間でした。病院で主治医の先生をはじめ、医療従事者の皆様やスタッフの皆様に、お声かけや質問にたいして丁寧に説明していただけるたびに肩の力がスッと抜け安堵しています。そして、家で具合が悪い時に、頼りになる友人やご近所さん、もちろん家族からの温かい励ましに感謝の日々です。

これからも、大好きだった祖母のように強くにこやかに「ひとやすみ」しつつ通院したいと思っていますので、よろしくお願いいたします。



出雲大社

聖マリアンナ菅生キャンパス リニューアル

Before ・ After

2025年1月に新外来棟・エントランス棟がオープン！新しい病院の様子を一部ご紹介いたします。入院棟についてはvol.10の記事をご覧ください。

外観



イメージ図



2019年6月着工、2024年10月に新外来棟・エントランス棟が竣工しました。

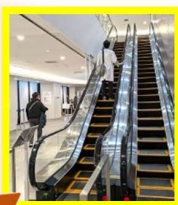
エントランス・フロント



待合所



フロア移動



がん相談支援センター



移設に伴う臨時センター



新館こんなものも!!

お弁当たくさんのセブン・イレブンもありますよ。



TULLY'S



Café & Meal MUJI・無印良品
ちょっとした日用品が買えて入院時に便利(*'▽')

これから、2027年の
グランドオープンに向けて、
ロータリーや駐車場等の整備が
スタートします。



旧館の思い出

なくなってしまうと思うと寂しく感じるものですね。
長らくお世話になりました。今までありがとう！



素敵な絵画が階段や
通路のあちこちに・・・



入院時の屋上散歩はカクバツでした!!



度々お世話になった採血室や画像センター



ミカとモリスのオフィス

「がんサロン」のご紹介

がん相談支援センターでは、患者さん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。

● 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。テーマを設けた専門職によるミニレクチャーとおしゃべり会を月1回程度交互に開催しています。参加費は無料、ぜひご参加ください。



※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。

● 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、書籍等を揃えています。患者会で行われた勉強会の動画の視聴も可能です。院外で行われる講演会の情報も随時更新して掲示しています。当院の患者さんやご家族、友人、知人の方はもちろん、他院の患者さんでもご利用いただけます。



がんの診断を受けたらまずセンターへ！
基本情報の資料を差し上げます。

ウィッグやネイルケアグッズなどの
試供品も手に取ることができます。

● 院内患者会の活動支援

「患者会」は患者さんによる患者さんのための集いです。乳がん、膵臓がん、血液がんの会があります。がん相談支援センターは広報や場所の提供等で後援しています。



聖マリアンナ乳がん体験者の会 **マリアリボン**



2013年に発足し12年目となりました。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。月1回のおしゃべり会は、直接集まる対面とオンライン開催の機会を設けています。医師が講師を務める勉強会は年間3〜4回ほど開催、オンラインで実施しています。

膵臓がん患者と家族の集い

2021年6月に発足。当院の膵臓がん患者さんとそのご家族を対象とした「おしゃべり会」を行っています。ベテラン患者さんもあり、気さくな雰囲気ですので、初めての方でもすぐに打ち解けておしゃべりができます。同じ病院で同じ病を抱える患者さんやご家族が、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。告知をされて間もない方もすぐに参加できるよう、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**

「ルピナス」は、血液内科の患者さんで立ち上げた当院初の患者会で、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。2025年より活動を再開しています。

- 「がんサロン」の詳細は、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。



ご意見、ご感想、ちょっとひとこと・・・



聖マリアンナ医科大学病院



がん相談支援センター／移転先のご案内

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。

通院治療が主流のいま、治療と生活との折り合いに困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うので、そのような時こそ、お気軽にこちらの窓口をご利用ください。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。

ご相談は無料、匿名、電話でもご利用いただけます。当院以外の患者さんやご家族、ご友人でもご相談可能です。相談内容は同意なくほかの人に知られることはありません。

【連絡先】044-977-8111（代）

※ご予約優先とさせていただきます。



＜移転先＞

2025年1月より、旧館から新館エントランス棟4Fへ移転しました！お越しの際はご注意ください。新しい場所で皆様をお待ちしています。



Present vol.11 お読みいただきありがとうございました！

11冊目の Present が完成しました。1 作品目から制作に関わらせていただきましたが、今回の作品で制作チームを卒業することになりました。これまで多くの方々と関わらせていただきましたが、がん患者さん、ご家族・ご友人、医療スタッフという、様々な立場から構成される制作チームでの活動は他に経験したことがなく、私にとってかけがえのない時間でした。最近では病院職員や患者さんから Present を見たという声を耳にすることが多くなりました。

それだけ Present の輪が広がっているのだなと感じます。これまで投稿いただいた方々、そして制作チームの皆さん、本当にありがとうございました。（呼吸器内科 西根広樹）

— 最後の創刊メンバー！？ 長い間ご苦勞様、ありがとうございました。

皆様の投稿や、感想ありがとうございます。私の励みになり、今年も参加させていただきました。皆様の心の一息の 1 冊になれたらと思っています。（makimaki）

投稿者の皆様の「いっぶく」で、日常の中の心の置きどころを見つけました。今度も Present が、多くの皆様に手に取っていただけるのを願っております。（F）

今回初めて参加させていただきました。慣れないことばかりでしたが、一緒に作業していく楽しさも味わうことができました。とても素敵に出来上がりましたので、ぜひお手に取ってご覧ください！（藤本）

病院も新しくなり、Present も 11 号という新しいスタートを切った今回でした。無事に発行ができて一安心！できるだけ多くの皆様に届き、ひとやすみを感じられますように（正木）

老眼と戦いながらの編集作業。集中力も短くなってきましたが、投稿作品に励まされながら進めました。（S.S）

11 号発行に先立ちスタッフで改めて話し合い、「Present の存在自体が大切」「がん患者さんのよりあい場所でありたい」と確認しました。今回も投稿・感想ともにたくさん寄せていただき、気持ちも新たに感謝を込めて贈ります。（やま）



— 制作チーム編集後記

いっしょに Present をつくってみませんか？

参加方法は 3 通り。皆さんのご参加、心よりお待ちしております！

【その 1：発行する】制作スタッフ大募集!! がん相談支援センターにお声がけください。

【その 2：寄稿する】掲載作品をお寄せください。例年 6 月頃より募集を開始します。

文章、写真、手芸に工芸、短歌や俳句、何でも welcome！

【その 3：物申す！】ご意見、ご感想、ご要望、アイデアをお聞かせください。

右の青い QR コードから入力フォームにアクセスできます。



Present バックナンバーがご覧いただけます！

がん相談支援センターのホームページに掲載中。右のグレイの QR コードからアクセスできます。

