



ぎんなん便り

VOL. 10



2014年7月
イラスト wanpaug

春が過ぎ、ジメジメする梅雨の季節を超え、いよいよ夏がやってきました。
暑さに負けずに夏を楽しみましょう！水分補給もお忘れなく☆
7月も元気にぎんなん便りをお送りしたいと思います！



患者の独り言

毎号、多くの会員の方々の独り言をお届けしてきました。
今回は3名の方々から、思いのこもった手記を届けていただきました。
7月のぎんなん便りは、「患者の独り言スペシャル」です！！

【乳がんになって/小西尚子】

2013年6月。職場の健康診断で右胸にしこりがあるのが触診で分かり、すぐに精密検査を受けて、その結果乳がんの告知を受けました。

私は癌＝不治の病・死という単純なイメージしか持っていなくて、自分が今どのような状態であるのか、聞いていてもまるで耳に入らずに、恐怖で一杯でした。

また、ひとり暮らしをしながら仕事もしており、生活をどうするのか、手術・入院となると職場にも話をしなくてはならないし、続けることができるのか不安と、また親に話しをするのが辛く、途方に暮れていました。

私は養護施設で働いています。虐待等事情があり親と暮らせない・・2才～18才の子どもが生活している施設で保育士をしています。小学1年生～高校3年生の男の子のグループを担当しているのですが、仕事にはとてもやりがいを感じていました。それでやっぱり辞めたくないと思い、同僚に相談して、続けていけるようにどうすれば良いか重ねて話をさせて頂きました。

仕事、するべきことがあれば、恐怖心から少しでも逃げられ、違う角度から見つめることができるかとも思いました。職場でがんになり、仕事を続けたいと思うのはわたしがはじめてだったので、沢山の人が子供たちに負担や迷惑をかける形になったのですが、「待っています」という心強い言葉を頂き、やる気が湧いてきました。

またCTやMRIの検査に卒園した子どもが心配してついてきてくれたりと、うれしかったです。おかげで心の回復ができ、まだ親に言えていなかったのですが、話をすることができました。

告知から検査を経て1カ月後の8月に手術を受けました。（右胸全摘）
グルグルと色々な思いが巡って一周。自分でも不思議なくらいスッキリとした気持ちになっていました。

それから「ぎんなん」の会のことを入院中に知り、退院してから少しして勉強会に参加させてい

いただきました。心配性の母も連れていったのですが、二人ともとても元気をもらって、更に前向きになれました。

「病は気から」とよく言われますが、確かにこわいけれども、どう向き合えるかで自分の中から変えられると思います。

病気になってわかったこと、気付かせて頂いたことがたくさんあります。周りに感謝だなーと思います。9月から始まった半年の抗がん剤も前向きで臨み、3月に終了しました。

1月から職場復帰しています。毎日慌ただしいですが、自分をいたわり、また生きていることを実感して楽しみたいと思います。これからもよろしく願いいたします。

乳がん手術と抗がん剤治療を乗り越え、職場復帰された会員の小西さんの「独り言」。これからもご家庭や職場やぎんなんの会、さまざまな場所でご活躍されることと思います。これからもどうぞよろしく願いいたします。



【Oさんの独り言】

こんにちは。51歳、男、新人癌患者です。新人ではありますが、ありがたくないことに癌はかなり強力です。

今年1/20に、50歳で前立腺癌を宣告されました。昨年、秋も深まるころから残尿感を感じ始め、12/22の朝に一時的にですが排尿できない（したいのにおしっこが出ない）状態になりました。30分ほどで排尿できるようになり、その後2~3回排尿して通常の状態に戻ったのですが、これはおかしいと思い12/24に総合病院の泌尿器科を受診しました。その日は、エコーチェックで前立腺肥大の診断を受け、念のため採血をして前立腺癌マーカー(PSA)を調べてもらうこととして帰宅。そして今年に入って、PSA値が226と異常に高いことが判明し、触診結果との総合判断により冒頭の癌宣告となった次第です。

その後、立て続けにCT、MRI、生検、骨シンチを受け、2/3に「前立腺癌、T3b, N1, M0, Gleason Score=5+4=9, Stage D1」と確定しました。おさらいしてみますと、

