

ぎんなん便り



2013年1月

行社 wanpaug

VOL. 3

新年、あけましておめでとうございます。

2013年がいよいよ始まりました。今年も元気を沢山詰め込んで、内容の充実したぎんなん便りを作りたいと思います。今年もどうぞよろしく願いいたします。



新年のご挨拶

2013年を迎えて /ぎんなん代表 辻恵美子

巳年の新しい年がスタートした。

我が家で巳年の人は98歳になる母一人のみ。

今は東京のスカイツリーの下にある介護施設で暮らしている。一昨年大腸がんの手術をした。時々私かわからなくなるが、今は元気で食欲もある。

がんは1cmになるのに10年掛ると言われている。

私が乳がんにかかったのが約10年前。其の頃に母の大腸がんは芽生えたのかもしれない。もしかしたら私がかんになったストレスか。そうであるなら、59歳で発症した私は、私の人生のどんなドラマによってがんを育ててきたのだろう。

患者会で会員にがんにかかると前にどんなドラマを抱えていたか、と質問したことがある。ほとんどの人が「ああ！思い当たることがある」と答えていた。そしてその大半がストレスだった。私も例外ではない。沢山の思い当たることがある。当然のことだと思う。

人はこの世に生を受けた時から人生の波に晒される。小さな波もあれば、荒波もある。100%なにも無い人などいないに違いない。がんであってもなくても変わらないのではないかと思う。

どんなにつらくても、苦しくても、人は生ある限り生きていかねばならない。

インドではコブラは知恵の神様として厚い信仰を受けていると聞いている。それならば、蛇のようにくねくねと、様々な障害をかわしながら、知恵を働かせて生きていけたらと願っている。



今年が皆様にとって素晴らしい一年になりますように！

2013年もぎんなん便りをよろしく願いいたします。



乳がん いのちプロジェクト「生命の祈り」が行われました

昨年10月27日から28日にかけて和歌山県高野山にて「生命の祈り～乳がんの集い in 高野山」が行われました。ホームページ(<http://www.nanroukai.or.jp/Breast/img/result.pdf>)で詳しい報告がされていますが、ぎんなんからも多くの患者さんが参加しました。参加されたT.Nさんからの報告と写真(HPより)をご覧ください。

「生命の祈り」に参加して/ぎんなん会員T.N.さん

紀和病院と高野山が中心となって乳がん「生命の祈り」プロジェクトに参加しました。

一日目：おっぱい寺「慈尊院(和歌山県九度山町)」で乳がん撲滅平癒をお祈りしてからピンクリボンウォーク6Kmと3Kmコースを全員ピンクのウィンドブレーカーを着て全国から参加された200名の皆様と楽しくウォークしました。私は乳がん患者ではないのですが、みなさんの元気なパワーをいただきました。



二日目：朝6時からお坊さんたちと勤行体験。(少し眠かったですが・・・)

8時からは写経をして追悼供養の後、書道家の金澤翔子さんに「金剛不壊」という大作に挑戦していただきました。乳がんと闘う患者さんを励ますための大作で非常に感動しました。



3人の方々の講演があり、それぞれ素晴らしいものでしたが、私が一番印象に残っていることばは、あけぼの会のワット隆子会長の「生きるというのは外に向かって人の為に笑顔を決やさないで・・・」です。今の自分に一番あっていることばだと思いました。これからも悩んでいる人や落ち込んでいる人と一緒にこのぎんなんの会に笑顔で参加したいと思っています。



「生命の祈り」は今年も開催予定です。ホームページや会報を見て興味を持たれた方、参加していませんか？開催が決定されましたら、ぎんなん便りでも詳細をお知らせします。



患者のひとりごと

年初め！2人の会員さんからのひとりごとをお届けします！

肝臓がん患者/T・K

知人の先生が診療所を再オープンすることになり、そのお祝いを兼ねてエコー、胃カメラ、肺のレントゲン、骨密度、等の検査をして頂きました。

その結果、「肺もちょっと怪しいけれど、それよりエコーで肝臓に白いものがある。総合病院で詳しく診てもらったほうが良いでしょう。」と言われ、早速近くの総合病院に行き診て頂きました。診察室で、先生が「今日は一人でいらしたのですか？」、私は「はい」と答えましたが、何か言い難くそうな感じを受けましたので、私の方から「がんですか？」と聞きました。先生は「はい、そうです。7個ほどあります。」私は絶句して、「ええっ7個も！ほうっておいたらどうなるんですか？」と聞きました。

先生は「3年以内に治療が難しくなります。今だったらラジオ波で簡単に焼いて取ることが出来ます。」と言われました。

私は子供も無いし、年齢も70歳(3年前)。いつ死んでも良い年。どうしようかと悩みましたが、取り敢えず姉に相談しました。姉は「あ・・・そうかあ、ストレス貯めやすいからなあ、あんたは。私はそんな病気にはなれへんと思うわ。」私が「兄ちゃんも前立腺がんと言われた時、泣いていたで」と言うと、「そんなことあった？忘れたわ。」とケロリとしています。太っ腹の姉、がんになるのは私自身のせいとあきらめました。

妹にも相談しましたら、妹は「やっぱり治療した方が良いと思う。決めるのは姉ちゃんやけど。」考えたら、母も胃がんと言われて85歳の時、「まだ一度も手術したことないから、いっぺんしてもらおうわ」と言っていたのを思い出しました。今思うと勇気のある母だったなと思います。

私も頑張っって一度やってみようと思ひ、紹介して頂いた市大病院でラジオ波の処置を受けることに決めました。

先生は信頼のできる方で、安心して入院、術後も快調でした。もうこれではがんは無くなったと思っほっとしていたのですが、そう簡単には開放されませんでした。がんは毎年出てきて、今年で

