

若年性がん患者が作る！若年性がん患者のための情報マガジン

STAND UP!!

05

2014.SPRING

～がん患者には『夢』がある～

My Dream

治療中でもこんな夢があるよ！

若年性がん患者100人へのアンケート！！

大学生恋愛座談会



塚本泰史さん、富士登山チャレンジ！！

～挑戦し続けることが生きること～

Special Interview

ミュージシャン 都 啓一

治療中って大変かもしれない

つらいかもしれないけど“夢”を持ってもらいたい

若年性がんと向き合う10人のストーリー

STAND UP!! 05

2014.SPRING



CONTENTS

- 03 巻頭スペシャルインタビュー
「治療中って大変かもしれない つらいかもしれないけど“夢”を持ってもらいたい」
ミュージシャン 都 啓一
- 06 若年性がんと向き合う10人のストーリー
- 17 4コマ漫画
闘病中…「ほんわかしちゃいました」
- 18 若年性がん患者100人へのアンケート！！
- 20 より良い闘病生活のために
メディカルソーシャルワーカーを利用しよう！
- 22 My Dream
治療中でもこんな夢があるよ！
- 24 大学生恋愛座談会♡
- 26 塚本泰史さん、富士登山チャレンジ！！
～挑戦し続けることが生きること～
- 28 SMILE ～STAND UP!! メンバーからあなたへ～
- 29 STAND UP!! 活動報告
- 30 編集後記
- 31 認定NPO法人ゴールドリボン・ネットワークの取り組みについて

発行元

若年性がん患者団体
STAND UP!!

STAFF

Editor in chief / 水橋朱音
Assistant editor / 白井裕美子
Editor / 松井基浩 鈴木美穂 白井裕美子 亀山隼人
Writer / 堀川宏太 御船美絵 櫻井はるか 中島千尋 中村美香
福田康介 中陳香織 原澤つくみ 体験談の10人
Designer / さちこちdesign

表紙

Photographer / 小坂仁都美
Model / STAND UP!! メンバー

治療中って大変かもしれないけど
つらいかもしれないけど
“夢”を持ってもらいたい



Special Interview

ミュージシャン 都 啓一 さん (42)

取材・文・写真／堀川宏太、鈴木美穂

協力／水橋朱音、白井裕美子

「ハハハッ(笑)」インタビュー中、何度も響く笑い声。都啓一さんの笑い声です。

関西出身の都さんの人柄、気遣いにより、明るい空気のなかで進んでいくインタビュー。『本音を知りたい』と、少し焦りながら質問を続ける取材陣に対して、都さんは笑いを混ぜながらも、丁寧に、真摯に答えていただきました。

「若年性がん患者のみんなに、夢を持つてもらいたい」と語る都さん。都さんが思う「夢」とは、どういうものなのでしょうか？

『がんとわかった時……』

2010年2月、38歳のときに、ろ癌性リンパ腫(ステージⅣ)を罹患した都さん。突然のことだったといいます。

「がんとわかった経緯を教えてください。」

もともと左足の太ももの付け根に親指大ぐらいのしこりがあった、触っても痛くない感じだったんですけど、SOPHIAの全国ツアーが始まる前に、毎年診てもらっている先生に軽い気持ちで相談してみたんです。先生の見解も「そんな危ないものじゃないだろう」という感じだったのですが、心配性の先生で、友だちの先生を紹介してもらってエコーをとったんです。結果、「何が腫れているのか分からない」ということで、念には念をといて感じで、翌日の午前にMRI検査を。それで午後はツアーのリハーサルに参加していたんですけど、僕の携帯に先生から「早急に病院に来てください」と留守番電話が入っていました。その時、

『ちょっとしたつびきならいいな』って思っ
て、車で病院に行ったら、先生から「悪性
リンパ腫の疑いというか、ほぼ可能性が
ある」という話を聞いたんです。

—「悪性リンパ腫の可能性がある」
と聞いた時、どういうお気持ちでし
たか？

正直、最初は他人事っていうか(笑)。
ドラマみたいに『えーっ!!』とはならなく
て、『はあー...』っていう感じだったんで
す。それより、自分がバンドを抜けると
ツアーが周れなくなると思ったので、す
ぐ先生に聞いたんです、「治ります?」つ
て(笑)。先生が言ってくれたのは、「生検
して調べていかないとわからないけど、
まあ、今は良い薬がある」という説明で
とどまっただけですね。それで「分かりまし
た」。

—生検の結果、る胞性リンパ腫とわ
かっただけ、どういうお気持ちでしたか？

先生から「最悪の場合、次の桜が見ら
れないかもしれない」という言葉がチラッ
と出てきたので、その時は『マジか?!』っ
てちょっと思いましたね。説明を聞いて、
ちよつとずつ実感していくわけじゃないで
すか。初めてPET検査を受けて結果の
見方を知ったり、化学療法っていうのが抗
がん剤なんだって知ったりとか(笑)。先生
から言われたのは、「る胞性リンパ腫は進
行がすごくゆっくりだ」「ただ、治りにく
い」というか、完治はちよつと難しい「何年
かしたら再発するでしょう」と。説明を聞

けば聞くほど、『まあ、なんとかなるやろ
う』と『どうなるのかな?』という気持ち
が、共存していききました。

「闘病中に思ったこと……」

2010年3月、がんを公表した都さ
ん。家族の支えを受けながら、闘病生活が
始まります。

半年間の抗がん剤治療の後、寛解という
診断を受けた都さんですが、嬉しい気持ち
とともに、ある思いを抱いたといいます。

—抗がん剤治療は、どうでしたか？

抗がん剤治療を8回やっただけで、
3週間ターンで。最初の1週間は薬を入
れて、次の1週間でつらくなって、その次
の1週間、元氣になったの繰り返し。やっ
ぱり抗がん剤を打つ時は嫌でしたね。『し
んどかった』というのはすごい印象に残っ
ているし、強烈な二日酔いみたいな(笑)。



都 啓一 (みやこ けいいち)

1971年10月6日生まれ。兵庫県出身。
1995年、SOPHIAのキーボーディスト
としてメジャーデビュー。2010年、38
歳のときに、る胞性リンパ腫(ステージ
IV)を罹患。半年間に抗がん剤治療の
後、寛解という診断を受ける。現在は、
毎月の血液検査、半年に一度のCT検
査を継続している。

現在、バンドRayflowerのキーボーディ
ストとして活躍中。さらに、寛解後に
作った自身のレコーディングスタジオ
を拠点として、作曲活動、他のミュージ
シャンへの楽曲提供、音楽プロデュ
ース業に携わる。

妻は、歌手の久宝留理子さん。一男一
女の父親。

妻に聞くと、僕は「どうでもいいや」って
しよつちゅう言っていたみたいです。

ただ、3回目の治療をしているときに、
看護師さんが「この赤い薬、きついですよ
ね」と言っただけから、「抗がん剤治療、や
られていたんですか?」と尋ねると、「子
どもの頃、悪性リンパ腫を罹患したとき
に、この治療をやっていたんです。頭痛く
なりやすよね」と言ってくれて。それは、
ちよつと嬉しかったですね。がんサバイ
バーの先輩がいてくれると……、「ねえ、
(共感)」「笑」。「ねえ」という言葉し
か掛けあえないですけど、「いける」とい
う気持ちになりました。

—寛解という診断を受けた時は、ど
ういうお気持ちでしたか？

寛解はすごく嬉しかったんですけど、
そうっすね……、うーん……、なんか……、たぶ
ん……、抗がん剤治療をしているときに、い
ろいろ考えたと思うんですよ。「頑張っ

治そう」とか、「治ったらこれをやるう」と
いうのもそうなんですけど……。「人って
あつてなく死ぬんやな。やっぱり死ぬんや
な」と、どこかで思っただけです。

実は、僕が先生にがんを見つけても
らった数か月前に、同じ先生によって白
血病が見つかった人がいたんです。彼も
音楽に興味があつて、バンドをやっていた
こともあつて、闘病生活中、よく話をし
たり、「一緒にご飯を食べたりしていたん
です。ただ結局、彼の場合は、寛解した後
に再発して亡くなったんですよね。亡くな
る前も「先に骨髄移植してくるわ」とっ
て感じだったんですけど。そういうのを
リアルに体感して、もちろん悲しかった
んですけど、こつと言つとすごい無責任
かもしれないですけど、『もうしゃあない
な』って思っただけです。そういうこともあ
るなと。

