

Present_{vol.12}

— がんとともに暮らす“いま” —



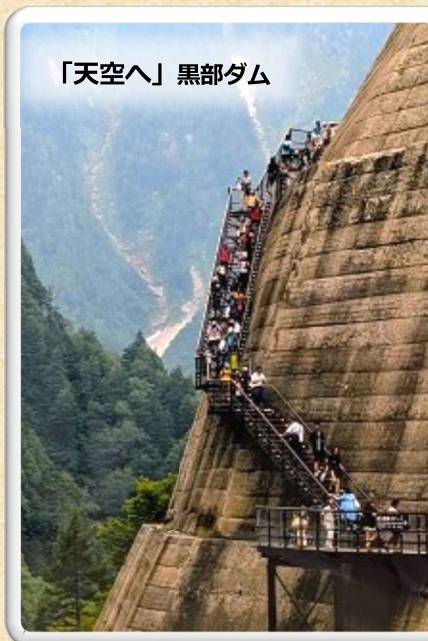
「塞翁が猫」

投稿者：フジオさん
(70歳代、肺がん患者本人)

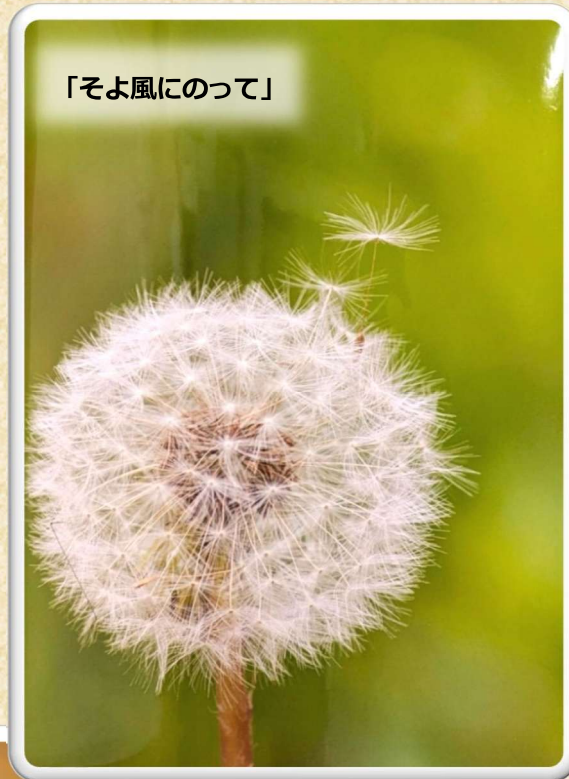
目下治療中万幸御容赦



2026年 5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
【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



「天空へ」黒部ダム



「そよ風にのって」



「燃える空」多摩川登戸

投稿者：しげじいさん
(80歳代 肺がん患者本人)

Present vol.12 によろこそ

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とご家族・ご友人、医療スタッフ各々の“いま”を“贈る”作品集です。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」という言葉が誕生のきっかけでした。

『つながる』がテーマの今号には大変多くの投稿をいただきました。表紙、本ページ含め冊子全体に皆さんのがんとともに暮らす“いま”をちりばめています。どうぞおたのしみください。

