



新春を迎えて

市原 美幸



新型コロナウイルス、終わりの見えない変異株の猛威から3年目になります。世界中がウイルスとの共存に立ち向かい収束の見えない窮屈な生活が続く一方で、世の中は留まることなく、様々な分野で前に進んでおります。取り分け、日本人初の宇宙旅行の夢を実現した前澤氏は、感動、開放感あふれる映像をタイムリーに発信しておられましたが、地球に戻った後の行動にどのような変化をもたらすのか、興味をお持ちの方は多いのではないのでしょうか？

会員、患者会の皆様も昨年は様々な一年を過ごし、色々な思いを抱いて、新年をお迎えのことと思います。

当会の10月以降の活動では、11月23日に開催した講演会で、花木裕介氏(一般社団法人がんチャレンジャー代表理事)により、「がんに関わった家族や友人への寄り添い方～がん当事者からの声とアドバイス～」と題して、ご講演を頂きました。ご自身のがん体験談と共にアンケートを基に、嬉しかったかかわりや辛かったかかわりについて、分かり易くお話して頂きました。

印象に残ったことは、家族や近い友人程、思いが強く熱い気持ちが負担になる事、かかわりすぎるのも負担に感じ、干渉されないのも寂しく感じるので適度な距離を保ってほしいとありました。考えを押し付けず、決断や闘う姿勢を応援し、何を言っても良いという話しやすい環境を作るのが適度な距離感であり、話したいときに心を寄せることが寄り添いかたの一つであるのだらうと思いました。詳しい内容は、講演会報告を是非ご覧ください。

府中市民協働まつりではオンライン(11/1～11/28)と会場(11/27～11/28)で開催されました。一昨年に作成した「これだけは知っておきたい「がん」のケア」を今年もYouTubeで配信し、クイズラリーに参加しました。

1年前から再生回数がまだ189回、もっと多くの市民にがんケアについて知って頂けるよう発信力を強化出来る事が今年の課題でもあります。

今年はどの様な一年になるのでしょうか、冬季オリンピックも間近ですが、オミクロン株、更なる変異株の感染状況の動向も気になりますね。予測がつかない分日々の情報に耳を傾け、個々人の判断で行動していかなければなりません。

当会としても、状況に合わせて活動が続けられるよう、役員一同努力してまいります。

今年も皆様のご支援、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますと共に、皆様方がそれぞれ穏やかな新年をお迎えできますよう、役員一同心よりお祈りいたしております。

講演会報告

「がんに関わった家族や友人への寄り添い方～がん当事者からの声とアドバイス～」

講師：花木裕介氏（オンライン出演）

11月23日（火）14時～15時30分 ルシーニュ6階（プラッツ第2会議室）にて、上記講演会を開催しました。



講師の花木さんは、一般社団法人がんチャレンジャー代表理事を務めるかたわら、医療関連サービスの提供会社にフルタイムで勤務されているがんサバイバー（経験者）です。花木さんは2017年に38歳で中咽頭がんの宣告を受けました。働きざかり、子どもさんもいらっしゃるなかで、ご家族とともに苦しい治療を乗り越えてこられた経験をおもちです。

ご講演では、花木さん自身の発病から治療の経過、現在までの経緯とともに、家族や友人、職場の人などからの嬉しかったかかわり、辛かったかかわりについてお話しされました。嬉しかったかかわりとして、「一緒にがんばっていこう」という家族の言葉、友人・知人からの「何か必要なら声をかけて」といった一定の距離感をもった言葉、同僚等の「あとの仕事はまかせておけ」といった安心感を与える言葉、医療職がじっくりと傾聴し共感してくれること、などを挙げられています。

一方、患者本人の想いや考えを聴いてもらえず、自分の意思に反する治療法や栄養食品などの押し付けや、気持ちが沈んでいるときの一方的な励まし、医療者の杓子定規な対応には心が苦しくなったともおっしゃっていました。

花木さんらは、そうした患者自身としての経験をもとに『「寄り添い方」に関するアンケート（がん罹患経験者対象）調査』を実施し、その結果をがん患者にかかわる多くの方に向けて発信されています。

今回は初めてオンライン出演という形でご講演いただきました。参加者は会場15名、Zoom（オンライン）参加4名、会員は11名・非会員4名でした。主催者である私たちの経験不足から、演者の音声を会場で共有する際に手間取るなど至らぬところもありましたが、なんとか対応することができました。今後も試行錯誤しながら、貴重な学びの機会となる講演会の開催を継続していきたいと考えています。

講演会の企画やICTなどの技術的なサポート、会場運営のお手伝いなど、会の活動にご協力いただける方を随時募集しておりますので、お気軽にご連絡いただければ幸いです。

文責：宮田乃有

参考：●花木裕介、『青臭さのすすめ』、はるかぜ書房、2019年

●がん罹患患者にかかわる方必携「寄り添い方ハンドブック」

<https://www.gan-challenger.org/handbook/>

●「寄り添い方」に関するアンケート調査集計結果

<https://www.gan-challenger.org/research/>

「軽い貧血が」悪性リンパ腫の診断

私は61歳の低悪性度 B 細胞リンパ腫の患者です。

病気が見つかったのは全くの偶然でした。毎年受けている健康診断で2018年に軽い貧血が見つかりました。が、自覚症状がなく、体重が少しずつ減り続けていましたが、忙しいからだと思っていました。