3回目の入院・ラジオ波の治療を受けました。

でも今日私が元気でいられるのは、入院して処置して頂いているからと感謝しています。

私のがんが消えるとは思いませんし、この治療がいつまで続くのかわかりませんが、終わるその時まで、元気に入退院を繰り返しつつ、楽しく人生を過ごしたいと願っています。

四国お遍路(八十八ヶ所)[歩きお遍路を体験して]/田中勝子

5年4ヶ月大腸がんと闘った夫を亡くし、なかなか心の穴埋めができない、寂しさや喪失感の中、たまたま新聞に掲載されていた「歩きお遍路」に挑戦してみることにしました。

四国は平地が少なく、道中は台風の中、前方の視界がゼロでびしょ濡れになりながら、また、真夏の炎天下では水分補給しながらの立ち休憩で、お寺からお寺へひたすら歩き・・・。

「なぜお寺は山の上にばかりあるの」と度々思うくらい、500～600段もある階段の上がり下りや山道のアップダウン激しく、想像以上の苦行でした。

しかし、空や海の青さ、山の澄んだ空気に長閑な田園風景など、自然の素晴らしさに癒され、最後まで結願出来たのは、私と同じ境遇の方との出会いでした。

お互いにしか分からない胸の内を理解し合えたことは、何事にも代えがたい、私自身の慰めになりました。

今回のお遍路では、人の温かさに触れ、「感謝の心」「思いやりの心」「人を敬う心」「忍耐強さ」など人として大切なものは何なのか、少し分かったような気がします。

私にとって本当に良い体験になりました。

今日の私は色々な人の出会いに支えられ、毎日を前向きに過ごしています。その晴れ晴れとした姿が、何より夫への供養になっているものと思っています。

「お父さん、私、頑張っているよ！見守っていてね。」

(私の足跡)

平成23年3月	徳島県	1番	霊山寺～
平成24年6月	香川県	88番	大窪寺 結願
7月	高野山		お礼参り
平成25年3月	四国別格	20ヶ寺	へ巡礼予定

♪ 毎週木曜日、13時から16時半まで市大病院1階奥の化学療法センター前がんコーナーにて「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附属病院がん患者サポートの会「ぎんなん」ホームページ

<http://cscginan.com/>

お問い合わせ先：メールアドレス gankangin@cscginan.com



編集者 北野愛子 発行人 辻恵美子

ぎんなん院外活動のご報告

2013年1月

2012年12月6日、患者会活動の一環として、ぎんなんの会員5人（肺・大腸・胃・甲状腺・乳がん）で森ノ宮医療大学に行ってきました。

看護師をめざす学生さん達に患者の思いを知って頂くためです。大学の授業の一環として1時間、夫々が患者としての思いをお話しさせていただきました。数日後、学生さん達の熱い思いが一杯詰まったアンケート結果が送られてきました。皆さんの純粋な思いに胸が一杯になりました。私達の辛い体験が生きた瞬間でした。全部をお伝え出来ないのが、残念ですが、その中のいくつかを掲載させていただきます。



ある看護学生Aさん

・学んだこと

一人では戦えない。だからこそ家族などの支えが必要。患者はいつもびくびくおびえている。自分から看護師などの医療者に本音を伝えられない。

先生や看護師の一言一言が心に刺さる、響く。

何気ないかけ声が支えになる。

本音を伝えられないからこそ、看護師などの医療者が寄り添っていかなければならない。

検診の時、医師や看護師のやりとりがとても耳につく。そのやりとりでつらくなったりする。そういう時の看護師の声かけがつらさを減らしてくれる。

同じ患者という仲間がいたからこそ前向きに考えられる。同じ患者という仲間だからこそ、大きな影響を受ける。

自分の現状をしっかりと受けとめることが一番大事。

今の状況で、どれだけ最大限の生き方ができるかを考えていく。自分を生ききる。たくさんの人に出会い、たくさんを経験をして、自分の選択肢を増やす。

・感想

がんを告知されて、本当につらかったはずなのにこんな前向きに生きているなんて本当にすごいと思った。この話を活かして看護師になる勉強をしていこうと思う。



ある看護学生Bさん

・学んだこと

患者会が何故あるのか。

- ・ 病気と一人では戦えない。同じ疾患を持つ患者同士で励まし合う。

患者の気持ち

- ・ いつもおびえている。
- ・ 言いたいこと、思っていることがあっても、言葉にはできない。
- ・ 医療者が何気なく言った一言、(冗談だとわかっている)傷つく。

医療者、特に看護師は患者に寄り添う。

- ・ 患者の言動、顔色、しぐさなど「人」を診ることが大切。
- ・ 医者よりも看護師などのコメディカルの支えがあると、癒しとなる。

・感想

私は勝手なイメージでがんの患者さんは、気持ちが落ち込んでしまっている方ばかりではないかと思っていました。しかし、今日きていただいた患者会の皆さんはどの方も、そうではなく、驚きました。むしろ、とても前向きだと思います。

おそらく一人で立ち向かっているのではなく、患者会の同じ仲間、家族、医療者の支えがあるというのも、一つの要因ではないかと思います。

看護師が、患者のとても近くにいて、心を癒しているというのが今回のお話でとてもよくわかりました。

演習の時の声かけを将来の自分の患者にでも通用するように、心を込めていきたいと思います。

A4にびっしり綴られた80枚近いアンケートの中からほんの少しですが、これから看護師として育って行かれる学生さん達の思いを引用させて頂きました。

学生さん達の成長を楽しみにしたいと思います。

皆さんありがとうございました。
ぎんなん一同