念ずれば花ひらく



塗り絵「家族のカラー 夢をのせて」

投稿者：ミッキーさん（70歳代 肺がん患者本人）

Present の願い

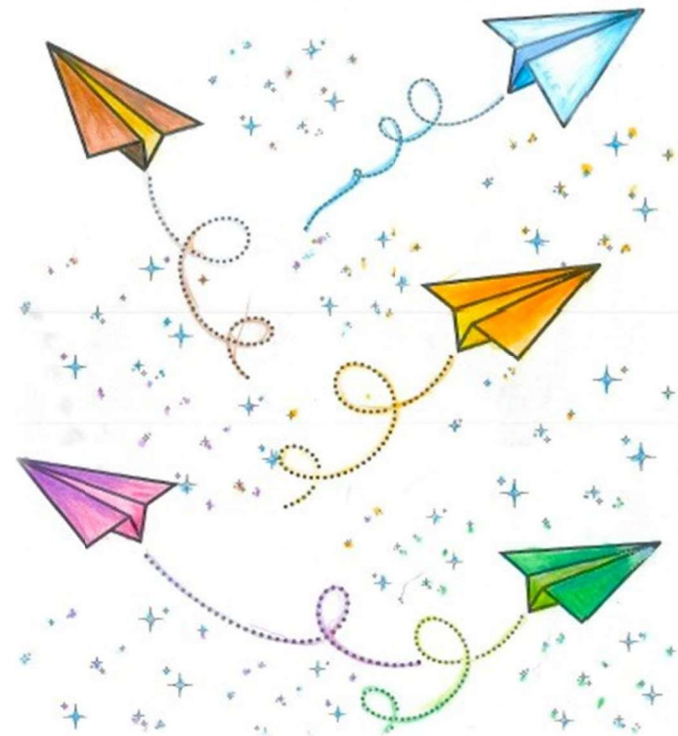
伝え合って元気になる

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がる

“がん”を知らない人にも知ってもらう

いつも頑張ってるね



ラジオを聞きながら 色選び、色の組み合わせ等
集中する事により時を忘れさせてくれます。 ミッキー

▶ 投稿作品一覧

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 表紙) そよ風によって 他/しげい | p.15) 命の緑の思い出/Afterglow |
| 表紙) 塞翁が猫/フジオ | p.17) 季節の詩/リーチ |
| p.1) 家族のカラー 夢をのせて/ミッキー | p.18) 君にささげる詩/タンヤオ |
| p.3) がんまる・マイライフ/マーシャ | p.19) 多くの方に感謝/ 今日一日 |
| p.4) ありがとう 遺伝子変異に合った治療/スマイル | p.20) 感謝と希望/ぼちよこ |
| p.5) 怒髪天、癌もおののく/五島一三 | p.21) ポジティブオーラの交換/くろまめ |
| p.7) 感謝の心/タケチャン | p.23) 相棒のハリちゃん/ひとちゃん |
| p.8) 私の想い/あおぞら | p.24) 我が家のアイドル♪/ジョナゴールド |
| p.9) 打倒クマムシ/ちこ | p.25) つながりの中で生きてます。/ユキノ |
| p.10) 我が家の作品集/ちこずファミリー | p.26) ご縁に感謝/フリージア |
| p.12) 初めての遠出/アボカド | p.29) 思わずにっこり！癒しの達人/浮雲 |
| p.13) 私の状況/夢 | みんなの声「がんと診断されて変わったことはなんですか？」 |
| p.14) お茶会/でこぼん | 患者本人編 p.7,8,13,14 患者家族編 p.22 |



がんまる・マイライフ

マーシャ 50歳代
卵巣がんステージ4 患者本人

がんまる が見つかったことで
ヒト・モノ・コトの整理ができた
生かされていることに気が付いた
死ぬこと以外はどれもいいことのように思えた
悩まず行動、先延ばしがなくなった
言語化が難しい痛みやしんどさがあることを体験した



元ネタとなった記録

がんまる の治療が進むにつれて
今日と明日で精いっぱいだった日々から、
来月くらいまで考えられるようになった
病人している自分から抜け出したいとなった
患者会に参加し、体験を発信するようになった
話をすると粉々になってしまいそうだった心は、
聴くことで強くなっていった



病人から抜け出したいと思って
参加したがん患者のためのイベント

「完解はないかな～」と言われた私が「経過観察」に
2022年11月の手術から2025年2月で経過観察になった
当時は今生きていることなど想像できなかった
医師や病院に恵まれて、家族や仲間が助けてくれた
ステージ4Bと診断された当時の私へ、未来が明るいことを伝えたい

がんまる のおかげで、今まで出会ったことのない方とつながれた
人生観が変わるとはこういうことを言うのかもしれない

経過観察を迎えてはじめてプラタナスのドアを開いた
もっと早く来ればよかった。でも、私は生きている
遅すぎることは何もない
あなたともつながれますように
今日もマイライフを粛々と過ごしている

ちなみに、「**がんまる**」とは、「がん」というあまりにネガティブ
な言葉をまあるくした造語。ひそかに流行語大賞を狙おうと思う



ありがとう 遺伝子変異に合った治療

スマイル 60歳代
肺がん患者本人

肺腺ガン 3B と診断されてから 10年の月日が経ちました。
手術はできず、分子標的薬による治療を続けてきました。

幸いにも、遺伝子変異の型 (ALK) に合った良い薬 (ザーコリ2年、アレセンサ8年) のおかげで、罹患前とほぼ変わらない生活を続けられています。アレセンサに関しては、約8年、半量で維持できています。検査、診察の度に CEA や KL-6 等の値を心配してはいますし、常に脳転移の不安はありますが、長く同じ薬を続けられていることに感謝しております。

これからも治療は続きます。
油断せず、あきらめず、で行きたいです。



- ※分子標的薬：がん細胞の特定の遺伝子やたんぱく質を狙って選択的に作用する治療薬
- ※ザーコリ/アレセンサ：特定の遺伝子異常をもつ肺がんに使われる分子標的薬
- ※CEA：がんの診断補助や経過観察に用いられる腫瘍マーカー
- ※KL-6：主に間質性肺炎の診断や経過観察に用いられる指標



がん相談支援センター

がんに悩んだら、話したくなったら、聞きたくなったら、知りたくなったら、和みたくなったら・・・
がん相談支援センターに行ってみましょう！

<窓口> エントランス棟4 F
平日 8:30～17:00 他、土曜 1回/月

<サービス> 無料
◆相談 予約優先
◆情報コーナー 常設、誰でも利用可
◆がんサロン プラタナス 事前申込制
おしゃべり編/ゆるっとエクササイズ編

詳細は p.27-28 の案内をご覧ください。

がんサロントピック！—絵本紹介—



当院のがん患者さんが、誰かの励みになればという思いから自費出版された絵本です。情報コーナーでご覧いただけます。



ご意見、ご感想、ちょっとひとこと・・・





怒髪天、癌もおののく

五島 一三 70歳代
腎臓がん患者本人

命が危険に及ぶ気温、40℃を超えるニュースが日本中を賑わしている猛暑夏日の夕方。夕方といっても、ステージ4の抗ガン剤治療中の私にとってはまだまだ蒸し暑く、体にこたえる。

しかし復活の日に備えて、体をナマクラにしつづけておくわけにはいかない。

夕方私はリハビリを兼ねた散歩がてら、スーパーに買い物に出かける。

モノはその日の特売品。玉子だったり牛乳だったり…

私が住んでいる家周辺の地勢は、坂道が多い。

目的のスーパーは坂道を下って、それが尽きたところに位置し、徒歩10分弱。

下りはナントカ、ノンストップでいけるが、上りはそうはいかない。

坂道は二段式になっており、二段目は胸突き八丁ばりの急坂で、その出発点には、ご親切にもベンチが用意されており、その後ろの塀にかけられている商店街案内図の看板には、この町のキャッチフレーズが記されている。

