

花粉の季節となりましたが皆様お元気でお過ごしでしょうか。

vol.18 は、寄稿 2 編をお届けいたします。なお、いただいた原稿は明らかな誤字脱字の修正と個人名のイニシャル化を行った他は原文のまま掲載しております。



膵臓ガン、肝臓に転移あり！

文：岡 弘行 48 歳 (2019 / 3)

2016 年の 12 月に膵臓ガン、肝臓に転移あり！

ステージ 4b、余命半年と宣告されて 2 年数ヶ月。現在、十三市民病院で抗がん剤治療中です！

抗がん剤は、ジェムザールとアブラキサンの 32 クール終了後に、フォルフィリノックスでの治療中。また十三市民病院のガン患者代表もやらせて頂いています。

これまでのガンとの共生生活の中で感じた事、思った事をまとめてみました！

《目標を持って楽しい思い出づくり》

私自身も「なぜ俺がガン？」「何が悪かった？」等と色々考えたこともありましたが、ガンになりやすい要因は多々考えられています。タバコを吸っていなくても肺ガンに、男性でも乳ガンの患者がいます。原因がもしわかったとしても治るものでもない。(泣いていても、なおさら)だったらそれよりも楽しい未来について考えたら良いな。と私は考えました。

そして楽しい思い出をたくさん作ろうと。

会社の先輩達との食事会や同僚達との交流を計画したり、子どもの学校行事や成人式もそうでしたし、旅行等も。そのイベントに向かって日々を頑張り、イベントが終われば次のイベントに向かって頑張る。その繰り返しでした。娘と USJ の年間パスポートを買って 2 人で行ったり、息子と釣りに行ったりと。そしてあっという間に 6 ヶ月が過ぎて、「あれ？全然元気やん？」みたいな。

《おいしい物を食べて楽しく笑って過ごす》

会社の上司に言われた言葉ですが、本当にそう思います。体は病気でも、心はいつも健康でいたいと思っています。だから体の治療は医者にお任せして、自分自身は心の治療に専念しようと。

自分が笑顔でいることで周りも安心させられる。家族は第 2 のガン患者と言われていますが家庭だと特に自分が落ち込んでいるとまわりまで暗くさせてしまう。ツライ時は無理する必要はないけれ

ど。

「幸せだから笑うのではなく、笑うから幸せになる」という言葉もあります。

十三市民病院でのガンサロンでは毎回、みんなで笑ってから始めるようにしています。

笑いには免疫力アップの効果もあるといわれているので、みなさんもなるべく笑いましょうね。

《普通、当たり前ことは奇跡、全てに感謝する》

抗ガン剤による副作用は人によっても様々ですが、私は手足の痺れが強く、物が掴みにくくなったり、走ったりすることもできなくなりました。せっかちな性格で、小走りが基本のスピードだったので、最初はショックでした。

脱毛が始まったときは、徐々に抜けるとストレスの回数も増えるので、妻にバリカンで坊主頭にしてもらいました。

今まで当たり前、普通にやってきたことができなくなってしまったので、逆に普通にできることが凄いことに感じられました。

この間の抗ガン剤による副作用で、食欲不振になったときも。食べることにについてそう思いました。そして良いベストなときを基準にせず、悪いときを基準に考えるようにしています。ベストなときを基準にしてしまうと、必ず今はマイナスになってしまいます。なので、今をゼロで考えて少しでも良くなるうと！

昨日より今日、今日よりも明日。等と。

副作用で夜に寝れなくなるときも多くありました。その時は逆にパズルをしたり、塗り絵をしたりと時間を楽しめることを考えました。そして眠たくなったら寝ようと。

2・3日寝ないこともありましたが。ガン患者会で同じ様に不眠で悩んでいて薬の追加を考えているという方がいましたが、その時間を楽しんで下さいって言ったら(寝ようとは思わずに)、薬を使わずに眠れるようになったと聞いて安心しました。

健康な時とは違う角度で色々と見ることができるので、周りに対しても感謝する気持ちが多くなりました。

《心を放す》

十三市民病院でのガンサロンの参加人数が3人というときがあり、他の患者会はどういう活動をしているのだろうと大阪府のハンドブックで探したところ、ぎんなんの会を見つけました。(毎週木曜日実施)

2018年9月最初の木曜日、13時に行くと代表の辻さんが現れたので、挨拶を済ませると「あなたは何ガンなの？」と単刀直入に聞いてこられました。(少しびっくりして返答し)私はもう正直に話しかけない。と病気のことや参加の理由を説明し、次々に集まってくるメンバーの方に紹介されました。

70代を中心とした美女達の中に自然に引き込まれていきました。私は何ガンで何年経ったとか、主人をガンで亡くされた方など、色々な方がおられました。だけどみなさんそんな風には感じられませんでした。

そして、ぎんなんに初めて参加した4日後に新大阪の看護学生を相手にスピーチがあることを知り、私も参加してはじめてスピーチをさせてもらいました。

ぎんなんの会に参加して辻さんとの出会いによって私も大きく変わりました。

なぜ毎週やっているか、各地域に患者の会が必要等、色々勉強させていただきました。色々なガン患者だけでなく、難病の方も参加されています。

《正々堂々と》

ぎんなんの会に参加している時に、NHKの取材を受けました。ガンの番組をつくるので、家族にも話を聞かせて欲しいと。私はディレクターと病気のことや思いなど、LINEなども使って伝えました。

そしてガン患者だけであり、別に悪いことをしたのではないので正々堂々と本名で出演することを決めました。

帽子をかぶらなくなったのもその頃です。(防寒ではかぶります)