若くして亡くなると本当に不幸だと思
うけれども、生きるっていうことは寿命
が長いとか短いっていうことじゃなくて、

やつぱり中身が大事っていうか。ちよつとしたことでもいいんですけど、やりたいこととはしたほうがいい。もし、明日死ぬってやつでも後悔はしないほうがいいと思うんですよ。そうすると、「次の桜は見られませんか」って言われても、怖いし、嫌だけど、「なんとかしないといかんかな」って思えるかな。

『がんを経験した今、思うこと……』

今、バンド「Re:Vowel」のキーボーディストとして再びステージに立ち、多くの人々に音楽を届けている都さん。がんを経験したことによって、音楽に対する姿勢、生き方に変化があったといいます。

病気になるって、ファンの皆さんからいろいろ聞くじゃないですか。「実は、私のお母さんもがんなんです」とか。病気になるっていかなかったら、そういう人たちがコンサートに来ていると知らなかったと思うんですよね。病気をする前は、自分が出す音楽とか、発信するものっていうのが『何かしら人に影響を与えているだろうな』っていう感じだったんですね。それが、自分が実際に病気になるって、実はファンの人たちの中にも、がんだけじゃなくっているなことを抱えている人がいるっていうのを初めて知ったときに、そうだったんだ、あなたもそうだったんだって。『良かったな』っていう人もいたり、『でも

実は……』っていう人もいたり。そこがストンって入った時に、それを自分は音楽という形で表現できるんだとか、弾いている姿だったり、作った曲だったりとかで、僕はなんか『夢を叶えたよ！』って言いainですよ。俺、元気だぞ』っていうのももちろん大事ですけど、それよりも、『夢を持って生きよう』っていうのは、一番、自分の音楽に対する姿勢が変わったのになって思います。あとは、『失敗するのはいいけど、後悔するのは嫌やな』って、より思うようになりましたね。向かってできなかったら仕方ないじゃないですか。『これはやってよかったな』っていう後悔が嫌だなあって思ってた。とんだんだんどんいいるなことをやっていきたくないってどん欲になりましたね。

『メッセージ』

「病歴で言ったら、みなさんの後輩ですよ（笑）」と笑う都さん。若年性がん患者のみなさんにメッセージをいただきました。

治療中って大変かもしれない、つらいかもしれないけど、「夢」を持ってもらいたいな。僕が病気になるってステージを降りましていう時に、やつぱりまた音楽を作ってたかったし、またステージに立ちたかったんですね。治療して再び社会に復帰する、したいことをやる、治って天丼を食べる、ハハハッ（笑）。それって、けっこう「夢」じゃないですか、ハハハッ（笑）。抗がん剤治療をやっている時なんか、天丼なんか食えるかって思いますよ。

僕は「今、こうやってキーボードを弾いている姿が、『夢』が叶ったんですよ」って話しているんです。「夢」を持つことがすごく大事。もしも不幸なことになったとしても、最後まで「夢」を持っておくっていうことは大事だと思って思うんです。その「夢」は、みなさんそれぞれ違った「夢」でいい。『治ったらこういうことをしよう』とか『元気になったら、海で泳ごう』でもいいです。

学校や社会で生きる『がんサバイバー』のみなさんにもメッセージをいただきました。

僕も、実を言うとなんかモヤモヤしているんですよ。『何かできないかな』とか。僕は音楽で表現できるので、それはありがたいな、恵まれたなって思っているんですけど、それでも自問自答したりとか、これでもいいのかなって思ったりとか、繰り返しますね。

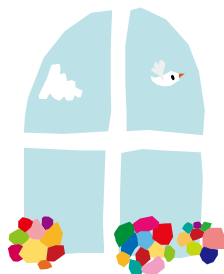
前を向くのって、もしかしたら個人では難しいのかなと思うんですよ。こうやってみんなで集まって話したりすることでもいいです。僕からしたら、みなさんと話ができたら、実は、『ああ、あの時こうやってたな』って思い出せるんですよ。自分の生活のなかでも、できることから良いと思います。忙しくて活動ができない時は、自分の生活を頑張ればいいし、それが励みになりますよ。昔、大病したのになんか『元気にやっているな』って。それだけでも励みになるので素晴らしいことだと思いますよ。



若年性がんと向き合う 10人のストーリー

若年性がんを経験した10人が、発病から治療、再発、受験、就職、夢、
がんと向き合うことについて語った物語。

一人ひとり生き方は違うけれど、
10人全員が今この時を全力で生きている。



中陳 香織
骨肉腫



垣田 友也
胃がん



西畑 奈々
悪性リンパ腫



岸田 徹
胎児性がん(胚細胞腫瘍)



富沢 梨菜
卵巣がん



吉澤 淳雄
精巣腫瘍、肺がん



長谷川 知香
右脛骨骨肉腫



永山 雄貴
ユーイング肉腫



岩澤 由里
乳がん



大西 歩
胚細胞腫
(松果体と三叉神経)

がんになって得られたもの。 変わった自分。



No.01

中陳 香織

(22歳／罹患年齢：17歳)

大学生

骨肉腫

私が骨肉腫を発症したのは、高校3年生の12月でした。センター試験が近く、左股関節が痛み始めたのです。痛みはどんどんひどくなり、整形外科クリニックを受診すると大学病院を紹介されました。初めは良性の骨腫瘍だと診断され、センター試験と私立大学入試の間に摘出手術を受けました。しかし術後2週間して抜糸に行ったとき、なぜか胸のレントゲンやCT画像を撮られました。そして抗がん剤治療のためのカテーテル留置手術の診察に回され、やっと何か

がおかしいと気づきました。涙目になっている母を見ながら、自分の身体になにか良くないことが起こっていると感じ、急に怖くなりました。肺転移は見つからなかったため、私が告知を受けたのは私立大学入試が終わる2月半ばでした。自分で調べて病名は見当が付いていましたが、「まさか私がか」と信じられない思いで、なかなか自分のこととして考えられませんでした。友だちには、「入院することになったが、たー」と笑ってごまかしていましたが、

内心は混乱して、怒りや悲しみが混じった複雑な気持ちでした。それでも、我慢せずに泣きたいときは泣いて気持ちを落ち着けると、なんとか現実を受け入れることができました。不安はありましたが、絶望感はずくに無くなりました。

そして、卒業式を待たずに入院することが決まりました。卒業アルバムを病室で受け取り、自分の居場所が高校から病院に移ったような気がしました。いよいよ抗がん剤治療が始まると、最初こそ副作用は軽かったものの、強い薬を使うにつれて経験したことのない吐き気とだるさに襲われました。その頃はつらさと苛立ちのあまり、母にあたつてしまったり突然泣き出したりしていました。「なんとかなるだろう」と考えていましたが、副作用のひどさは想像以上でした。それでも、「なんとかなる」という気持ちは消えませんでした。2クール目からは、主治医の先生が薬の投与の順番や時間を工夫してくれて、ずいぶん楽になりました。気持ちも落ち着いて、日常の楽しいことに目を向けていました。お見舞いでもらうぬいぐるみ、SNSでの友だちとのやり取り、体調のいい時に行く病院の喫茶店。探してみれば、入院生活の中にも楽しいことは散りばめられていました。気持ちに余裕が出てきたのか、髪が抜けてきてもシヨックは少なかったです。手にこっそりと絡みついた抜け毛を見て、「すごいドラマみたい!」とは

しやいで携帯で写真を撮る始末でした。手術やその後の治療もつらかったですが、家族や友だちのおかげで乗り越えて、11月に無事退院しました。翌年4月からは大学に復学し、一人暮らしをしています。がんになったこと、そしてその治療は、私に今までなかった自信を与えてくれました。周りの協力あつてのことですが、追いつめられても立ち直ることができると実感できたからです。がんと闘った時間は、私にとってかけがえのないものです。私は、がんになって気づいたことや経験したことを大事に抱えて、これから生きていきます。



一時退院で帰宅中。姉といっしょに



No.02

垣田 友也

(32歳/罹患年齢:31歳)

ニュース番組派遣ディレクター

胃がん

“親知らず” 偶然見つかった早期がん

初めまして垣田です。僕のがんは珍しいキッカケで見つかりました。”親知らず”です。

2012年8月、抜歯後に医師から抗生物質を処方されたのですが、翌日激しい腹痛に襲われました。救急外来に行くと「薬が身体に合わず急性肝炎になっている」とのこと、そのまま入院するはめに。その時は「なんて運が悪いんだ」と思ったものです。