振り返れば、坂道

はじめ私はこれを見た時、笑ってしまったのだが、前期高齢者の仲間入りをした頃、笑えなくなった。

聞けば、家内の母、おばあちゃんはこの上り坂で三回ほど休憩するという。

そして私も休憩の誘惑に駆られたのだが、それは“おじいさんへの入り口”とベンチをスルーして頑張った。

しかし、癌は私を容赦なくおじいさんの仲間入りをさせてしまった。二段目の坂道の入り口のベンチで休憩を余儀なくされるようになった。

その日、下りにもかかわらず、休憩の誘惑に駆られた。蒸し暑く、体がダル重く、しんどい。

しかしナントカ、スーパーに辿り着き、買い物をすませたのだが、気分が良くない。トイレを借り個室に入って、しばらく休憩することにした。

だが気分は快復せず、横になって休みたかった。ムカムカする。

私はトイレを出、店員さんを見つけて、どこか横になれるようなところはありませ



んか、と尋ねた。すると店員さんは言った。

「救急車を呼びましょうか」

「いや、そこまでではないので、10分かそこら横にならせてもらえれば、大丈夫だと思いますので」

「ウーン、そんなところはないので、椅子をお貸しします」

店員さんはそう言って、どこかから背もたれの丸椅子を持ってきた。

私はそれを見て、その不親切さにカチンときたが、

「倉庫のどこか横になれるようなスペースがあれば、お願いしたいんですが…」

私は懇願した。

「聞いてきます」

店員さんはそう言って姿を消し、再び現れて言った。

「そういうところはありません。すみませんが」

私は気が遠くなりそうになって、

「水を一杯お願いできますか」と言った。

すると店員さんは、ショーバイ熱心な店員さんは言ったのだ。

「では、飲料水を買っていただかないと」

一瞬にして頭は沸点に達し、怒髪天！私は怒鳴っていた。

「あんたこんな局面でもショーバイするつもりか、もういい！」

周囲の人達が私を見た。私はその眼を背にズカズカと店を出た。

ムツとする厚ぼったい空気の中、勢いは止まらなかった。

私は一段目の坂道をズズズンと上っていた。

と、二段目の急坂の入り口にあるベンチが目に入って、

あれっ、と思った。なんなんだ、この調子は…

ダル重さも蒸し暑さも感じない…

そして、癌はどこへ行った！？

全身を貫いた怒りの衝撃で、ふっ飛ばされたか。

勿論ベンチでの休憩不要で、サッサカと二段目の

坂道に取り付いた。

そうなのだ、癌も気合い一つで、怖くない。

(了)





感謝の心

タケちゃん 60歳代
肺腺がん患者本人

2024年4月に肺腺ガンステージ4と診断されました。
手術はできず、飲み薬の抗がん剤治療です。
ガンにもショックですが、抗がん剤の値段の高さに驚きました。

いままで、なにげない事もあたり前と思っていましたが、病気になり、小さな事もあたり前ではなく感謝の気持ちがわいて来ました。

そしてガンに勝つには生きる希望と目標を持ち、強く前進する事だと気づき。
かならずや、ガンに勝ってみせます。



みんなの声「がんと診断されて変わったことはなんですか？」

—患者本人編その1—

オチさん (50歳代、脾臓がん)

・告知当初

ショックで食欲もなく、未来に対する展望が何一つ持てなかった。特に先々の予定。例えば「次回のオリンピックの開催地は〇〇で、期待の選手は△△」等をテレビとかで見聞きすると、その頃は元気でないだろうと、ネガティブな心境しかなかった。

・いま

告知後4年以上経過し、抗がん剤治療、手術、転移、抗がん剤と闘病するも生活自体はほぼ、告知前と変わらないレベルまで戻っている。生活が戻ったというよりは気の持ちようが変わったので、今があるのかな？と考える今日のごろです。

ななちゃん (60歳代、乳がん)

笑顔を忘れないように過ごす。病気になってしまったけど病人にはならない！

ひとちゃん (60歳代、成人T細胞白血病リンパ腫)

良い方ばかりに会えるようになり、以前より明るくなりました。出会えた皆様に感謝しています。



私の思い

あおぞら 50歳代
急性リンパ性白血病患者本人

病気が一段落しました。

一人で家事がなんとかできるようになりました。

この夏、家族に私を支えてくれたお礼に沖縄旅行をプレゼントしました。

今度はもう少し歩けるようになったら、私も一緒に旅行に行って、楽しみたいと思っております。



みんなの声「がんと診断されて変わったことはなんですか？」

—患者本人編その2—

浮雲さん (70歳代、多発性骨髄腫)

がんが見つかり、化学療法を始めて2年9ヶ月余り。今までしたいことができ、身体もついてきてくれた。それが当然のように思っていた。今はそれができないことにもどかしさ、身体も変わってしまったことにやるせなさを感じ、涙する時がある。
が、他方、今までできた事に、身体に、改めて感謝するようになり、謙虚になることを学ぶ時と思うようになった。謙虚になることで、見えてくるものがあるような気がする！これからの治療ともの道のを宝探しの道にして歩いていきたい。
病院でかかわってくださる方々に心からお礼を申し上げます。

ミッキーさん (70歳代、肺がん)

・人とのつながり ・絆 ・親切心 ・笑顔 ・感謝の気持ち

リーちゃん (70歳代、肺がん)

