資料１－２

サポートブック体験談　選定結果

		タイトル	票数	備考
現在掲載	No.1	家族と私～がんのつらさを和らげる～	3	
	No.2	正しい知識は人生を変えられる	5	
	No.3	がんになり感じること	3	
	No.4	妊娠中・出産後の乳がん治療を支えたもの	3	
	No.5	ひとりじゃないよ！みんなそばにいるよ！	5	
	No.6	乳がん体験記～揺れた心を落ち着かせたこと～	1	
新規執筆	No.7	わかってもらえる喜び	5	
	No.8	キャンサーギフト（がんになって得たもの）は多くの仲間と貴重な出会い	1	・「Sさん」「G先生」「Mさん」の記載はいらないと思います。 ・「一方義母の介護については…」から段落を変えるとまとまると思います。
	No.9	早期治療の大切さ	3	・「です、ます」調にした方がいいと思います。 ・6行目：医師の対応のスピードが感じられた。⇒医師の対応にもスピードが感じられた。 ・10行目：既に、４期の状態であった。その経験から、がんは早期発見と、⇒既に、４期の状態であった経験から、がんは早期発見と、 ・千葉県がんセンター⇒県内のがん専門病院で
	No.10	私のストーマ体験	4	・8行目：などが癒着しているとの診断で、次の年の１月に、⇒などが癒着しているとの診断がつき、次の年の１月に、 ・10行目：病院から退院してから、⇒退院してから、 ・11行目：その講演会等に参加し病院とは違い皆さんが経験したことを教えて頂き、大変参考になりました。⇒その講演会等に参加しました。病院とは違い皆さんから経験したことを教えて頂き、大変参考になりました。
	No.11	感謝の気持ちを忘れずに、希望と勇気を持って一歩一歩前進しましょう	7	・「感謝・希望・勇気・前進」を強調しているので、文中のそれ以外の「」は極力はずしたほうが伝わるかと思います。「足湯」「心地よさ」「OK」…等

※グレー塗りの体験談はサポートブック及びがんなびへ掲載。No.7～11の新規執筆いただいた体験談は、がんなびへ追加掲載。

サポートブック掲載

がん体験談掲載　No2

性別（※）	1. 男　②. 女
体験談記入者（※）	①. がん体験者　（ 68 歳）（診断時の年 60 歳） 2. 家族・遺族　（診断時の年齢　　歳）

※の情報については、掲載時に体験談とあわせて記載します

タイトル

正しい知識は人生を変えられる

体験談記載欄

私は、乳がん・肺がんと 2 つのがんを経験しています。現在、再発がありながらも週 3 日仕事し、休日には登山・ハイキング、旅行等の趣味やボランティア…と毎日忙しく動き回り、「とてもがん患者とは思えない！」と言われます。とは言え、「乳がんⅢb 期・リンパ節転移、5 年生存率 20%」と診断された時は、死刑宣告の様で呆然としました。でも抗がん剤の副作用が酷く寝ていた私に「生きてね」と涙を流す孫たちに、「この家族を悲しませてはならない！」との思いを強くしました。

その後、千葉に転居し、転院先で出会った患者会、ピアサポーター、がん相談支援センターの方々に話を聞いていただき、助言を受けることで、心も副作用も嘘のように軽くなり、自分のがんに対する考え方が徐々に変わっていきました。　幸い、医師や医療従事者にも恵まれ、1 年後の再発、3 年後の肺がん宣告時は、自分の生き方や治療方針についてよく話し合って決めることができました。

「治療選択は患者の意志で」とは言うものの「がん=死」のイメージは拭えず、宣告後すぐに治療選択となると、私達患者は戸惑うばかりです。そのため、正しい知識を得ることが大切だと思い、患者会やピアサポーターズサロンに参加しボランティアとして他のがん患者さんと関わりながら、がん相談支援センターなどから発信される正しく信頼できる情報を学ばせていただいています。「知識は人生を変える」と思います。そして私は今、がんに負けない人生を楽しんでいます。

サポートブック掲載

がん体験談掲載　No4

性別（※）	1. 男　②. 女
体験談記入者（※）	①. がん体験者　(50 歳)(診断時の年齢 35 歳) 2. 家族・遺族　(診断時の年齢　　歳)

※の情報については、掲載時に体験談とあわせて記載します

タイトル

妊娠中・出産後の乳がん治療を支えたもの

体験談記載欄

私は 15 年前 2 人目を妊娠中に乳がんになりました。妊娠前、右腋下にしこりを見つけ、近くの病院を受診。その時は異常なしと言われましたが、妊娠後、そのしこりに違和感を覚え、改めて乳腺外科を受診したのです。診断結果を聞いた日は、天から地に落ちたような気持ちであったこと以外は全く記憶にありません。