T3b：原病巣が前立腺被膜を超えて精嚢まで浸潤あり。

N1：所属リンパ節転移あり。

M0：遠隔転移なし。私の場合は骨、内臓とも転移なし。

Gleason Score=5+4=9：悪性度かなり高い。

Stage D1：4段階評価で最も悪いD。最終段階D2の一步手前。

かなり悪い状態で発見されたということです。全く予想していなかった結果でかなり驚きました。元々は妻、息子、娘の4人家族でしたが、子供2人が家を出て遠地の大学に通い始めて寂しくなったなと感じてから、さほど間を置くことなく癌宣告を受けることとなってしまいました。

では、癌宣告から5/20までの、4か月間を振り返ってみます。治療方法、病状等は他にも情報ソースが多数ある時代ですので、ここでは私の思ったこと、家族の協力の様子、癌に関連して私の周りで起こったことを拾って書いてみます。

1/20は私一人で癌宣告を聞いたのですが、第一印象は「えらくあっさりはっきり癌宣告するな」でした。もちろん驚いたのですが、宣告は冷静に聞いたと記憶しています。てきぱきとすぐに検査日程が決まっていたことも、事後的には言え安心材料になっていたと思います。この段階では、家族にどう報告するか悩む方が多そうですが、私の場合、「結果はすぐに報告するよ」と言って家を出てきたこともあって、ほとんど迷うことなく診察終了後すぐに電話で妻にありのままを報告しました。(落ち着いて聞いてね、と前置きはしましたが。)

今から思うと他に何を思ったか印象にないので、やはりその時は感覚的には冷静であっても重要な思考は停止していたのかもしれませんが。一度帰宅し、先ずは敵を知るべく妻の進言の下、二人で癌関係書籍を探しに早速本屋に行っています。この辺りでは既に思考回路も回復し、妻と二人でチームを組んだ共闘体制ができつつあったようです。

子供たちには翌日に電話で報告しています。CTその他の検査結果が判ってから報告しようかと最初は思ったのですが、結局は翌日に報告しました。彼らもショックだったようですが冷静に聞いてくれました。

その後2週間、病状がかなり進行していることが明らかになるにつれ、私を心配してくれる妻の心理的負担が大きくなっていくのが感じられ、自分のことよりもつらかったです。息子はかなりいろいろ癌について調べてくれ、父母の性格までよく考えた上、私には医療データの提供を、妻には抱え込まずに患者会を探して参加せよと優しくかつ強くアドバイスをしてくれています。一方、一見クールな娘はすぐに時間をとって帰省してくれ、妻の心理負担軽減に極めて大きな貢献をしてくれました。自分で言うのもなんですが、家族に大変恵まれています。

妻はすぐに息子のアドバイスを容れて、この患者会“ぎんなん”に参加させていただくこととなりました。“ぎんなん”にはかなり助けられています。個々の状況は異なるものの同じ病の経験者と体験を分かち合えることは、癌患者本人と二人きりで息詰まってしまうような妻を救ってくれました。これはきっと、夫である私にも、家族である子供たちにもできない福音だと思います。

そして子供たちは、帰省頻度を上げてくれたり、Line(今流行のネットワークコミュニケーションアプリ)で簡単な近況報告を入れてくれたりと、癌発覚後も私たちを気遣ってくれているようです。親として素直に感謝しています。

さて、私自身に話を戻しましょう。癌宣告を受けた数日後、時期的には本当に偶然なのですが、長年会っていなかった医者になった高校時代の旧友がLineの友達申請にピックアップされているではありませんか。これが機となり旧交が復活し、私の病状について彼が医者仲間に詳しく聞いてくれたおかげで、オルタナティブも十分に検討した上で現在の治療方針を選択することができました。

病気の治療、特に癌は、患者自身が「本当に納得して」治療を受けることが本人の精神的支えとなるため極めて重要です。これを親身に手伝ってくれた旧友には本当に感謝しています。

更におまけとして、高校のミニ同窓会が6月に大阪で開催されることになりました。関東の高校なので近畿圏にはクラスメートは住んでいないのですが、たまたま2、3人が同時期に京都に来る予定があったらしく、医者旧友が呼びかけて私も含めて大阪でやろうということになったもの。何故か遠路はるばる8人程集まりそうで楽しみです。まあ、一種の