がんになり、今まで無かった通院、デイサービス、訪問看護等が増えて週3日はやっていた事が出来なくなりました。



打倒クマムシ

—「我が家の作品集」と共に

文：ちこ 40歳代 乳がん患者本人
 作品：ちこずファミリー 10歳代 家族

「超可愛い！ママ見て見て！私この子大好きなの！」
 スマホの画面に写されたのは家電の掃除機にも似てる奇妙な生き物…何これ……
 それは地球最強の生物と言われてるクマムシと言う生き物だ。

クマムシは乾眠という休眠状態になると、30年以上冷凍保存されても、宇宙空間で強烈な放射線を浴びても、生き抜くことができる。

凄い生物だ！
 その強さを羨ましく感じてしまう。

クマムシは身近な苔の中にもいるらしい。
 私達はこの夏クマムシを必死に探している。
 まず公園に行き数種類の苔を採取して持ち帰り、
 血眼になりながら顕微鏡を覗き込んでいる。



もうすぐ夏休みが終わってしまう小学生の自由研究の為に…発見した時ののはな(仮)のキラキラした表情を想像して。
 だが現実…なかなか見つからず諦めモードのはな…茹でたササミのごとく苔をさばく私の横で白目で寝ている…
 ……宿題が終わらないじゃないか!!

そんな末っ子のはなは優しい。
 去年の夏、私に癌が見つかった。
 点滴の日々が続く事になる。暗い表情で我が子を抱きしめると明るく笑顔で言ってくれた。
 「何でも頼って良いよ。はなが手伝うからね。見て！ベットも準備したよ！あとこれ！大事でしょ？使ってね。」
 感動して泣きそうな目に飛び込んで来たのは寝床に丁寧に置かれたあぶらとり紙!!
 いや、申し訳ないが全然大事じゃない!!
 笑ってしまった。
 わざとなのか笑わせてくれる。
 彼女らしい。

ささやかな幸せを見つけるようにしてる。風も優しいし、空気も美味しい。夕陽がやけに鮮やかに綺麗に感じるし、知らない世界を楽しいとも感じる。

「ママってバシリスクミたいだよな。」それは水面を全力疾走で走り抜けるトカゲみたいな生き物である。YouTubeで検索したら衝撃を受けた。

我が子にはそう見えるらしい。
 パワフルで元気で明るいママでありたかったな。でもきっと今は休みなさいって事だよな。ちょっとくらいいいかな。

去年の夏
 隣には暗記に必須な赤シートを目元にデカデカと貼り付けて勉強をするさく(仮)がいた。

中学3年生、思春期そして受験生のさくが寝込む私をそっと見ている。
 うん、全部赤いよね君の世界。

天然なのか…？
 「斬新な使い方だね。」と言うと「絶対こっちの方が良いよね!!」とツッコミを待ってたような顔で得意げに言う。
 また笑ってしまう。

子育ては押し活だ。
 押しにはずっと元気で居てほしい。



「閉じ込めたい瞬間はありますか」 11歳作



仕事と子育て束の間の休みは病院に通う。

1日掛かりの治療。吐気やだるさと戦う日々。両立なんて出来やしない。

「どうして側に居てくれないの？」

さくが振り絞った声を出す。普段しっかり者で弱音を吐かない子だ。

全て分かった上で言ってる。

胸が苦しくなる。さくは移り行く季節と共に少しずつ心を閉ざしてしまった。

親として何が出来る？分からない事ばかり。何が正解か分からない。何故今なの？
せめてさくの受験が終わってからにして欲しかったな。悔しいな。側に居たいな。
治療辞めたいな… でもやらないとだよな。

さくは頑張り屋だ。中学入学当初から必死に頑張ってきたいろいろな事が手に付かず
塞ぎ込む日々。良いよ、もう頑張らなくても、ゆっくり休もう。人生どうにでも
なるから。そう言ってあげたら良かったのかな。可哀想な事をしたな。頑張りたい
自分、頑張れない自分。人間って弱いなあ。

点滴が続く日々。

あれから一年が過ぎた。

夏の蝉が競うように鳴いている。

残暑はまだまだ続きそう。

よし、今夜もクマムシを探すとしよう。

待ってるよクマムシ！



「夢見る少女」 15歳作

初めての遠出

アボカド 60歳代
悪性リンパ腫患者本人

化学療法が終わり、維持療法に移った頃、歩行が困難になりました。靴下を履こうとしたら「あれ？膝が上がらない…」それから2ヶ月間、まるで足が歩き方を忘れてしまったようでした。

自分なりに筋トレやタンパク質の多い食事などに努めました。散歩も日課にしました。そのような中、通っていたヨガ教室でウォーキングイベントが企画されました。疲れたらバスに乗ってもよいとのことだったので、思い切って参加してみることに。ずっと一人で散歩していたので、誰かと一緒に歩くことが楽しそうに思えたのです。

皆と一緒にウォーキングはとても楽しく、おしゃべりしながら2時間半、完歩出来てしまいました。良いお天気に恵まれ、日射しも風も心地よく、咲き誇る花も小鳥のさえずりも嬉しかったです。

一人で取り組むことの多い治療やリハビリですが、誰かと一緒って楽しいな、と改めて思いました。



がんサロン プラタナス — ゆるっとエクササイズ編 —



がん治療中でも身体を動かすことは大切！
みんなと一緒に、楽しくゆるゆるっと体操してみませんか？
椅子に座ってできる簡単なものなので、安心して参加できます。
今年はCafé&Meal MUJIでやってます！