大学病院に転院し、右乳房温存・リンパ節廓清術を受け、30 週で早期出産をしました。抗がん剤治療のために初乳しかあげられず、抗がん剤入りの母乳が流れるたびに涙も流れました。退院後、傷口に紐があたり抱っこもおんぶも出来ず本当に気持ちはどん底でした。これ以上のどん底はないと、今は何があっても乗り越えられるような気がします。子どもがいたことで精神的に強くなり、治療中を過ごすことが出来たと感じています。

その当時、息子の成長過程で何かある度にがんになった自分を責め続けていましたが、息子は、幼稚園・小学校の送迎時いつもニコニコ笑顔で私に挨拶してくれていました。ある方から「僕は大丈夫だよって言ってるんじゃないの？」と言われ、胸のつかえがとれた気がしました。

昨年 12 月と今年 2 月に右側温存乳房に新たに病巣が見つかり、2 度手術しましたが、前と一番大きな違いは仲間がいるということです。ひとりじゃありませんでした。仲間と家族のパワーに支えられ、一日一日を大切に今も歩んでいます。

サポートブック掲載

がん体験談掲載　No5

性別（※）	1. 男　②. 女
体験談記入者（※）	①. がん体験者　（ 57 歳）（診断時の年齢　46　歳） 2. 家族・遺族　（診断時の年齢　　歳）

※の情報については、掲載時に体験談とあわせて記載します

タイトル

ひとりじゃないよ！みんなそばにいるよ！

体験談記載欄

私は 1 人で 3 種類のがんを経験しています。2004 年に卵巣がんと膀胱がん、2006 年に悪性リンパ腫になりました。いっぱい悩み、いっぱい泣きました。

卵巣がん、膀胱がんの時は何が何だかわからず、手術を受け、抗がん剤治療を受けました。その後悪性リンパ腫がみつかったときは、得体のしれない病気に怯え、心が壊れてしまうかと思いました。

そんなときに患者会がお茶会を開催していることを知りました。人見知りのはげしい私が、このときは積極的に参加し、輪の中に入って行って、泣きながら必死に話しました。皆さん優しく私の話を聞いてくれました。その時の光景は今でもはっきり覚えています。

最初の卵巣がんの手術から 11 年が過ぎて、いま思うことは、病気がわかったら早い段階で、ひとりで閉じこもらずに心を開いて、気持を話せると良いということです。それはご家族や友人でも患者会や患者サロンでもいいのです。私は気持ちが楽になりました。専門的な相談はがん相談支援センターで相談し、情報を得ること。そして落ち着いた状態で、自分の身体のことを主治医ときちんとお話ができると良いなと思います。

私みたいな患者さんばかりではないと思いますが、ひとりで抱え込まないで！ひとりじゃないよ！みんなそばにいるよ！とお伝えしたいです。

サポートブック掲載

No7

がん体験談掲載応募申込み　No7

性別（※）	1. 男　②.女
体験談記入者（※）	①.がん体験者　（55 歳）（診断時の年齢 38 歳） 2. 家族・遺族　（診断時の年齢　　歳） 3. 御友人（診断時の年齢　歳）
執筆テーマ	1. がんと診断された時から治療を受けるまでの葛藤の体験 2. 緩和ケアの体験 3. がん治療と就労の両立の体験 ④.患者サロン・ピア・サポーターズサロンちばの体験 5. その他（　　）

※の情報については、掲載時に体験談とあわせて記載します

タイトル

わかってもらえる喜び

体験談記載欄

2000 年に乳がん初発、2010 年に再発（多発性肺転移）がわかりました。30 代で乳がんがわかった時以上に再発のショックは大きく、悲しくてつらい気持ちを家族にさえ話せずに日々孤独を感じていました。再発の苦しい気持ちや治療のつらさを誰かにわかってもらいたい、他の方はどのように乗り越えているのだろうか？と思う気持ちから、通院している病院内の患者サロンとピア・サポーターズサロンに行ってみました。

どちらのサロンも最初は何も話すつもりはなく様子だけ見てみようと行ったのですが、温かい雰囲気で迎えてくださり、同病の方々のお話を伺っているうちに自然と自分の話をしていました。みなさん、がんの体験者ばかりなので、詳しく話さなくても私の悲しい気持ちを心からわかってもらえたのです。孤独から救われた気持ちでした。