しかし結果的にこの「不運」と担当の先生の英断で、がんが早期で見つかりました。先生から「念のため胃も調べたい」と提案があり、人生初の胃カメラを受けたところ、「気になる」ただれが

あり再検査」とのこと。がんだったらしいて……と思いましたが、この時は幼稚な冗談を考えたあ、としか感じませんでした。

再検査後にがんを告知されましたが、31歳の僕にとって「がん」はただの言葉に過ぎず、診察室を出る頃には消えて無くなったかのようでした。でも帰宅後に勤め先への電話で「僕、がんでした」と言うとき突然涙が出て喋れなくなりました。

言葉に出したことで一気に現実と直面したのだと思います。泣いている最中、背中に母の視線を感じていました。この時「辛いときは甘えよう」と素直な気持ちになれました。

がんのカミングアウトは家族と職場の一部に限りましたが、当時交際を考えていた女性に伝えるべきか、とても悩みました。僕は彼女の重荷になる。死んでしまいかもしれない僕とは早く関係を絶った方が彼女は幸せなのではないか。

悩んだ末、彼女の人生は彼女自身が決めるものだと思い、全てを話して告白しましたが、彼女は受け入れてくれました。手術翌日のお見舞いでも彼女は不安な気持ちを隠し、変わらず接してくれました。僕がベッドで寝ている間、彼女が泣いていたことは最近になって知ったことです。

手術から9カ月が経った今(2013年6月現在)、ステージJの専門部がん患者として一番の悩みは術後の後遺症です。去年9月に手術で胃の上部3分の1を切除し、11月から仕事復帰しました。

が、パンひと口でも喉に詰まってしまい、ほぼ毎日職場のトイレで吐いていました。その後は胸焼けが酷くなり、おかゆを食べても吐き気で眠れず、仕事復帰後の体重は7kg減りました。

ボロボロになるまで働きたくて職場の目の前に引越したのはつい数カ月前のこと。手柄を上げる同僚をただ見ているだけの毎日はストレスが溜まるものです。焦って残業をしてもすぐに体調を崩してしまふ。悔しくて仕方がない日もあります。家に帰るとひょうきん者の彼女がどこかで覚えてきた『強いぞガメラ』の歌で笑わせてくれます。闘病を機に両親ともよく話をするようになりました。

今の身体で満足できる仕事とは何なのか。がんになったから仕方がない」と思ったら何も出来なくなってしまうそう

で割り切ることができません。考

えると悶々として

きますが、やっ

ぱり手術前より

何倍も良い仕事

ができる自分にな

りたい。今分

かっているのは、

それが僕にとつ

ての「がん」に勝

つ”ということ



垣田友也ディレクター(31)
去年 早期がん発見

若年性がんのVTRを放送しました

もう一度生かさせて頂いた命だから



No.03

西畑 奈々

(29歳／罹患年齢：26歳)

事務員

悪性リンパ腫

私が病気を発症したのは、2011年2月、当時26歳でした。考えてみれば前から症状はあり、よく熱を出していました。が風邪かなあと思うくらいで、仕事もダースもしていました。2011年1月半ばに会社の健康診断で肝機能が悪いということや血小板が減っていることが分かりました。病気に詳しくないし、まさか自分が病気とは思ってなかった。普通に過ごしていました。しかし40度の高熱が下がり、声が出なくなり、寝込むような状態になってしまいました。母と一緒に紹介された病院に行ったところ、そのまま強制入院になりました。初マルク骨髄穿刺は本当に体験したことない痛さで、声

が出ない中で泣き叫びました。その後、主治医と面談して告げられた病名は「慢性活動性EBウイルス感染症、悪性リンパ腫、血球貪食症候群」。治療しなければ1年も生きられないと言われ、母と泣きながら病室へ戻りました。そしてまた面談があり、骨髄移植をしないと抗がん剤だけでは無理だと告げられました。骨髄移植って白血球だけじゃないのか……と思ったのを覚えています。家族にドナーになれるか調べてもらったところ、弟が見事にフルマッチでした。本当に嬉しくて感謝の気持ちいっぱい、生きられる道があることに心が少し満たされた気がしました。移植に関しては怖い

話もありましたが、絶対に負けない、意地でも生きると決めました。

治療では、副作用の吐き気、倦怠感などで1ヵ月ほど何も食べられず、意識も朦朧として、体重も10kg近く落ち、点滴台を押す力もなくなりました。精神面もやられてしまい、毎日泣いていました。このままダメになるのかな……とか、家族のところへ帰りたい、みんなと一緒にいたいと、たくさん考えました。でも、家族も辛いのには笑顔で接してくれている。それなのに自分は泣いてばかりだなと思い直し、泣くより笑う方が得だということに気づいたことで立ち直ることができました。それから、辛くても勝手に自分についていこうと考える癖をつけました(笑)。

病院には小児の患者さんもありました。「早く元気になって妹と住むんだ!」と明るく話してくれました。こんな小さな子も前向きに頑張っているのだから、私

も負けてられない!と思いました。移植のための治療が始まり、抗がん剤と放射線治療で記憶が薄らぎ、吐き気下痢が続き、起きていることも、ご飯を食べることも出来なくなりました。

そして移植当日、弟の骨髄をもらう点滴をずっと見ていました。ありがたうって心の中で思いながら……。この血液がもう一度命を与えてくれると思うと、言い表せない感謝の気持ちでいっぱいでした。移植は成功し、4ヵ月後に退院できました。お祝いのケーキは生ものだったので食べられなかったけど、家族と過ごせるようになっただけで本当に幸せです。拒絶反応とも仲良く付き合っていると思います。そしてもう一度生かさせて頂いた命だから、人の役に立つ事がしたいです。病気をしたから学べた事、出会えた人すべてに感謝しています。これからも一日一日を大切に生きます。



退院時に先生と看護師さんから頂きました!

It's a Wonderful Life.

No.04

岸田 徹

(25歳／罹患年齢：24歳)

会社員

胎児性がん

(胚細胞腫瘍)



退院半年後、リハビリと称して友人たちと沖縄・宮古島へ

《“五分五分”なら、たぶん大丈夫!!》
5年生存率を医者から聞いた僕は、「大学生のときのインドでの経験に比べれば、大丈夫」と思っていました。

《発病まで》

「夢は世界を舞台に活躍すること!」と考えて意気揚々と入った会社での社会生活2年目の秋。仕事にも慣れて順調に進み始めていた時期に、予想外にして突然の宣告を受けました。もともと

春頃から首のリンパがスーパーボール大のサイズに膨れ、体調も優れない状態が続いていましたが、その頃は仕事も忙しく、自分の体を気遣っている余裕はありませんでした。「リンパが頑張っているんだな」と思っていて仕事に打ち込む毎日。すると、秋になる頃にはリンパのサイズがソフトボール大に! さすがにマズイと思って病院へ。さまざまな検査の結果、「胎児性がん」と診断が下りま

した。首ただけだと思っていたら、胸とお腹にも転移が見つかり、ご丁寧に医者からは「全身がん」と命名されました。そこから始まった、抗がん剤3カ月と2回の手術への道のり。

《宣告時の心境》

がんの中でも稀少種で知識がないにも関わらず、僕は「たぶん生還できる」と思っていました。それも、大学時代の世界一周で九死に一生を得て生還した経験があったから。インドに降り立った初日に騙されて連れていかれた場所は、装飾地・カシミール。いつ戦争が起こってもおかしくない危険渡航地帯でした。軍に銃口を向けられつつ、泣きそうになりながら出稼ぎのために脱出するインド人達と命からがらジープで脱出。その経験は僕に「いつ何が起こっても不思議じゃない、いつ死ぬかわからない」という意識を持たせてくれました。その意識が芽生えていたからか、突然の宣告に対しても意外と冷静に受け止められた気がします。むしろ「これを乗り越えたら、一生のネタが出来るなあ」というほどに(笑)。

《これはヤバイ!》

そんな樂觀主義の僕でしたが、1回目の手術直後に息が出来なくなり「これはヤバイ」と思い、初めて「死」を間近に感じました。瞬間的に「ああ、これまでの人生、世界一周も出来たし、いい友だちに

も恵まれた。ええ人生やった」とまで覚悟しました。しかし、検査で肺に穴が空いていることが分かり、急いで処置してもらったおかげで現在はピンピンしています。実はこの時「後悔が残るなあ」と思ったことが3つ。親孝行が出来なかったこと。社会へ貢献できなかったこと。そして、世界で活躍するBIGな人間になれなかったこと(笑)。

《再スタート》

無事に2回目の手術を終えて1カ月後、「腫瘍は全て壊死していた」と言われたときは、心底ホッとしました。しかし、これからがスタートだと思っています。再発のリスクもあるし、これからのリハビリもある。何よりも自分の夢に向かっての再スタートです。僕は、病気が気づかせてくれたこの「素晴らしい人生」をこれからも精一杯送っていきたいと思っています。



これで入院中に日経を読む…と豪語して買った、漫画読み機

第二の人生、スタート!!