無料 事前申込制 1回/2ヶ月
詳細は p.27-28 の案内をご覧ください。



ご意見、ご感想、ちょっとひとこと…





私の状況

夢 50歳代
乳がん患者本人

乳がんと聞き、私の心の中は暗いやみに包まれていました。しかし職場の人や知人、友達などに、今の状況を話していくうちに、その人達からはげましの言葉をかけてもらうようになりました。



日課として、病院内の大きな動画を見ることが、心を落ち着かせるストレス解消になっています。



つながるラウンジ HEALING WINDOW

1F エントランス棟と入院棟の連絡通路に突如あらわれる5枚の巨大モニター。四季折々の美しい自然風景や動物の映像が癒やしをくれます。各種メッセージやアーティストの作品、勤務犬の様子、患者自身でできる体操やリハビリテーション、様々なレクチャーなども流れることがあります。Presentからのメッセージも一定期間映していました。

お茶会

でこぼん 80歳代
肺がん患者本人

昨年肺がんが見つかり、早いもので1年2ヶ月が経ちました。4週間に一度の抗がん剤治療を続けており、肺がんも小さくなりました。先生方に感謝です。

肺がんが見つかったからは、友達と運動を兼ねてのお茶会をほぼ毎日開催しております。

私の癒しの時間です。



みんなの声 「がんと診断されて変わったことはなんですか？」

—患者本人編その3—

タケチャン (60歳代、肺腺がん)

すべてに感謝する気持ちをもてましたね。

風さん (50歳代、乳がん ステージ4 骨と肝臓へ転移)

生き方です

ひとみんさん (60歳代、肺腺がん)

家族への気持ちと、自分に向けての気持ち

アボカドさん (60歳代、悪性リンパ腫)

2つあります。①仕事を失ったこと。(非常勤職員の立場の弱さを痛感しました。) ②判断が早くなったこと。(後回ししなくなりました。)

みんなの声 「がんと診断されて変わったことはなんですか？」

—患者本人編その4—

夢さん (50歳代、乳がん)

最初に、がんということをいわれて、なぜ私なんだろうと思ってしまいました。抗がん剤の治療を受け手術で右の乳房とリンパ節の全摘切除をしています。先さきのことを考えてしまうようになりました。

ユキノさん (60歳代、肺腺がん ステージ4)

限られた命が、かろうじて繋がっていることに対して、感謝の気持ちを持てるようになった

フジオさん (70歳代、肺がん)

若い頃からの漠とした思いがここに来て、「終焉の扉」という出口が見えてきたということでしょうか。

くろまめさん (60歳代、膵臓がん)

毎日に感謝、夫、家族に感謝を実感したこと。



命の緑の思い出

Afterglow 60歳代

乳がん患者本人

2017年7月11日の夕刻、私たち夫婦はカンボジア北部のダンレク山地にあるクメール王朝の遺跡、世界遺産プレアピヒア寺院（アンコール・ワットの北東約120km、タイと国境を接する）にいた。午後一度登ったものの中央祠堂は雨季の霧の中、それも覚悟で行ったのだからと降りてきたとき、急に天候が回復し、ガイドのTさんの提案で高低差120メートルの参道を今一度登ったのだ。夕暮れ近く、観光客のほとんどいない山頂から眼下に見下ろす大平原の緑が湿気を帯びた空気とともに圧倒的に迫ってきた。

カンボジア観光は乾季（日本の秋～冬）が一般的で私たちも団体旅行で経験していたが、どうしても緑の濃い雨季に行きたい！と、Tさん、ドライバーHさんの4人旅で回ったのだ。案の定、街や遺跡群を歩いているの突然のスコールは当たり前。通りすがりの軒先で雨宿り、さっと売り物を覆う、雨季の生活ってこんなかな…ガイドさん曰くみんな気にしてないからさ～と。確かに熱帯の暑さ、雨に濡れるのも悪くない。川も水嵩を増し乾季とは比べものにならない。かつて神の化身たる王が身を清めた水場で家族連れやカップルが水遊びに興じる。果物も美味しい季節である。

1年後の2018年7月に夫婦で相次いで手術を受けることになるとはまったく予想していない頃だった。



夕闇迫るプレアピヒア寺院山頂からの眺め



プレアピヒア寺院の参道には多くの塔門があり、それぞれに精緻な彫刻が施されている。これはヒンズー教の天地創造神話にある「乳海攪拌」の場面。



今も鮮明に思い出す。雨季の旅は確かに予測不能で大変だが、濃密な緑、空気の瑞々しさ、生き物の気配とそこで遅く生きる人々の生活（の一端）に触れることができた。手術から7年経って様々な後遺症、不調、不安を抱える今だから、あの緑と水に命を感じるのだろう。

世界遺産と認められ観光資源価値が上がったプレアピヒア寺院を巡ってカンボジア、タイ両国が領有を争う。つい先日もニュースになっていたし、現在このエリア一帯は外務省の渡航中止勧告が継続中（2025年8月現在。アンコールワットなどシェムリアップ周辺の遺跡群は含まれない）。今は行けない天空の寺院、あの日の両国にまたがる緑の大平原も大空も一繋がりなのに…