2018年は私にとって非常に忙しい年でした。父が7月に熱中症で緊急入院し、12月初めに死去、その後の片づけがやっと落ち着いた2019年4月の10連休の前に、「連休中に何かあると心配なので、念のため」貧血を見てもらうため、病院を受診しました。

貧血は比較的軽度でしたが、原因がなかなかわからず、「悪性リンパ腫」の疑いで、がん拠点病院に転院したのが2019年11月、その後「悪性リンパ腫」の診断が確定しました。

すでに骨髄に浸潤しているため「ステージ4」であり、「進行は年単位でゆっくりではあるが、難治性のために、治らない病気である」と言われました。

2020年1月に初回化学療法のために10日間入院しました。(コロナ感染拡大前に入院できたのは、幸運でした)

入院中に窓から、他の入院患者さんとお話ししながら見た富士山は、忘れがたいです。入院中には当院内で開催されていた「がん患者おしゃべり会」に出席して、他の患者さんの体験を聞くことで、気持ちが落ち着きました。

退院後、残り5回の投与を通院で完了し、2020年10月のpet-CT検査の結果「完全寛解」となり、現在は3か月ごとに経過観察のため受診しています。

受診日が近くなると、気持ちがざわざわします。体調がいつもと違うと感じられると、「再発ではないか」と心配が募ります。「増悪してくる痛みや症状」ではないかどうかを確認するために、毎日の気になる症状を記録する「病気日記」を付けています。



また、がん治療医(勝俣医師や押川勝太郎医師)の発信する youtube も精神安定に役立っています。

再発までの期間は平均5年と聞いているので、それまで元気に楽しく暮らせるように、そして再発時に治療に耐えられる体力をつけておくために、活動的に過ごすよう努めています。抗がん剤の副作用なのか手指関節に痛みが残り、服用薬のせいで「おなかが緩くなりがち」ですが、不便なく暮らせています。主治医に「あと5年か、10年か20年」と言われた残り時間を、大切に生きていきます。

医療保険制度や医療関係者の方々、患者会の皆様が築いてくださった手厚いネットワークに支えられて安心してがん患者として暮らせることに感謝の気持ちでいっぱいです。

勝俣先生講演会参加者からの寄稿

今年も参加しました！府中協働まつり



2年続きのコロナ下開催となりましたが、今年も参加しました。

オンラインは11月1日から28日まで、会場は27、28日でした。目的としているがん知識の普及、治療・生活相談は今年もできませんでしたが様々な市民団体と活動を共有することができました。

遠くからの相談

年末のある日遠くから電話をいただきました。西日本在住の方で70歳の女性、肺がんの疑いで通院されている方です。あまりの不安のためネットで探して当会のサイトを見つけたそうです。「がんは必ず死にますね、そうすれば来年の今頃は生きてはいないのではないのでしょうか」「ネットで見つけた治療は300万円かかるが80%治る、抗がん剤は20%と言われました」と必死にお話しなさいます。

どんな状態かわからないが、必ず死ぬということはない、医師の勧める治療以外はすべてインチキと理解してください、とお話し、お住まいの地域の患者団体の紹介をしました。

「来年死ぬということはない、10年たったらお互いに80代だからそれなら死んでもまあしょうがないな、と思えるんじゃないですか」とお話しすると楽しそうに納得いただけました。

それにしても患者の弱みに付け込む商法、以前より幅を利かせているようです。勝俣先生の講演記録もお勧めしました。

文責 武智

会計よりのお願い

新年度の会費納入ありがとうございます。振込用紙を同封しています。未納の方よろしくお願ひします。入れ違いに振り込み用紙が届きました場合はご容赦ください。

2022年の予定

予定変更、中止になる可能性があります。いずれの催しも当面参加人数に制限があります。できる限り事前の確認、参加予約をお願いします。

日時	行事	会場
1月23日(日)	患者会	プラッツ 第6A会議室
3月27日(日)	患者会	プラッツ 第7A会議室
5月22日(日)	患者会	プラッツ 第7A会議室
6月26日(日)	総会・講演会	プラッツ 第2会議室
7月24日(日)	患者会	プラッツ 第7A会議室
9月25日(日)	患者会	プラッツ 第7A会議室
11月23日(水・祝)	講演会	プラッツ 第3会議室

編集後記

何度かリモート講演をしましたが、もたつきが多く参加者、講師には申し訳ない限りです。ちょっとしたことで皮膚科に通い、受診カードのコレクターになっています。完全リタイアで来年より年金生活です。

発行 府中がんケアを考える会・会報編集部

連絡先 183-0053 府中市天神町3-7-47 武智 一雄
電話 090-7729-4429 Mail: ktakechi@fuchugancare.org