2012年5月、都内の大学に編入した1カ月後に卵巣がんを罹患しました。私が20歳の時でした。自覚症状はほとんどありませんでしたが、卵巣がんと告知される2週間前には高熱が続き、ものすごい量の寝汗をかくようになりました。膀胱炎にもなったので内科を受診し、お腹の触診で「卵巣が張っている気がする」と言われ、産婦人科では「右か左かわからないほど大きな腫瘍がある」と

言われました。もともと生理不順だったので気にしていませんでしたが、この時8カ月生理がきていませんでした。大きな病院で検査をすると、明日から入院、3日後には手術、とかなり急を要するものでした。インターネットで調べると「卵巣腫瘍の9割が良性」と書かれていたので、手術すれば終わると信じていました。しかし結果はまさかの悪性。腫瘍の大きさは15センチで、胚細胞性腫瘍の未



No.05

富沢 梨菜

(21歳／罹患年齢：20歳)

大学生

卵巣がん

熟奇形腫という病気でした。これを聞いた時は頭が真っ白になり、その場で倒れそうになりました。しかし、先生が「必ず治る」と力強く言ってくれたので「がん」死「とは結びつきませんでした。それよりも大学に行けなくなる事、学年がみんなより1年遅れる事などに辛さや悔しさを感じました。

抗がん剤治療は精神的な辛さがありました。髪の毛がどんどん抜けていくシヨックは大きく、朝起きると枕元が髪の毛でいっぱいでした。坊主になるのは勇気が入りましたが、思い切ってみると脱毛も気にならないし、気が楽になりました。しかし入院中は精神的に不安定で、夜中に泣いて看護師さんを困らせてしまうこともありました。そこで、抗がん剤治療中は、頑張らない、我慢しないと決めました。病院食はほとんど食べず、コンビニ井当やファーストフードを食べていました。辛い時は無理をせず、精神安定剤も飲んでいました。わがままな患者だったかもしれないが、このスタイルが自分には適していました。



入院中は映画を観たり、闘病日記を書いたり……

治療が終わると、就職の事、恋愛の事などの将来の事について新たな悩みができました。そんな不安でいっぱいになっているときに会ったのが「STAND UP!!」。フリーペーパーには、がんサバイバーだとは思えないほど前向きで明るいみんなの姿があり、とても勇気を与えられました。

今は大学に復学して、新しいアルバイトも始めています。

治療中は主治医、看護師さん、家族、友だち、病氣と闘っている人、たくさんの人に支えられ、そのおかげで乗り越えられました。今度は私が自分の経験を通して、誰かの力になっていきたいです。

がんを通して知った

仲間の大切さと感謝の気持ち

2011年3月、社内でインフルエンザにかかる人が増えてきたある日、風邪や頭が痛いくらいでは休まなかった私も軽く頭痛がしたので、かかりつけの内科へ行った。検査をしたら何か違う。他に原因があるのでは？と先生に言われ、「実は最近膀胱が固くなっている」と告白。幼稚園の頃から怪我の度に行っていた病院なのでさっと事情を伝えたが、

それが私の人生を急展開させた。大学病院を紹介されてすぐさま緊急入院し、29歳になった途端に、右精巣腫瘍から肺がんを経験してしまった。精巣腫瘍は摘出手術をすれば問題はないということで意外とあっさりしていたが、半年経ったとある平日、経過観察で訪れた病院で転移が発覚。先生に告知された時は「あらっ、そうなんですか。おれ、ま



No.06

吉澤 淳雄

(31歳/罹患年齢:29歳)

会社員

精巣腫瘍、肺がん

まだ知らない世界がいっぱい
落ち込んでいたら時間がもったいない!

た病気になっちゃったんですか」とあっさり受け止めたはずが、診察を終えてタバコ吸おうと外に出た途端、急に震えと涙が出てきた。事情を伝えるために帰宅し、転移したことを淡々と母に話した。次の瞬間、我慢の糸が切れて泣き崩れてしまった。ポジティブに考えることで自制を保ってきた私が、考えたことのない「死」という言葉が急に目の前に表れて、怖くて怖くて立っていられなくなつた。そして抗がん剤治療で数日後に入院した。親友と呼べる奴らにだけは隠せないで、がんである事を伝えた。入院して2週間しか経っていないのにすでに負けそうな自分を、みんなが支えてくれた。母親に言われた言葉がある。「今回の病気であなたは人の痛みがわかる人になるんだからね」。そして、いつも通り何も変わらない親友たち。彼らは「大丈夫か?」なんて聞いてこない。それが嬉しかった。

たくや。たつ。たかひろ。ひろし。しんご。彼らには本当に、本当に、本当に感謝をしている。日頃言えないのでこの場を借りて伝え、この本を渡そうと思う。

抗がん剤で体中が痒くなり、髪が抜け落ち、髪を剃りたくても我慢し、白血球が低下して面会謝絶になったり、痛み止めを飲んでも一日中腹痛に襲われたり、なんでおれが、おれが病気なんかに...と狂っている時に、忙しいなか見舞いに来てくれて、くだらない話をして楽しませ

てくれたり、人脈を使いセカンドオピニオンが出来る環境を整えてくれたり...。これを書きながら既に泣きそうになっている(笑)。

また大好きなキャンプをやりたい一心(笑)でがんを克服し、あいつらとキャンプが出来る喜びを、生きているから感じる事が出来る。今は元の職場に復帰し、慌ただしい毎日を過ごしている。神様が与えた試練を乗り越えられた事を誇りにし、この世で必要とされていることがあるに違いないと思う(使命感みたいなもの)。淳雄という人間が今ここにいられるのは、復帰できる場所を残してくれた社長夫婦、今も付き合ってくれている親友たち、そして大事な家族という環境があつてこそ。感謝してもしつくせないが、本当に感謝をしている。命の有難みをしっかりと噛みしめ、これからは人を支えられる人間になりたいと思う。



入院中、毎日の変化を記録していました

出来ない事の数えを数えるなんて ナンセンス！

もう二度と踊れない!? 舞台にも立てないかも!? そもそも、何もしなければ命自体が1年持たないかもしれない……!?

2011年の夏頃から右ひざに違和感を抱えながらも、ケガと思いこみ、ごまかしごまかし日常生活を続けていた。しかし日に日に痛みは増し、とうとう立ち上がれなくなり、年明け早々に大きな病院の門を叩く事を決意した。

2012年2月、突如突き付けられた右脛骨骨肉腫という診断。骨にがんができており、化学療法とびざ関節の人工関節への置換が必須だと告げられた。いや、呑み込めない……! 何もかも呑み込めないぞ!! なんてこんな羽目に!? 悲しいだとか、死への恐怖だとか、そういった類の感情よりも何よりも、不意に突き付けられたこの不条理をどうにも持て余しているような状態だった。

同年3月に控えていた舞台も降板せざるを得なくなってしまう。人工関節の可動域はMAX90度……! 子役と呼ばれる時代から続けてきた芸事の世界ともこれで決別しなければならぬのかと、言いようのない虚無感に苛まれていた。罰当たりな言い方かもしれないけれど、死んでしまう事より、やりたい事をやれずに生きていく事の方がよっぽど恐ろしかった。今思えば、とりあえずは“治療”という選択をしたものの、入院初期の私は“闘病”という事にあまり前向きになれていなかったように思う。

そんな私の心境を大きく変えたのは、周囲の人々の言葉だった。ここまでの人生で関わってきた人々が、色々な形で色々な想いを届けてくれ、真剣に考えてくれた。「必ず戻ってこい! 待ってるから!」という言葉が何よりも深く突き刺さった。恥ずかしい話だけれど、こんなにも自分を想ってくれる人がいる事を知らずにそれまで生きていた。自分は何て恵まれているのだらう……。この人生、ここで手放すわけにはいかないぞ! と思った。闘病中、数えきれない喪失の中で語り尽くせないほどの宝物を発見したように思う。

手術からやっと1年が経った。まだまだ分からない事や不安な事もたくさんあるけれど、退院後の生活は自分でも驚くほどにトントン拍子に進んでいる。休

職扱いにしてくれていたアパレルの販売にも職場復帰し、さらにキャリアアップまでさせてもらった。役者として舞台にも立った。手探りで始めたシンガーソングライターとしての活動も軌道に乗り、月に1〜2回定期的にライブを行っている。障害の残る私の手を引くことを“特権”と言ってくれるような人も現れた。入院中、漠然と止まってしまっただと思っていた世界は目まぐるしいスピードでまた動き始めたし、周囲は意外にもすんなりと“こんな私”を受け入れてくれた。みんなのようにしゃべんだり、スタスタと階段を昇降したり、自転車に乗ったり、走ったりする事は出来なくなってしまう。しかし、この身体でも出来る事はいくらかもある。出来ない事の数えを数えるのはナンセンス! やり方はいくらかでもある! 誰よりも魅力的に生きて、そして生きてやるのだ!