（カンボジアはクメールの栄光と裏腹に内戦、大量虐殺と凄まじい歴史を持ち、Tさんから体験者ならではの話も聞けたけれど長くなるのでここでは触れません）

なお、この文章は膵臓がんの患者会に参加中の夫（膵神経内分泌腫瘍、術後経過観察中）の勧めで夫婦のがん発覚直前の思い出を綴ったものです。



雨季の輝く緑。
アンコール・ワット寺院の北西、アンコール・トム都城南に位置するブノン・バケン寺院から。樹海の中にアンコール・ワットが浮かぶ。

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。

参加者絶賛募集中！



Present 詩会

季節の詩(うた)
君にささげる詩

リーチ 70歳代 肺がん患者本人
タンヤオ 40歳代 肺がん患者家族

桜散り 舞う花吹雪 どの空へ
飛びし あなたは 帰らぬ旅路

リーチ

夏盛り 咲きし白百合 香を放ち
揚羽 紋白訪ねるを待つ

リーチ

柿の実が 紅く熟れては 想い出す
山の畑や 遠き故郷

リーチ

君の背に おぶられしあの 幼き日
今は病と 共に戦う

タンヤオ

娘(タンヤオ)の父です。
親子でガン治療に奮闘しています。





多くの方に感謝

今日一日 70 歳代
肺がん患者本人

2015 年(平成 27 年)

「肺がん」との診断があり入院する前日 (10 月 12 日)より B5 ノートを日誌代わりに書き始めました。

これまで 34 冊。

入院前日の日誌に「久しぶりに家族全員で外食、大変楽しく食事をしたが長女長男の励ましや家内の闘病への気遣いを感じる。皆に感謝、ありがとう。」と記載あり。

約 2 ヶ月半にわたり入院、抗がん剤治療が進むにつれ髪の毛も抜け、大変辛い治療が続きました。

主治医の先生からの 5 年生存率 20%という言葉が重く響いたが寄り添ってくれた家族や病院関係者の方々の励ましにより良い意味で死するということが怖くない、そんな覚悟も出来た気がします。

読み返す日誌に幾度となく出てくる「感謝」、「ありがとう」、「一期一会」、「励まし」、「信頼」、「安心」…

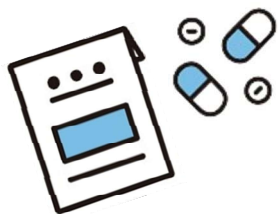
これらの言葉は家族、先生、病院の方々がどれだけ私に温かく向き合ってくれたかを意味します。

その後、先生より最適な治療が提示され、定期的な投薬が始まって現在に至っております。

ありがたいことに 5 年生存率 20%という壁を越えて既に 8 年、日誌を書き始めた日からつながっている“いま”があります。

皆さまからいただいた温かい力と感謝の気持ちを忘れずにこれからも先を見つめて頑張っていこうと思います。

これまで長きにわたり、ご支援下さっている皆さま、本当にありがとうございます。



感謝と希望

ほちよこ 60 歳代
肺がん患者家族

主人が肺腺癌の告知をされて 9 年になります

身体も心も辛くて不安で起き上がれない日もありましたが、主治医の先生をはじめ看護師さん、ソーシャルワーカーの方々が寄り添ってくださいました。目の前が真っ暗になったあの時から今日という日につながっているのも皆様のおかげです。

○年後のオリンピックを見る！と目先の目標を持って頑張っています。

これからも感謝の気持ちを持って一日一日大切に過ごして行きたいと思います。皆様と出会えたことに感謝です。



ほちよこさんと
今日一日さんは
ご夫婦です



ポジティブオーラの交換

くろまめ 60歳代
膵臓がん患者本人

秋深まる11月、大学時代の友人から電話がありました。彼女とは毎年お正月に向け15品ほどのお節料理を2人で一緒に作っているのですが、電話の内容は膵臓で治療に入るから一緒にお節料理は作れない、という内容でした。彼女の病気の告白も衝撃でしたが、私自身も膵臓であることがわかったところでしたので、なんとまあ同じ病気になるなんて！という驚きと共に、心強さを感じ、電話越しに泣きながら「頑張ろう」と誓いあったのでした。

その年末、2人の体調を鑑みて、もしかしたらお節が作れるかも！ということで、品数は少ないけれど「長寿（えび）」、「見通し良く（蓮根）」、「伊達者のごとくかっこよく（伊達巻）」、「がんをボコボコに！（私見）（たたきごぼう）」などなど2人で病の完治を祈り楽しくお節を作ることができました。



以前作った満々のお節です！



一方、諦めざるを得ないことも・・・膵臓がんの発見から半年前、2024年5月に劇症型心筋炎になってしまったのですが、エクモ&インペラと先生方のおかげで助けられ、さらにリハビリの結果、運動テストで同年代平均以上になるまで頑張りました。一番のモチベーションは、1年後の趣味のフラメンコ発表会に出演することでした。鮮やかな衣装、胸に沁みる音楽、キレッキレの振り、目がくらむ舞台のライト、一緒に踊る仲間との舞台上の目配せ、風をはらむマントン（スカーフ）、あげたらきりが無い、大好きな瞬間です。でも命には変えられない、発表会の出演は断念、治療に専念することにしました。



2025年7月術後、発表会を見に行くことができ客席から応援。発表会後には涙ながらにハグして励ましてくれたり、心のこもった寄せ書きをくれたりし、改めて仲間の存在の大きさを実感し、また一緒に踊りたい！素敵なお舞台に参加したい！とポジティブな気持ちが湧いてきました。



抗がん剤投与を始めて2週間、脱毛が始まる直前に地元のお祭りに出演したものです

体調がすぐれないと人とのつながりが億劫になることもあります。つながっても今は人からもらうばかりな気がします。でも焦らず、無理せず、ポジティブオーラの交換ができるようなつながりが今後もあると良いなと思うのです。