癌効果ですね。

癌を契機に、闘病記的な Homepage を開設し、Facebook も始めてみました。これらは主に大学時代の旧友とのつながりに貢献しています。大学卒業以来会っていなかった旧友何人かとも再会でき、こちらもミニ同窓会的会合を3か月に一度程度でやっていこうとの話になりました。昨年まで学生時代の友人とはほとんど交流がなかったのですが、癌になって人とのつながりを大事だと感じるようになり、このようにインターネット時代の恩恵を受けています。そして多くの友達に囲まれていることに改めて気づきました。

他方、癌そのもの、そしてそれが前立腺癌であるがゆえ、大好きな自転車（毎年4,000~7,000kmくらい乗ってました!）に乗れなくなってしまったことは不幸な現実として横に置くとして、上記のようによかったこともあったわけですが、もちろん、いいことばかりではありません。私は世間では名の通った大企業で働いているのですが、業務に穴をあけてはいけけないので人事部門に対しては癌であることをすぐに通知しています。ほぼ同時に当面は通常業務に支障がないことも診断書を添えて通知しています。ところが残念なことに、明確な説明を受けることなく役職を解かれ平社員に降格とする人事となりました。詳しい内容はここでは述べないこととしますが、癌に対する社会的偏見は歴然と残っていることを痛感しました。ただ、大企業にはそれなりのノウハウも蓄積されているようで、この状態でも所得はあまり下がらないような仕組みとなっており、こうすることで訴訟リスクを回避しているようです。会社側に言わせると、病気を気遣い負荷を軽くするが収入には配慮するという建前であり、これ自体表面的には筋は通っていますが、患者側から見ると癌ハラメントではないでしょうか。おそらく、中小ではもっと厳しいのでしょうか。日本という社会全体から早期にこの種の偏見がなくなることを願います。でも、おかげで仕事は暇になり、読書、旅行の時間はとりやすくなりました。

病状はともかく、このように私は家族、友人等の周りの環境には極めて恵まれていると思います。もっと大変な状況にある方々がたくさんいらっしゃる前で、このような文章を長々と綴ることにやや申し訳ない感じを持っておりますが、多少でも皆さんの参考になるようなら幸いです。

おまけ：本文に使われている単語をうまく組合わせて検索すると、私の Homepage が上位で Hit します。暇だったら探してみてください。ここでは言及していない“秘密”も書いてあるかもしれませんよ。

0さんは最後におまけまで考えてくださいました。秘密に対する感想を含め、皆さまの反応をお待ちしています。



【H.Nさんの独り言】

ある日、がん患者になりました。

市民がん検診、専門クリニックでの告知を経て、きちんと治療を受けるため、大阪市立大学附属病院を紹介していただきました。2013年9月、最初の月曜日に診察の医師から改めて乳がんの告知があり、「この病気は、早期の発見→治療で大変生存率が高くて闘病者も多く、治療法は、今なら様々ある中から選べる段階です。」と説明を受けながら、「ごめんなさい、心あたりないんです

けど…早く違うと言ってくださいな。」なんて思いつつ、ぼんやりと座っていました。

診察がおわるまで「違う、がんでは、ありませんでした。」とは言ってもらえなかったもので、帰宅後、インターネット検索で「乳がん」と打ち込んでみると情報の多いこと、治療法のメリット・デメリットを読むだけで大変な量があり、告知を受け気持ちが揺らいで右往左往しているときに何か決めるってすごく難しい。

「どないしよう…」

患部を切除すると当然ながら、体のバランスがとりにくくなります。今まであったものを失い、この歳で新しいバランス感覚をつかめるのだろうか、切除手術後、人前に出る気持ちになれるだろうか…結局、全摘手術をしようと決めたものの、迷います。

ぐずる私に主治医の高島先生から院内紹介で、形成の元村先生を紹介いただき、一期再建の説明を受けました。

私の場合は腹直筋被弁法が適しているとのことで、「麻酔から覚めたら、新しいおっぱいができているので、乳房をなくした実感なく、きれいで柔らかく作るよ。」と仰るので「ホンマかいな？」と思いつつ、帰宅後、本を読んだり、インターネットで調べたり、別の病院で開かれた講演会を聞きに行きました。その当時、近く乳房再建術しずく型人工乳房が保険適用になろうというニュースもありましたので、また迷いました。