No.07

長谷川 知香

(24歳/罹患年齢:23歳)

シンガーソングライター

右脛骨骨肉腫



長期間装着し続ける物には落書きをして
気を紛らわしていました!



No.08

永山 雄貴

(26歳／罹患年齢：16歳)

医学部学生

ユーイング肉腫

諦めないこと

私は高校1年生の春に、がん専門病院でユーイング肉腫と診断されました。がんと診断されるまで病名が分からず、治療ができずにいた期間が1カ月近くありました。はじめは血痰だけだったのですが、顔の痺れが取れなくなり、その後、眼の奥に激痛を感じて病院へ向かいまして、数日入院し色々検査をしましたが、その時点では原因は分かりませんでした。さらに専門的な検査のために転院しましたが、何日も経たないうちに今度は右の眼球が前に押し出されて、すぐに入

院を強いられました。病名が分からないまま1カ月入院を続け、その間に右目の眼凸は眼鏡も掛けられないほど進行して、右目の視力を失ってしまいました。また、後頭部の擦れたような痛みのために横になれず、1日中座ったままの生活になり、満足に睡眠もとることができなくなりました。

その後、がん専門病院の先生に出会うまで全く治療を行えず病態が悪化するのみで、毎日大きな不安を感じていまし

たが、そんな私を支えてくれたのは家族でした。毎日病院に寝泊りをしてくれた母は、私が暗い気持ちになったときはいつも「大丈夫、絶対治るからね」と励ましてくれました。父や姉も仕事帰りや学校帰りに毎日のように病院に顔を見せてくれました。家族だけではなく、学校の友人たちも私に元気を与えてくれました。私が病気になったと知り、たった3日間で千羽鶴を折ってきてくれたり(千羽鶴の折り紙には1枚1枚メッセージが書かれていました)、1日分のノートを持ってお見舞いに来てくれたりしました。この千羽鶴は今でも私の宝物です。

がんになると悲しいことに、受け入れ体制が整っていない等の理由で学校を辞め、友だちと離れて院内学級に転校せざるを得ないのが現実です。そのような中、幸せなことに私は一般の高校に通っていました。ただ通学は思っていた以上に過酷でした。通学中に副作用による強い吐き気に襲われ、電車の乗り換えのたびにトイレに駆け込んだり、道端で吐いたりしたこともありました。それでも、学校で「待ってたよ!」と笑顔で話しかけてくれる友人に会うと、そんな辛い状況も忘れることができました。そして何より、私が学校に行く実例をつくり、少しでも同じ病気の仲間に希望を与え、元氣付けられたらいいなという思いが頑張る力になっていたと思います。

現在私はある大学の医学部に通っています。医学部を目指したきっかけは、体験したことを少しでも、現在もがんと闘っている子どもたちのために役立てたいと思ったからです。1年間学校の授業をきちんと受けることができない時期もありましたが、そんなときは自分で勉強をしていました。それは、勉強だけは元氣な人には負けたくない、「病氣だからしょうがない」と言われたくないと常に思っていたからです。



辛くても笑顔でピース!

32歳、3人目の息子が7カ月になり、子育てや日々の生活に追われていた時でした。授乳中に、母乳が詰まったのは違うしこりを見つけました。気になったので、早速次の日に下の息子2人を連れて病院へ行きました。そしてその日に、「まず悪いもんやと思う」と告知を受けました。「大丈夫？ 頭真つ白なっていない？」と聞かれ、子どもたちもいたので、「大丈夫です」と普通に答えました。が、真つ白ではなくとも、頭が力一と熱



(34歲／罹患年齡：32歲)

乳がん

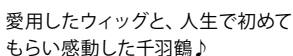
くなるのを感じました。帰りは、3歳の次男を抱っこしてベビーカーを押しながら、幼いわが子を残して……と、映画やドラマで見たことのある映像が浮かんでいました。

が、色々病氣について調べ、身体は元氣で普通の日々を過ごしていると、今すぐ死ぬわけじゃない、治る可能性も十分あるんだと思えるようになりました。落ち込んでいた主人や落ち着きを取った母に「大丈夫やから！」と励ます自分がいた

りして、大変な事になったけどがんばらなきゃ!! という気持ちでした。

そんな時 たまたま病院で「STAND UP!!」のフリーペーパーを見つけた。それまでは自分だけが……という思いがあったのですが、若くしてがんになり、前向きに生きている人がたくさんいる事を知り、すごく希望が湧いてきました。さらに、この年でがんになった事にはきつと意味があって、自分を成長させてくれるためのなのかもしれないとまで思えてきました。

それから詳しい検査をして、手術、抗がん剤、放射線治療を受けました。家族、親戚、友だちなどたくさんの方が、駆けつけてくれたり、助言やお参りしてくれたり、千羽鶴や良いと言われるものをくださったり、励ましてくれました。ネットで知り合った病氣仲間ともたくさん励まし合いました。子どもたちも小さかったので、両家の親や主人には日々助けてもらいました。また、病院の先生や看護



かさぐさぐさくさくさがたくて、幸せをかみしめました。治療中はトラブルが多かったけれど、本当にたくさんの人の支えのおかげで前向きにがんばれたのだと思います。感謝でいっぱいです。

がんになって……だからこそ出会えた人たちがいます。一度きりの限りある命と向き合う機会も貰いました。そうした中で、今までの自分を認められるようにもなりました。それから、日々の生活にしんどくなっていた時の病氣発覚で、逆に前向きに色々な事を考えられるようになりしました。不安も辛い事もたくさんあったけれど、がんがくれたものほとても大きかったな、と感じます。

今は治療が終わって1年以上経ち、再発の不安や手術の後遺症、体力の不安などはあるものの、元気に過ごしています。感謝を忘れず、がんになった自分も認め、受け入れて生きていけたらいいなと思っています。

今、元気です！

僕が初めてがんになったのは中学校3年生の11月でした。1カ月ほど発熱と頭痛が続き、いろいろな病院や科を受診して、ようやくがんであることが分かりました。入院すると聞いたときは、「学校を休めてラッキー」程度にしか思っていまなかったが、その日のうちに手術を受け、頭にチューブが入り、1週間寝返りすらできない生活が始まりました。



No.10

大西 歩

(26歳/罹患年齢:15歳)

施設職員

胚細胞腫

(松果体と三叉神経)

1つ目の県庁は岡山県でした

しました。新しい友だちは全くできず、周りからの冷たい視線を感じたこともあり、登校拒否をしたこともありました。そんな高校生活でも、アメリカカンファレンス部（トボール部）のマネージャをしたことは楽しかったです。トレーニングやテーピング、ストレッチの勉強をして選手に伝えたり、練習や試合の準備をして選手の役に立つことに喜びを感じました。

自分がかんだったことを忘れていた高校2年生の12月、頭痛が続いていたので検査をすると、再発していることが分かりました。治療が終わってからは、留年が嫌だったので転校して定時制高校を卒業し、1年間浪人した後、理化学療法士になるための大学に合格しました。しかし勉強はとて難しく、実習で基礎的な勉強ができていないことを実感したため、中退しました。

その後、アルバイトをしながら資格取得講座に通い、現在はその講座の実習でお世話になった福祉施設で働いています。最初に自分の病気を説明していたのと、寛容な社風のため、通院で休むことをすぐ認めてくれるので助かっています。