みんなの声「がんと診断されて変わったことはなんですか？」

—患者家族編—

さとしさん（50歳代、急性リンパ性白血病）

20回目の結婚記念日に、妻が白血病と診断されました。やっと結婚した意味がわかった気がしました。夫として家族として妻をサポートできるのは自分だけだと気づきました。

森の仲間たちさん（60歳代、急性リンパ性白血病）

長い入院がありました。家族として精一杯妻を支えてきました。退院して約1年、初めは歩くのもままならなかった妻が、病院の患者の会のお手伝いをさせていただき姿を見て感激しています。命がある限り、人のお役に立てる妻であってほしいと思っています。

タンヤオさん（40歳代、肺がん）

父ががんになり残りの日々をいかに笑って過ごせるかを考えた。毎日を最も良い日にして、1日1日がとても愛しいと思えるようになった。



自慢の
カワイコちゃん



「相棒のハリちゃん」

ひとちゃん

(60歳代 成人T細胞白血病リンパ腫患者本人)



入院先にもつれていって
元気もらっています。



「我が家のアイドル♪」

ジョナゴールド (60歳代、肺がん患者本人)



我が家のアイドル**尚樹**です。

女の子なのに男の子みたいな名前を
娘がつけました♪
今一番私の癒しです。



いっしょに Present をつくってみませんか？

参加方法は3通り。皆様のご参加、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7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。右のグレーのQRコードからアクセスできます。



つながりの中で生きてます。

ユキノ 60歳代
肺腺がんステージ4 患者本人

2024年6月に肺腺癌ステージ4を宣告されて、まだ、癌歴1年2ヶ月、一次治療中なので、経験値はまだまだだと思っています。でも、宣告された時は、後1年しか生きられないかも…と慌てて仕事を整理し始めましたが、治療が始まるにつれ「癌と共生」していくことが大事なのだ気づきました。

今は、どこまで生きられるかわからない限りある生命、したいことをしよう！できることを思いっきりしよう！と決めて生活しています。毎日いろんな場面で人と「つながり」ながら生きています。

仕事：知的な障害のある人たちの後見人や、話を聞くボランティアのようなものを行っています。一緒に今の課題を考えたり取り組むことで、自分ができることを見つけています。

趣味：絵を見たり音楽を聞いたり劇を見に行ったり他の人と「ワクワク、ドキドキ」を共有することで、楽しさが何倍にもなっています。

旅行：癌になってからもカナダにオーロラを見に行ったり、孫とローマに行ったり、奄美大島に大好きな画家の足跡を尋ねたり…一緒に驚いたり笑ったり舌鼓を打ったり誰かと一緒になければできないことばかり経験しています。

毎日：同じ時期に癌を宣告された癌友達がいて、毎朝ラインを通じて泣いたり笑ったり励ましたり慰めあったりしています。そして一緒に暮らす夫も6月に癌を宣告されて、癌仲間になって。今は、体力付けようと毎朝散歩を一緒にしています。

医療：主治医の先生始め、治験の担当の方、アロマセラピーを施術して下さる方、そしてオーロラの旅と一緒に歓声をあげた大分の癌カフェの先生…新しいつながりの中で命が守られています。

癌になって改めて人とのつながりの大事さを痛感することができました。明日は、どうなるかわからないけれど、だから今日が大事！色んな事を共感しあえる仲間が大事！と感じています。どこまで行けるか、分かりませんがしたいことを中心に「自分らしく」多くの人とつながっていきたくて考えています。



精一杯生きてます



ご縁に感謝

フリージア 40歳代
乳がん患者本人

「♪屋根よーり、たか〜い鯉のぼ〜り」

「調子は、いかがですか？」

「今日は、いいね〜」

患者さんの声や作業療法士、理学療法士の先生の声、ラジオの音楽など、さまざまな優しさに溢れた声や音が聴こえている。大きな窓からは、藤の花、バラ、紫陽花など四季の花々が見えている。

ここは、さまざまな疾患で入院中の方や、外来通院の患者さんがいるリハビリ室。

日常生活動作の自立度や、治療方針の目標を決め、一人一人に合わせたリハビリが行われています。その一角で私も治療を受けています。

私は、数年前から手首の痛みが続いていました。聖マリアンナ整形外科を受診し、手術を勧められましたが、乳がんの手術を受けた側でもあり、対症療法にて様子を見ていました。その段階でリハビリを勧められ、リハビリだけは、関連病院にて受けていました。

そこで患者さん達が、前向きにひたむきに努力なさっている姿を見て、私は甘えていたのかもしれない…と思うほどでした。確かに痛みとの戦いは、言葉では語り尽くせないほどのものがありました。その中で仕事をこなしていく辛さもありましたが、治療を受ける中で、頑な心もほぐしていただき心身共に痛みから解放できました。

がんになったことで、落ち込んだり心に余裕がなくなったり不安や焦りなどありましたが、そんな自分自身と向き合い、自分で治す力を見直すチャンスを与えてもらった気がします。

多くの先生方とのつながりや、頑張っている患者さんと出会えたことが、これからの人生の大きな力となりました。

この、人と人のご縁の糸が織りなすつながりに心から感謝したいと思います。



患者さん達の作品です
季節ごとの切り絵が飾られています



聖マリアンナ医科大学病院



がん相談支援センター・がんサロン ご案内

がん相談支援センターでは、がんに関する様々な悩みを相談できる個別の相談窓口を設けています。また、最新情報のコーナー常設、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の運営などを担っています。