全摘手術を受けると自分で決めておきながら、向き合う気持ちを持ってなくて、この出来事はすべて悪い夢だったらいいのにと毎朝起きるたびに思っていました。決めることから逃げているから迷い、自分だけでなく周囲まで振り回して大変ご迷惑をかけしてしまいました。手術も手術後どうなるのかも怖くてこわくて、手術を引き延ばしたかったのです。主治医の先生方はそのたび話を聞いてくださり、的確な助言を与えて、ちょっとした疑問も残さぬよう丁寧に答えてくださった、その繰り返しの中で、この病院で治療する気持ちを育ててこられたのだな、と感謝しています。

そして、高島先生より、「がん患者のサポートの会”ぎんなん”」を教えていただき、1階に置いてあった「ぎんなんだより」を手に取りました。

たまたまその回には、私が受ける予定の手術の経験談の『独り言』が載っていて、前向きで明るい文面に驚き、どんな方なのか会ってみたくなり、「ぎんなん」のミニおしゃべり会を訪ねました。そこには、辻代表がおられて、同じ乳がんであると知り、私は泣いてしまいました。「泣いていられるのは、今だけだから、好きなだけ泣きなさい。これから（がん患者は、いろんなことを乗り越えて）、否応なしにもっと強くなるんだからね。」と言われて、ただ泣きました。次の同会で刈谷さんにお会いして、再建の体験を聞かせていただき、幸せになれる手術があると知り、ようやく「先生はプロやし、手術も治療も信じてお任せしよう。くよくよして今のままでいるのは辛いから、人生を前に進めよう。」と思えました。

以来、何かつきものが落ちたように、ご飯も美味しくなり、よく笑い、手術の前日まで普通に過ごしました。せっかくだから、できる限り楽しく過ごそう、美味しいものを食べよう、きれいなものを見よう、行きたいところに行こう、それができる今のうちに。

そして、入院して7時間余の手術を受けました。今まで健康だけが取り柄だった私には、チーム医療となっている病棟での生活も珍しく、ご飯が美味しく食事の時間が楽しみ、景色もよく、スタッフから丁寧なケアを受けて、毎日機嫌よく過ごしました。看護師さんやスタッフの皆さま、毎日のお世話ありがとうございました。

おかげさまで回復も早く、とっても美しく自然な体を手に入れて文字通り胸を張っています。これから先、どうなるかわからないけれど、私はこの体で歳をとってゆきたい。

さいごに

がん告知から半年経ちました。今は、日常を取りもどしつつ、がん初心者として患者の経験を積んでいる最中です。毎日を明るく過ごすことができるのは、出会いに恵まれ、支えられたからです。この場をお借りし、告知以来、会ったすべての人々に感謝します。

お恥ずかしい話ですが、私は家族には、入院前検査が全て済むまで、がん告知を言い出せずにいて、これが一番こたえました。

やっと病名を伝え、悲しみ・辛さ・苦しさを話し合えたとき、心が静まり始めました。今も時折ざわつく気持ちも聞いてもらうことで穏やかになり、前を向く勇気を貰います。

何か問題が起こったとき、どうか、私のようにひとりで抱えこまないでくださいね。

参考に 2013年11月29日 乳房再建術しずく型人工乳房 保険適用承認
2014年1月8日 上記適用開始

H.N.さんは、ぎんなん便りのこのコーナーを見て、ぎんなんに興味を持ってくださったそうです。皆さまからの独り言、どしどしお待ちしております。

2014年2回目のぎんなん便りをお届けいたしました。ぎんなんは会員の皆様で作成する会誌です！内容に関して「こんなコーナーあったらいいな・・・」や「もっとこうしてほしい！」という忌憚のないご意見、お待ちしております。



毎週木曜日、13時から16時半まで市大病院1階奥の「相談支援センター横」がんコーナーにて「サバイバーによるミニ患者会」を開催しています。心配なこと・誰かに聞いてほしいこと・教えてほしいこと・知りたいこと・思ったこと・困ったことなど、どんな些細なことでもいいですので、気軽に気持ちをお伝えください。どなたでも、時間内ならいつでも参加自由です。

大阪市立大学医学部付属病院がん患者サポートの会「ぎんなん」ホームページ
<http://cscginnan.com/>
お問い合わせ先：メールアドレス
gankangin@cscginnan.com



発行 辻恵美子 印刷 中村利子
編集 北野愛子