

# Tomorrow

トゥモローだより 第4号

独立行政法人国立病院機構金沢医療センター  
がん相談支援センターがんサロン tomorrow  
発行者 がんピアサポーター's



撮影者 加波憲次さんの思い

〈メジロのヒナ〉

まだうまく飛べないちっちゃな鳥が二羽、地表で遊んでいるのかな?と思って観察していたら、どうやら朝方の激しい雨で樹上の巣からころげ落ちたようで、親鳥がしきりに小さな虫などのエサを運び与えています。ただただ無事に育ってくれるよう祈るばかりです。メジロのヒナは生まれて二週間ほどで、目の周りに白く短い羽毛が生えてくるそうです。メジロの名前の由来ですね。

## \*食べれないとき、食欲ない時

治療中（化学療法、放射線等）個人差はありますが周期的に口内炎や、吐き気等で食べれない時や食べれる時が有ると思います。

その周期が出来たら覚えて、食べれない時は無理して食べないで**体を休めて下さい**。体験者の Y さんは果物なら臭いが無く食べ易いバナナ、ご飯類なら酢飯を食べ（押し寿司などのご飯だけ少し）、食べれるときは好きな物を少しずつ多種を食べていたそうです。無理して食べようとして食べれないと「情けないなー」と自分を追い込みがちになるときも有りますが無理をしないでください。

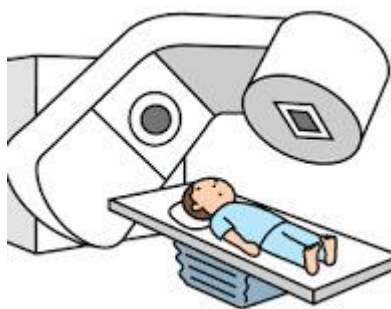
軽めの物を少しだけにしたり、食べたい時に食べれるものを摂取するので良いと思います。家族の方も「食べにゃ駄目やぞ」と押し付けずに見守ってあげて下さい。（本人は期待に応えようとして無理をしますから。）



## \*つばやき

斎藤泰雄 (放射線治療専門医、非常勤)

泌尿器科医と共に、2007年から『前立腺がん小線源治療』を行っています。3泊4日の入院で済むこの治療を希望する方は多く、4月5日現在430例になっています。私は、退院日に約1時間かけて“退院時指導”もしています。奥さんに同席して戴き、ご家族の被ばくの有無や有害事象を説明するのですが、実は大切なことがもう一つあるのです。



ご存知のように、がんは治療後一定期間経過しないと治癒したと断言できません。前立腺がんではその期間は10年です。60~70歳台の患者さんの10年後なんて簡単に予測できません。そこで、やおらその方のCT画像をお見せします。自分の体内を見る機会は殆どないですから、これは強烈なインパクトを与えます。“これが今のあなたの状態です。

動脈壁の石灰化(動脈硬化)や体内脂肪の蓄積などが見られます。10年後は今より悪くなりこそすれ、改善することは難しいですよ。がんではなくメタボでお迎えが来るかも知れませんヨ…”。

それでは、がん治療医は困るのです。患者さんに治療を求められると医師は拒否できません。患者さんも、治療による有害事象や再発が起きていないかなど貴重なデータを医師に返して戴きたいのです。そこで、“この治療を受けたことを契機に、メタボなどで死なないように食生活を見直されては如何でしょうか?”と提案します。ここで、奥さんに協力をお願いするのがポイントです。がんを闘い勝利するには、患者さんの体力、免疫力がとても重要です。患者さんの免疫力で治せるレベルまでがんを小さくする(完全寛解)ために、医師は手術や放射線治療、抗がん剤治療などを行います。完全寛解に導入できたら、“あとは、あなたの免疫力でどうか治して下さい…”と、医師は祈ります。

体力、免疫力の源になる食事は大切です。でも、グルメが過ぎるとメタボを誘発して死因にもなりかねません。実は、そんな患者さんがとても多いのです。



## \*ピアサポーターってそれなに？ 川岸 達（がんピアサポーター）

65才以上がおよそ30パーセントを占める超高齢社会において、私ぐらいの年齢を重ねると、がん患いを経験した元気な人達がたくさんいます。もちろん私の友人にも何人かいます。先日久しぶりに集まって一緒に飲みました。まずはお互いの近況報告それから体調報告。がんのその後の報告もありました。気心の知れた仲間なので何でもオープンに話します。そこで私がピアサポーターの話をしたところ、その言葉を聞いたことがあるかもしれない程度の反応で、誰も知らなくてがっかりしました。帰宅してその後国語辞典で調べたところ、ピアサポーターという言葉は載っていませんでした。（私の使っている辞典が古いのかもしれませんが。）カタカナで紹介された外来語は、その内容が不明のまま、何となくあてはまる身近な事例で使われ、使われることが多くなってやがてマスコミなどで取り上げられ、その結果ごく当たり前の言葉として使われていくようです。それにはかなり時間がかかります。ピアサポーターという言葉はまだそんな風にはなっていない気がします。

一般的なピアサポーターという言葉は、若い世代の間でどんな場合に使われているのか分かりませんし、かつて私が耳にしたこともありませんでした。今では分かっているつもりですが、それでも私達古い世代にとっては医療に関わる人達の専門用語にしか聞こえません。がんを患った人達でさえそのカタカナ言葉に目を留めることがないような気がします。そこでピアサポーターの目的と活動をもっと知ってもらうために、やさしい別な言葉を考えてみました。

カタカナはシンプルに表現できますが、その外来語のもととなっている単語の意味を知らないと、内容の理解がきわめて困難です。また年を取ると新しい外来語なんて今さら受け入れるは嫌な気がします。それに比べて使い慣れた漢字を含む日本語は、一目見ればその内容がすぐに理解できる気がします。

ピアとは仲間、サポーターとは支える人。そこでピアサポーターを「体験者どうしの語らい支え合い」というありふれた言葉に置き換えるのはどうでしょうか。もっとピッタリした言葉がないものかどうか皆さんで考えてみませんか。



私は漬物 牧野 佑司  
庵という 重石の  
おかげで  
私という 漬物に  
人間味という  
おいしい味が付けられた  
味わい深い  
最高の漬物

上記言葉は入院患者さんの「まきの ゆうし」さん から頂いたものです。他にも書いて頂いた書がサロンに有ります、サロン tomorrow でお会いしましょう。

### \* 替わりました

院内の地下売店が4月3日（月）よりセブンイレブンに変わりました。

### \* 今後の予定

- 5月17(水) **アロマセラピー（ハンドマッサージ）**  
10:00～ 10:00, 10:30, 11:00, 11:30 4名の方  
12:00 各時間1名ずつのため、予約制です。  
リラックス出来て気分転換に最高です。
- 5月30(火) **がん治療中～治療後の外見ケアレッスン**  
13:30～ 治療中、治療後の脱毛ケアやウィッグの選び方、眉の描き  
15:30 方、皮膚の手入れ、爪の手入れ等専門家が教えてくれます。  
男性も気軽にご参加下さい。（昨年も男性参加者いました！）
- 6月24(土) **萌の会（血液疾患の患者さんと家族の会）交流会**  
13:30～  
15:30