相談窓口（予約優先）

がんに関するこんな悩みを相談できます。

・診断された時の不安 ・治療の選択 ・仕事と生活の両立 ・気持ちの辛さ など
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しますので、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。

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、ご友人、知人の方ももちろん、他院の患者さんもご利用いただけます。



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。

<窓口> エントランス棟 4F
平日 8:30~17:00
土曜(月1回) 8:30~12:30
<お問合せ・予約>
044-977-8111(代)

ホームページはこちらから →



動画でもご案内しています →



がんサロン「プラタナス」

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。当院のがんサロンでは語り合いや運動のプログラム開催の他、患者さんによる患者会の活動支援、本誌 Present の発行などを行っています。各会の開催予定、参加申し込み等詳細は、がん相談支援センターの窓口やホームページにてご確認ください。ご参加お待ちしております。

◆おしゃべり編

がん患者さん同士の語り合いの会です。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、ご家族のみの参加もできます。



◆ゆるっとエクササイズ編 **New!**

身体を動かすキッカケになるように、がん患者さんでも安心してできる簡単な体操を行っています。2ヶ月に1回 Café&Meal MUJI をかりて開催しています。

院内患者会

◆聖マリアンナ乳がん体験者の会 **マリアリボン**

月1回のおしゃべり会は、対面とオンラインで開催しています。医師が講師を務める勉強会は年間3~4回ほど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

月1回、オンラインで開催しています。

p.15-16「命の緑の思い出」は患者会ゆかりの Afterglow さんの投稿です。文末の患者会詳細もあわせてご覧ください。

◆血液内科患者会 **ルピナス**

年数回、対面で開催しています。



Present vol.11 読者感想



庭のコスモスにキアゲハがやってきた！

▶**とても**、素敵なお話をきかせて貰ったり素敵なお品ばかりを凄いなと思いつつ、拝見させて頂きました。(患者本人)

▶**患者さん**の投稿がユーモアでいっぱい読み込んでしまった。辛いエピソードがあるものの、ポジティブな内容で締めていてそれぞれががんを乗り越えている様子が見てとれた。(病院関係者)

▶**そらさん**の投稿を読みました。「全てが良い悪いにきっぱりわけなくてもよい」「オフホワイトだろうがアイボリーだろうが…生きていたい」。生きていだけで幸せということが分かりづらい世の中ですが、このように考え生きていけたらなと思えました。そらさん、ありがとうございます。(院外関係者)

▶**写真**や文字がスーッと頭に入ります。紙の質感も好きです。(患者本人)

▶**がん患者**にも色々な症状や状態の人がいるんだなあ、と励みになりました。(患者本人)

▶**入院中**、冊子に目がとまりじっくり読ませて頂きました。前向きに病気と向き合う姿に感動しました。(病院関係者)

▶**以前投稿**させていただいたこともあり毎号発刊されるのを楽しみに待っています。制作に関わられている方々は大変かと思いますが今後もよろしくお願いいたします！(患者本人)

▶**ご無沙汰**してます、おかげさまで日々元気に過ごしています。もう過去のことと☀️を機に離れてしまいましたが、vol.11を手にとり、余白の余裕…詰め込まない気の流れを感じました。ページをめくると春の新緑、初夏の青葉、“ひとやすみ”のあとの躍動的なオリンピックの熱戦の話題から煌びやかなドール、そして、年明けのような神社と、バラバラめくだけで1年が過ぎて行く…その中には人々の生き様が書かれてあり、大河ドラマよりスケールの大きい…Present でした。そして、裏表紙の「ひとやすみ」ホッとひと息つきました。西根先生、長い間ありがとうございました。(患者本人、創刊メンバー)

▶**がん患者さん**のそれぞれのストーリーを見られて、胸が熱くなりました。1日1日を全力で生きられている患者さんたちの言葉から私も勇気をもらいました。こうやって見られることは貴重な経験になったので、素敵なお品を作ってくださいありがとうございます。(病院関係者)

たくさんのお声ありがとうございます！ 皆さんの声スタッフが励みでありPresentの栄養源です。今号の感想もぜひお願いします。

ご意見、ご感想、ちょっとひとこと…



Present vol.12 「つながる」 お読みいただきありがとうございました！

あともぎ

今年も沢山の寄稿や作品を Present に寄せていただき、ありがとうございました。この冊子を閉じるとき、皆さんの心にはどんな『Present (贈り物)』が届いたでしょうか。ここに集まった言葉や絵、写真は、患者さんやご家族が、それぞれの時間の中で大切に過ごしてきた『Present (今)』です。迷いながら、立ち止まりながら、それでも誰かに届けたいと願った想いが、静かにページを満たしています。編集に携わる中で、がん治療専門医である私は何度も考えさせられました。人は、つらいとき、何を誰に残したいのか。この Present のページをめくる束の間のひとときが、あなたがひとりではないと感じる時間になりますように。そしてこれから先の日々の中で、皆さんが大切にしたい想いを、少しずつ未来へ手渡していけますように。

呼吸器内科 古屋直樹

ブックレット制作チーム (仲間が増えました！)

がん相談支援センター 藤本

腫瘍センター 坂野

腫瘍センター 熱方

腫瘍センター 藤田

がん相談支援センター 正木

カネダ

makimaki

やま

F



古代蓮 カエルの目線で

「思わずにっこり！癒しの達人」 —左ページ写真含む

投稿者：浮雲さん (70歳代、多発性骨髄腫患者本人)