「STAND UP!!」は、入院中に知り合った方の紹介で知りました。晩期障害という言葉に耳にして、自分はどうなるのか調べてい

た頃だったので、同じような病気の人たちの話を聞いて情報収集に役立つかなと考えました。今まで自分の周りには同じような経験をした人は全くなかったのに、世の中にはこんなにたくさんの人が同じ悩みや不安を抱えているのか!!と思うとともに、人とのつながりの大切さを改めて感じています。また、自分自身の病気に深く向き合えるようになったと思います。自分に子どもができないことが分かりショックを受けたのですが、子どもを授かることができないからと言って人間失格になるわけではないし、大した問題ではないと思うようになりました。

今は心身ともに充実しています。体力をつけるためにトライアスロンの練習をして、合計12kmのレースを完走しました。また、がんになった人を元気づけられる人になりたいと思い、自転車で47都道府県庁を巡る旅をしています。まだ4県庁しか行っていませんが、何年かかってでも制覇したいと思っています。



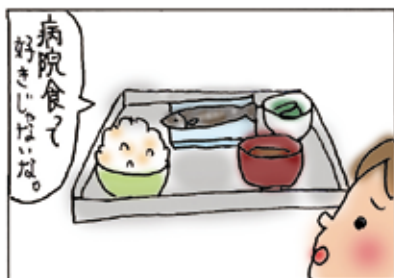
2回目の入院が終わったときに看護師さんたちから頂きました

闘病中・・・ほんわかしました

闘病中はつらいことばかりではなく、心がほんわかすることもあります。
そんなほんわかしたお話を紹介！

イラスト / Ati

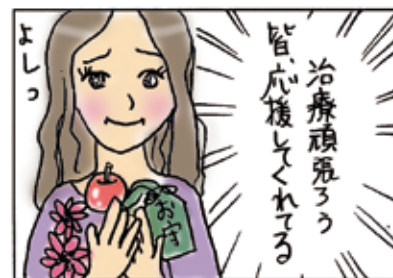
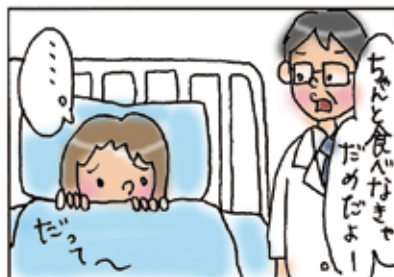
好きなものだったら…



小さな幸せ



一人じゃない



若年性がん患者100人へのアンケート!!

若年性がん経験者100人（現在治療中の方を含む）を対象にズバリ聞きました。

がんになって変わったことはありますか？うれしかったサポートは…？がんに向き合う若者の本音を大公開!!

※ 35歳以下でがん罹患した10代～40代の男性31名、女性69名に回答いただきました

集計・構成／御松 美絵

Q1 がんになって変わったことはありますか？

97%の方が「変わったことがある」と答え、そのうち半数以上の方がポジティブな変化を感じていて、その中の3割以上の方が価値観や考え方の変化をあげています。

➖ ネガティブな変化

生活 (8%)

- 家にこもりがちになってしまった (30代女性)
- 全力で仕事をしたり遊んだりする勇気や自信がなくなってしまった (30代女性)

身体的 (7%)

- 力を失ってしまったこと (20代女性)
- 治療後は体力がなくなったり、後遺症もあって、遊びや勉強に余裕がなくなった (20代男性)

価値観・考え方 (6%)

- 「どうせ自分は…」と思うことがかなり多くなった (10代男性)
- 自分に自信がなくなった (20代女性)

仕事 (6%)

- がんになって仕事を解雇させられた (20代男性)
- できる仕事に限られてしまった (30代男性)

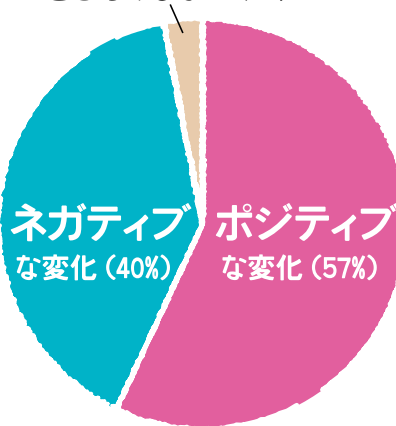
将来 (5%)

- 再発のことなどを考えてしまい、未来をのびのび描けなくなったこと (30代女性)
- 妊娠と出産をあきらめた (30代女性)

人間関係 (4%)

- 対人関係、人間関係に対してネガティブになった (20代女性)
- 退院後復学した時に、クラスメイトとの価値観のギャップを感じた (20代男性)

どちらでもない (3%)



恋愛 (4%)

- 恋愛に消極的になった (30代女性)
- 性生活。がんになってから、異性とのコンタクトがまったくなくなってしまった (30代男性)

恋愛 (1%)

- 恋愛に関しては一時期消極的だったが、今ではがんになる前よりも積極的に恋愛できている (20代女性)

➕ ポジティブな変化

価値観・考え方 (32%)

- 生きていることが幸せだと感じるようになった。自分や周りの人や生きている時間を大切に思うようになった (20代女性)
- 人生において何が大切なのかを考えるきっかけになった (30代男性)
- 何に対しても感謝できるようになった (20代女性)
- やりたいと思ったことは何でも挑戦しよう思うようになった (20代女性)

人間関係 (9%)

- 世代の違う友だち、仲間、知り合いが増えた (20代女性)
- 家族（特に母）との距離感が縮まりました (30代女性)

生活 (7%)

- 自分の体調を第一に考えるようになった。無理をしなくなった (30代女性)
- 食品添加物などの表示を見て、食べる物に気を付けるようになった。 (20代男性)

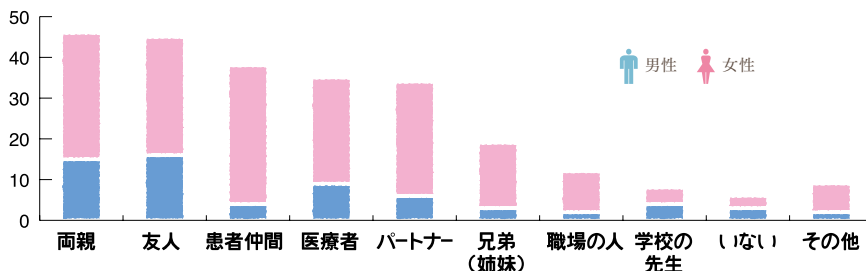
将来 (5%)

- 医療・福祉に関心を持つようになり、将来やりたいと思える仕事ができ (30代女性)

仕事 (2%)

- 夢が具体的にになり、今の職場に出会えた (20代女性)
- 仕事を休んでもいいんだ、周りがフォローしてくれるんだということがわかった (30代女性)

Q2 つらい時、落ち込んだ時、誰に話を聞いてもらいましたか？（複数回答）



Q3 うれしかったサポートや励みになった言葉は？

家族から

- 母から／どんな状態のときも受け入れてくれた (20代女性)
- 母から／何もできない自分に、生きているだけでうれしいと言われて、涙が止まらなかった (20代女性)
- 母から／「がんを乗り越えたことを誇りに感じて生きていけばいい。それがあなたの魅力になる」と言ってくれたこと (30代女性)
- 母から／入院中、仕事後に毎日来てくれた。反抗期で恥ずかしかったが、うれしかった (20代男性)
- 父から／「神様は乗り越えられない試練を与えない」 (20代男性)
- 夫から／「社会復帰のことは心配なくていい」 (30代女性)
- 弟から／髪を短くした姿を見ても驚かなかったこと (20代女性)

友人から

- 「苦しくなったら、つらくなったら、前が見えなくなったら、寂しくなったらいつでもメールください」 (30代女性)
- 部活仲間が応援メール、千羽鶴、色紙などを送って励ましてくれた。こんなに多くの人が応援してくれているから、病気になんか負けれないと思えた (20代女性)
- 「○○を見ているといつも頑張るうって気持ちになるよ」。これを聞くと、私もがんばろうと思える (20代女性)
- 「大学で待っているから」言われたこと (20代男性)

医療者から

- 看護師さんから／病室で泣いた時、泣きやむまで背中をさすってくれました。その手が温かったことは今でも忘れません。今度は私が誰かの背中をさする番だと思っています (30代女性)
- 主治医から／「つらいときはつらいと言ってくださいね」という言葉 (20代女性)
- カウンセラーから／「普段は病気のことを忘れて、嫌なことや辛いことがあったときこそ病気を使いなさい」と言われて「できない」と「やらない」の線引きが分からなくて悩んでいたのが一瞬で晴れた (20代女性)