今は病状も落ち着いており心も体も特につらいことはないのですが、患者サロン等へは何度も出席させていただいています。時には励まされ、時には励ましたりしながら過ごせる、私の安心と安定の場所になっています。家族にさえわかってもらえないつらい気持ちを、全て話せる、素直な自分を出せる場、それが患者サロンやピア・サポーターズサロンです。つらい気持ちを一人で抱えている方がいらしたら、どうか勇気を出してサロンへ行ってみて欲しいと思います。そしてわかってもらえる喜びを味わっていただきたいです。

がん体験談掲載応募申込み　No8

性別（※）	1. 男　②女
体験談記入者（※）	①がん体験者　（ 67　歳）（診断時の年齢　50　歳） 2. 家族・遺族　（診断時の年齢　　歳） 3. 御友人（診断時の年齢　歳）
執筆テーマ	1. がんと診断された時から治療を受けるまでの葛藤の体験 2. 緩和ケアの体験 3. がん治療と就労の両立の体験 4. 患者サロン・ピア・サポーターズサロンちばの体験 ⑤その他（患者サロンと介護体験）

※の情報については、掲載時に体験談とあわせて記載します

タイトル

キャンサーギフト（がんになって得たもの）は多くの仲間と貴重な出会い

体験談記載欄

早いもので乳がんの手術から 17 年経ちました。今こうして元気でいるのが嘘のようです。「がん＝死」が当たり前の時代、私も告知を受けた時、頭が真っ白になって唯一浮かんだ言葉は「死」でした。受け入れる間も無く告知３日後に準緊急手術を受けました。ところが死の恐怖と再発や転移の不安で中々退院できず、52 日間もの長期入院となりました。退院後は仕事も辞めて家に引きこもっていました。

そんな中、骨折した夫の母（82）を九州から引き取ることになったのです。まだ術後 8 カ月、治療しながらの介護という訳です。

この時ばかりは誰にも相談できず、藁をもすがる思いで患者会代表の ~~S さん~~方にお電話してしまいました。会では毎月サロンを開いていて、中には介護経験者もいると聞きました。早速参加してみると、私が思っていたイメージと違って、皆さんとても明るく前向きなのに驚きました。それからは仲間と一緒に旅行やお食事会、各種イベント等に積極的に出掛けるようになりました。引きこもっていた私は一変して活動的になりました。その後養成を受けた千葉県のピア・サポーターでも他種がんの仲間が沢山出来ました。

一方義母の介護については五回の入退院等色々ありましたが、仲間の励ましや家族の支えによって最期まで在宅介護ができました。ここでも信頼できる在宅医の ~~G~~先生とケアマネージャー~~の M~~さんとの出会いがありました。お陰様で家族も穏やかな気持ちで看取ることが出来ました。大変感謝しています。

がん体験談掲載応募申込み　No9

性別（※）	①．男　2. 女
体験談記入者（※）	①. がん体験者　（６７歳）(診断時の年齢６７歳） 2. 家族・遺族　（診断時の年齢　　歳） 3. 御友人（診断時の年齢　歳）
執筆テーマ	①. がんと診断された時から治療を受けるまでの葛藤の体験 2. 緩和ケアの体験 3. がん治療と就労の両立の体験 4. 患者サロン・ピア・サポーターズサロンちばの体験 5. その他（　　）

※の情報については、掲載時に体験談とあわせて記載します

タイトル

早期治療の大切さ

体験談記載欄

平成２８年１２月、人間ドックで胆管肥大の疑いが有るとの診断結果でした。超音波で再検査したところ、胆管には異常はなかったが、「すい臓がんの疑いあり」とのことでした。~~千葉県がんセンター~~県内のがん専門病院でにて改めて検査したがやはり「疑いあり」とのことでした。

「疑いあり」の段階で手術に踏み切ったのは、「もしがんでも初期の段階と思われ、根治するものと思われる」との医師の所見からで~~ある~~した。また、すい臓がんは進行がとても早いがんとのことで、医師の対応~~の~~にもスピードが感じられた。

手術は無事に終わり、結果として、がんになる直前の「前がん病変」という状態~~だった~~でした。医療関係者からは口々に「この段階で見つかるのは、本当に運が良かった」と言われたが、自覚症状がなかったせいか、どこかピンと~~こなかった~~きませんでした。ただ、私は４年前に前立腺がんが発見された時は、既に４期の状態であった~~。その~~経験から、がんは早期発見と、素早く対応することの大切さを知ったので、まだ疑いの段階で手術に踏み切れたのだと思ってい~~る~~ます。