後日オンエアの日はスタジオに観に行かせてもらいました。

また、十三市民病院でのガン患者代表として頑張ることも決めました。

《辛いけれど前を向いて一緒に歩いて生きていこうよ！》

十三市民病院では、病院スタッフや患者の声掛け等により、サロンも毎回十数名参加されるようになりました。

また、毎週金曜日の患者会の実施やガン相談支援センターの設置、ガンサロンの情報誌の発行など病院内の動きも早足で大きく変わりました。本当に有難い事です。これからも病院と協力して、更に前に進んでいきたいと思えます。

十三市民病院でもガン友達(ガン友)も多くでき、個々で症状や背景は様々ですがみなさん明るい方が多いです。そしてその中では 50代 60代でもまだまだひよっこ。

同じように余命宣告された 60代の方と 2人で楽しく飲んでいたら、他のお客の 2人がガン患者と知って、びっくりして泣かれたこともありました。

その方とは、俺が看取ってあげるから！と冗談でお互いに言い合ってます(笑)

《キャンサーギフト》

私は今ではガンになって良かったと思っています。もちろん今でも副作用によって辛い日もたくさんあります。今回の抗がん剤で、初めて吐き気や食欲不振も経験し、抗がん剤のつらさを再認識させられました。だけどガンになったからこそ見えた世界や想い、また人との出逢いが多くあります。

本当の幸せとは何なのか？考えるチャンスにもなりました。家族の絆もより強くなりました。

仕事は負け組でも人生では勝ち組。

《あきらめない！》

毎日楽しく前を向いて生こう。

もちろん私にも多少不安はありますが、「なるようになる！なるようにしかならない！」

何かあればその時に対応すれば良いといつも考えています。

不安を考えるよりもどう楽しく過ごすかを考えるようにしています。

完治を目指すも再発・転移の時にまた落ち込むので、ガンと仲良く付き合う気持ちでいます！

あきらめずに、よく食べ！よく笑い！よく放す！そして自分を信じて！

それが心身の健康には大切だと私は思います。

この先、ツライ事も多くあると思いますが、なるべく笑顔で過ごして生きていたいと思います！



「ひなたぼっこおはなし会」を立ち上げて

文： 飛地和枝（2019 / 2）

私は、2015年10月に市民検診で子宮頸がんが見つかりました。大阪市立大学医学部附属病院で詳しい検査の後、広汎子宮全摘術の手術を受けました。手術は癒着や大量出血のため2800ccの輸血をしたので、予定(5時間位)以上に時間が掛り、病室に戻ったのは10時間後でした。見守っていた家族は大変心配したようでした。

その後、リンパ節に転移がわかり、抗がん剤治療を受けました。治療の副作用は辛いものでしたが、何とか乗り切ることが出来ました。手術から抗がん剤治療が終了するまで、7回入院し9ヶ月掛りました。合計約100日間の入院生活でした。今は、経過観察中で、排尿障害はありますが、元気に過ごせています。

私はがんが見つかったときは、もう来年は生きていないと思えました。それまでは海外旅行やいろいろの習いごと、ボランティアで忙しい毎日を過ごしていました。しかし、治療に専念するため、す

べてを止めました。でも、15年以上続けているボランティアだけは、もし生きていたら、仲間も待っていてくれるし、絶対に戻ってきたいと思い、休会することになりました。仲間たちが、暖かいメールを送ってくれたので、元気になって戻りたいという気持ちが募りました。それは図書館ボランティアです。主な活動は小学校・保育所・図書館などで子供たちに読み聞かせをすることです。抗がん剤治療が終了したのは、がんを告知されてから10ヶ月後でした。治療の副作用は残っていましたが、2016年10月にボランティアグループに戻りました。みんなが暖かく迎えてくれ、本当に生きていて良かったと実感しました。体調が戻っていませんでしたので、活動には無理な面もありましたが、定例会や勉強会には顔を出しました。少しずつですが、着実に元気を取り戻していきました。

私は抗がん剤治療の入院中から、一つの思いがありました。それは小児科病棟で、入院している子供たちに読み聞かせのおはなし会をすることでした。実現するために、まず市大病院のボランティア登録をすることにしました。今までやってきたボランティアとは違い、病棟に入るボランティアにはいろいろ手続きがありました。ちょっと時間は掛りましたが、登録することができました。一人よりも何人かで実施したいと思っていたので、図書館ボランティアの仲間に声を掛けました。協力してくれる仲間がいると思っていましたが、残念ながら誰もいませんでした。私の計画は躓いてしまいました。ところが、「ぎんなん」に以前からボランティア登録をしているAさんがおられました。読み聞かせの経験はない方でしたが、積極的に協力していただけました。とても嬉しかったです。グループ名は「ひなたぼっこ」にしました。そして2017年11月に第一回「ひなたぼっこおはなし会」が実現できました。治療や体調で参加してくれる子供たちは少ないですが、毎月一回の実施を目標にしています。そして神経精神科からも依頼があり、2018年1月から「ひなたぼっこ大人のためのおはなし会」を実施しています。Aさんと二人で朗読や昔話を語っています。2018年9月からはKさんも加わり、フルートを演奏して頂いています。

Aさん、Kさん、そして私、三人のがん患者が力を合わせ頑張っています。プロのように上手くはいきませんが、私の思いを実現させてくれたAさんとKさんには感謝でいっぱいです。

これかれも永く続けられますように……



いかがでしたでしょうか？ では、次号 vol.19 をお楽しみに。

大阪市立大学医学部附属病院
がん患者サポートの会 『ぎんなん』
Cancer Patient Support Club 『GIN NAN』

Mail: info@gin-nan.info
URL: <http://www.gin-nan.info/>
FAX: 020-4664-5864

毎週木曜日 13:00～16:30
大阪市立大学医学部附属病院1Fでミニ患者会開催しています