そのほか

- 患者仲間から／「根拠はないけど、あなたなら絶対大丈夫！」同病の先輩から言われたら本当に大丈夫な気がした (20代女性)
- 患者仲間から／「どんなに過去が良くても、どんなに過去に戻りたいと思っても、昔が今を作っている。だから、今を生きている私が一番好き」という患者仲間の日記の一文 (30代男性)
- 患者仲間から／「一人じゃないよ、すべてを話していいんだよ」 (30代男性)
- 職場の人から／「席を空けておくからね」 (20代女性)
- 周りの人から／「あなたがいてくれたら良い。気にかけてるよ一人じゃないよ。一人でがんばりすぎないで」 (30代女性)

Q4 あなたの気持ちのコントロール法やリフレッシュ法は？ (複数回答)

おいしいものを食べる！ 少し高級なスイーツを食べると幸せを感じる (20代女性)

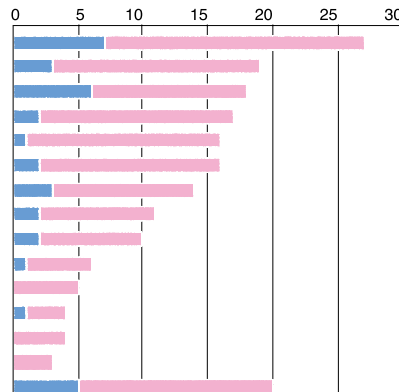
枕に向かって叫ぶ (20代女性)

退院後にやりたいことを書き出す (30代女性)

湯船に入ってひたすら汗をかく (30代女性)

鏡をみて将来の自分が幸せで輝いていることをイメージしてそれを声に出してみる (30代女性)

話や相談をする
趣味を楽しむ
音楽を聴く／映画を見る／読書
寝る
泣く
おいしい物を食べる／飲む
体を動かす
日記・SNS・ブログを書く
出掛ける
イメージする
カラオケ
仕事や勉強に打ち込む
買い物
お風呂に浸かる
その他



とにかくスッキリするまで泣く。疲れて泣くのが嫌になるまで泣く (20代女性)

景色を見ながら歩いていると余計なことを考えなくてすむ (20代女性)

余計なことを考えずに寝る (20代男性)

ノートに不安や不満をひたすら書きまくる (30代男性)

空に向かって背伸びをして深呼吸 (30代女性)

好きな音楽に心を傾ける (30代男性)

落ち込んだらいけないと思うと余計焦るので、とことん落ち込んでみる (20代男性)

より良い闘病生活のために メディカルソーシャルワーカー※を利用しよう！

(※以下MSWと記す)

「MSW」を知っていますか？

私たちが病気になった時、医療費など生活面の悩みや不安を相談できる専門家のことです。患者さんやその家族の人などの悩みが解決できるよう相談にのり、必要の場合は各種機関との連絡・調整を行ったり、社会福祉制度などの情報を提供したりします。今回は病気になった時に頼りになるMSWさん取材しました！



文・構成／櫻井はるか 中島千尋
イラスト／川原ナツミ
協力／埼玉県立がんセンター



Q どこに行けばMSWさんに会えるのかな？

A: MSWは、病院や保健所などの医療機関のほか、高齢者・障害者・児童の施設、学校、地域包括支援センターなどで働いています。がん診療連携拠点病院の場合は「がん相談支援センター」（名称は病院によって異なります）に配置されていることが多いです。公益社団法人 日本医療社会福祉協会のウェブサイト (<http://www.jaswhs.or.jp/>) で探すこともできます。

Q 相談する時にお金はかかるの？

A: 無料で相談できるところが多いです。



Q 相談するための手続きってどうするの？ 入院中でも相談できるのかな？

A: MSWのところに電話もしくは直接行き手続きをするか、医師や看護師などの医療者を通して手続きすることもできます。電話でも相談にのってくれるところや、入院中でもMSWが病室まで来てくれるところもあるので、いつでも気軽に相談できます。

 それでは実際にMSWさん取材してきました！



埼玉県立がんセンターのMSWさんにインタビュー！



患者さんからどのような相談をされることが多いのでしょうか。
そしてそのときどのような対応をするのでしょうか。

お悩み内容その1

入院して働けなくなり、医療費や生活費が心配です

傷病手当金、高額療養費制度などの社会福祉制度を紹介します。また必要であれば職場や各種機関との連絡調整なども行います。移植費用など、医療費がどのくらいかかるかを調べることもできます。

お悩み内容その2

病気や治療についてわからないことが多く不安です

医師や看護師を紹介し、不安に対する情報が得られるように援助します。また相談窓口などを紹介します。

お悩み内容その3

退院後、生活できるか不安です

住宅環境のアドバイスや在宅で活用できる制度を紹介します。県や市によって制度が異なるため、どこでその情報が得られるかをご案内することもできます。

お悩み内容その4

辛い気持ちを吐き出せる人がいなくて苦しいです

辛い気持ちや、混乱した感情を整理できるようお話を伺います。そしてこれからどうしたらいいかを一緒に考えていきます。



なにを相談できるかわからないと思われるかもしれませんが、今気になっていること、心配なことなどをお話していただき、一緒に考えていきたいと思います。少しでもみなさまのお役にたてたら幸いです。

MSW 池田さん



こんなことを相談していいのかとためらいもあるかもしれませんが、お話を伺うなかで道筋をたてたり整理したりすることができるので、一人で抱え込まないようにしていただきたいと思います。話にくいこともあると思いますが、それも含めて気軽にお声がけください。

MSW 藤吉さん

記事担当者から一言

ちひろ

今回お話を聞いて、MSWさんが親身になって多方面で支えてくれることを知りました。いろいろな悩みがあると思いますが、MSWさんと話すことでたくさん力をもらえそうですね。

はるか

患者さんに合わせて優しく話を聞いてくださるため、自分のペースで悩みを相談できますね。取材時に自分の悩みも少し聞いてもらっちゃいました(笑)。



MY Dream

治療中でもこんな夢があるよ！

文・構成 中村美香 水橋朱音 / イラスト 川原ナツミ

治療中であっても若年性がん患者にはたくさんの夢があります。
そんなたくさんの夢の中から、若年性がん患者5人の素敵な夢を紹介します。

屋久島の森と山を歩き尽くしたい！

2009年に乳がん罹患。当時「一番何がやりたいか」と考えて頭に浮かんだのは、「もう一度屋久島へ行って縄文杉に会いたい」ということ。そして術後1年、その思いを実現することができました。そのあとはどっぴりと屋久島の魅力にはまり、年に1～2回は屋久島を訪れています。しかし2013年に再発してしまいました。その時にも、やはり頭に浮かんだのは屋久島のこと。これからも「屋久島に通い続け、屋久島の山や森をたくさん歩く」ということを目標に、日々トレーニングをして体力を付けたいです。屋久島は、いつも私の心に平穏をもたらしてくれます。

加藤 那津



もう一度試合に出たい！

2012年9月に急性リンパ性白血病と診断されました。8か月の入院治療の末、今は通院治療を続けながら高校に通っています。復学後、打ち込んでいた部活に戻るかどうかを迷いましたが、もう一度大好きなバスケットボールをやることを決心しました。体力が全然足りず、今は練習についていくだけで精一杯ですが、春の大会で試合に出ることを目標に頑張っています。

小泉 亮



フルマラソンを完走したい☆

22歳で慢性骨髄性白血病に罹患。

治療による副作用や精神的落ち込みもあり、病気を境に走ることから遠ざかっていました。友人からのマラソン大会の誘いをきっかけに、また走ってみたいと思い自分のペースで再挑戦。そして12月にマラソン大会に出場し、無事10km完走することができました！フルマラソンへの道のりはまだまだ遠いけれど、いつかフルマラソン完走という夢を叶えたいです☆

櫻井 はるか



家族と一緒に外食できるようになる！

2013年2月に胃がんが見つかり、3月に胃と脾臓を全摘しました。

食事することが困難となり、貧血も強いため、このままだと貧血改善のために点滴を打ち続ける必要があります。さまざまなことで生活のしづらさを実感しています。

私のいまの夢は、家族と気兼ねなく食事が出来るようになることです。

有川 雅俊

子どもが大きくなるまで元気に生きる

ワーキングマザーとして忙しい日々を送る中、29歳で乳がんと診断されました。現在も服薬治療中ですが、家族のありがたみを実感する日々です。

子どもが大きくなるまで元気に生きて、家族みんなでさまざまなことを経験していきたい！母として強くそう感じます。

これからも毎日笑いながら、がんと共に生きていきます。

染谷 由賀



あなたの夢はなんですか…



大学生恋愛座談会 ♡

構成・写真／福田 康介

入院・治療中やその後に付き合った経験はありますか？また病気のことは伝えましたか？

★賢太…がんになる前から退院するまではいたよ。高校の時から付き合っている人で、治療の時もなんだかんだ続いていたけど、退院した後別れようって言われて。治療の間は我慢して続けていたのかも。今はまだ退院して一年半で、大学に行くことだけでも大変で、誰かと付き合うとか、あまりそういうことは考えられないかな。