入院中は、医師も看護師もちょっとした不安や、術後の苦しさにも丁寧に対応してくれ、とても安心でき~~た~~ました。また、患者会からの励ましや情報も、大変心強かったです。

サポートブック掲載

No10

がん体験談掲載応募申込み　No10

性別（※）	1. 男　②女
体験談記入者（※）	①がん体験者　（ 60 代 ）(診断時の年齢　　歳) 2. 家族・遺族　（診断時の年齢　　歳） 3. 御友人（診断時の年齢　歳）
執筆テーマ	①がんと診断された時から治療を受けるまでの葛藤の体験 2. 緩和ケアの体験 3. がん治療と就労の両立の体験 4. 患者サロン・ピア・サポーターズサロンちばの体験 5. その他(患者サロンと介護体験)

※の情報については、掲載時に体験談とあわせて記載します

タイトル

私のストーマ体験

体験談記載欄

私が大腸の手術をし、最初にストーマを取り付けたのは、平成２６年の春でした。その前の年に熱が出て内科にかかりましたが、風邪との診断で、しばらく風邪薬を頂いて飲んでいました。しかし芳しくなく、他に何か原因があるのではないかと、胃カメラ、大腸カメラ等々の検査をしました。そうこうしているうちに、お腹に激痛が発生し、病院に入院、腸閉そくと診断され緊急手術を受け、その時にストーマを造設しました。

その後、大手病院二ヶ所で診察、精密検査を行い、最終的に子宮が原因で卵巣、尿管、大腸、などが癒着しているとの診断~~で~~がつき、次の年の１月に子宮、卵巣、卵管の全摘出手術をしました。

~~病院から~~退院してから、ストーマの取り付け処理が大変で悩んでいましたが、オストミー協会の存在を知り~~その講演会等に参加し病院とは違い皆さんが経験したことを教えて頂き、大変参考になりました。~~その講演会等に参加しました。病院とは違い皆さんから経験したことを教えて頂き、大変参考になりました。

これから汗をかく季節になり、ストーマがはがれやすくなりますので気をつけております。今はウォーキング、ストレッチたまに小旅行などをして楽しくすごしています。

サポートブック掲載

No11

がん体験談掲載応募申込み　No11

性別（※）	①男　2. 女
体験談記入者（※）	①がん体験者　（ 71 歳 ）(診断時の年齢 59 歳) 2. 家族・遺族　（診断時の年齢　　歳） 3. 御友人（診断時の年齢　歳）
執筆テーマ	①がんと診断された時から治療を受けるまでの葛藤の体験 2. 緩和ケアの体験 3. がん治療と就労の両立の体験 4. 患者サロン・ピア・サポーターズサロンちばの体験 5. その他(患者サロンと介護体験)

※の情報については、掲載時に体験談とあわせて記載します

タイトル

感謝の気持ちを忘れずに、希望と勇気を持って一歩一歩前進しましょう

体験談記載欄

下部咽頭癌及び頸部食道がんの告知を受けたのは平成１６年７月下旬、手術は同年１０月１９日でした。

当時５９歳、定年退職約１０ヶ月前で第二の人生設計の変更を余儀なくされ強い精神的なショックを受けました。

入院し手術を決断するまでの葛藤は今までに経験したことがなく、手術後は声を失いとことん落ち込みましたが担当医の先生及び看護師さん達や今までにお世話になった家族等多くの人々に対する「感謝」の気持ちから再起を決意しました。

手術後全身麻酔から目覚めてからは身体全体が重く言葉に表せない鈍痛に襲われ、高血圧や頭痛、不眠にも悩まされました。そんなある日の深夜、眠れずにベット脇の椅子に座っていた私を見つけたある看護師さんがシャワー室で「足湯」に入れてくれました。手術後初めて味わった「心地よさ」は今でも忘れません。

私は食道の一部を切除しそこに小腸の一部（遊離空腸）を移植しておりこの縫合部分がちゃんとくっついているかの検査が手術の１週間後にありました。

検査の結果は「OK」で、点滴がはずされ経口食がとれるようになり「希望と勇気」が湧いて来ました。

病院のカウンセリング室で読んだ京葉喉友会の会報「京葉喉友」のあるページに訓練により食道発声法や電気式人工喉頭により「第二の声」を得ることが出来れば「会話はできる。」と書いてあり、声帯を失っても訓練次第で「話せる」ようになる事を知り、「前進」することが出来ました。

これからも「感謝・希望・勇気・前進」を忘れずに日々精進したいと思います。