★朱音…病気のときの彼女の支えはどうだった？

★賢太…会いに来てくれるのはうれしかったよ。でも、外でデートとかもできないし、なんか申しわけない気持ちが大きくて苦しかったかな。親とは違う部分で気持ちの支えにはなったかも。

★香織…私は大学に入學してから1年間休學して、次の年に復學した時に入ったサークルの人と今も付き合ってるよ！病気のことは告白される前までは言わなかったけど、普段は杖をつけているから、がんではなくとも、何かあったことは伝わっていたと思うよ。

★雄佑…友だちの中で杖をつけていることに触れる人はいた？

★香織…あまりいなかったかな。もし触れられても、いきなりがんだとは言いにくいよね。

★雄佑…そうだよね。

★香織…でも告白されたときに、言わないといけないかなと思って伝えたよ。伝えることを避けていたわけではないけど、伝えないとフェアじゃないかなと思って。骨肉腫であることを伝えただけど、相手はあまり分かっていたいなかったんじゃないかな。がんとは認識していたと思うけど、それでも付き合ってくれたよ。

★雄佑…いい彼だね！朱音は？

★朱音…私は中学生の頃にがんになって、その後大学に入る前に付き合っていた人はいいたよ。

同じ地元の人だからがんだったことは知っていたけど、後遺症のことは伝えてなかったから、そのことは改めて伝えたよ。病気のことはもともと知っていたけど、それでも伝えたことで体のことを心配され過ぎたこともあって、難しいなっと思っちゃった。雄佑っていつも病気のことが伝えたりしてる？

★雄佑…病気のことが伝えるって難しいよね。僕は小学生の頃にがんになって、その後初めて付き合ったのが中学生の時なんだけど、病気のことは伝えなかったな。見た目から分からないから伝えなかったけど、大学に入ってから付き合った人には伝えたよ。

★朱音…伝えたことで何か言われなかった？

★雄佑…特になかったかな。STAND UP!!のことも一緒に伝えただけど、その活動にも興味を持ってくれたよ。

★朱音…自分のやっている活動に興味持ってくれるのはうれしいよね！今まであまり病気のことに話して話す機会がなかったけれど、雰囲気とか流れて話すことはあると思う。話し方とか流れて大切だよ。大学に入ってから、病気のことを伝えるということについて改めて考えたけど、後遺症があってもどうしても学校生活の中で周りに配慮してもらう必要があったから伝えたよ。看護大だから周りは理解してくれたけど、後遺症がなくて見た目でがんって分からないなら、やっぱり伝えなかったかも。

★賢太…僕の場合は、逆に後遺症があると伝えるに比べて、考えてしまうことがあるかな。それに僕の場合は「精果腫瘍」という病名を伝えるのに結構抵抗があるかな。友だち同士でも、同性相手ならまだしも異性に伝えるのはちょっと…。

★香織…確かに部位の問題もあるよね。

★雄佑…僕は伝えることにあまり抵抗を感じないけれど、なんでなんだろう。

★香織…治療してからどれくらい経ったかも関

係あるかもしれないよね。治療中にかかれた言葉とか周りの様子にも影響されることもあるかも。

★朱音…周りの影響って結構大きいよね。

特に学生だと見た目を気にすることもあると思いますが、見た目について何か悩みはありましたか？

★賢太…やっぱり髪が抜けてしまうのは、男でも良い気持ちはしないよね。

★香織…実は、今付き合ってる彼と出会ったときはまだウィッグだったんだけど、告白されたタイミングでウィッグであることを伝えて、取って会ってみたんだよね。くるくるのペリーショートをみた髪形だったんだけど、それでも彼は「関係ないじゃん」って言うてくれたよ。

★全員…その言葉すごいうれしいね！くっくる！

★香織…朱音はウィッグつけてた？

★朱音…私の入院してたところは、みんなつけてなかったから、ウィッグをつけるっていう概念自体なくて。だから帽子で過ごしてたな！

★雄佑…もし今、髪がない状態だったらウィッグどうする？

★朱音…今だったらつけるかも！病気のことで隠してるわけじゃないけど、見た目とか気にしちゃうし、恋愛でも友人関係でもウィッグがない状態



★坪内 雄佑 (22歳)

【大学4年生】11歳でユーイング肉腫。現在交際していない。



★眞部 賢太 (22歳)

【大学2年生】19歳で精巣腫瘍。現在交際していない。



★中陳 香織 (22歳)

【大学3年生】17歳で骨肉腫。現在交際中。



★水橋 朱音 (22歳)

【大学1年生】14歳で鼻咽頭がん。現在交際していない。

で学校に行って、周りや壁ができたたり、話しかけ

づらいついて印象持たれたくないから。そういう

えは、男子のウィッグってあまり聞かないね。

★賢太…あるにはあるみたいだから、今度作ってみようと思ってるよ。歳をとればつけなくても良いかなとは思っているけど、今はきついかな。

★香織…夏場にウィッグを付けるのは暑いし蒸れるけど(笑)、見た目を気にしないわけじゃないし、外見が全てを決めるわけじゃないと思うけど、見た目って気持ちには大きく影響することだよ。

★朱音…そうだよ。周りの目ってどうしても気にしちゃって、友だち関係もだけど、恋愛とかになると、より気になっちゃうかも。

付き合っている相手に病気の悩みを聞いてもらいたいときに、どのように話をしますか？

★香織…病気を経験していないと共感できない部分も多いと思うから、付き合っている人や友だちに全部を打ち明けて良いんじゃないかな。病気に限っては深い話はしづらかったり。だから、付き合っている人には言えないこととか、経験者同士で話す場があるのは大切だと思う。普段ストップをかけちゃって話題を気軽に話せれば、楽になるし心の整理もつきやすくなるよ！

なるよ！

★賢太…確かに、SNS内で少し言うことはあるけど、やっぱり経験者相手じゃないと言にくいことってたくさんあると思う。でも、言いづ

らいことでも、付き合っている以上は、信頼関係を築くために、きっちり伝えた方がいいかなって最近思うようになったかな。

★朱音…病気がなくても、お互いに隠していることはあると思うし、そこはお互いを信頼していくことが大切なんじゃないかな。共有すべき部分は共有すべきだけど、だからといって、相手に全てを支えてもらう必要はないんじゃないかなって思う。

★雄佑…お互いが支え合えればいいよね！

★全員…それ！(笑)

今回の座談会で感じたことや、同じような悩みを抱える方へ向けてアドバイスをお願いします。

★朱音…「病気をしたから」と躊躇する人がいると思うけど、自分の中で壁を作ってしまうのはもったいない！これは自分にも言えるんだよね(笑)。それに、病気になるってんなら経験して、つらいこといっぱい乗り越えたんだから、自分に自信をもてたいと思います。

★香織…伝え方にはよるけれど、病気のことを

伝えたことで、相手がショックを受けることは

実はあまりないのかも。大事なのは、お互いの考え方やどうしてほしいのかを理解し合うことじゃないかな。まずは、少しの勇気をもって、自分から一歩進むことが大切だと思います。それは恋愛だけでなく、いろんなことに言えると思います。

★雄佑…自分の気持ちに素直になることも必要なんじゃないかなと思います。自分で意識しているよりも相手が考えていないことは多いのかも。若年性がん患者でも、結婚している人もいるわけで、色々なことがありながらも、大切なパートナーを見つめることができるんじゃないかなと思います。

★賢太…恋愛に関して躊躇していたところがあるけど、一歩踏み出してみる大切さを感じました。いきなりは難しいと思うので、少しずつ自分の中の壁を取り除けるようにしていければと思います。



塚本泰史さん、富士登山チャレンジ!!

～挑戦し続けることが生きること～

- 取材・構成 中陳香織 白井裕美子
- 写真提供 大宮アルディージャ

大宮アルディージャのアンバサダー・塚本泰史さんが、2012年8月、0合目からの富士登山に挑戦した。

2010年、塚本さんは右膝に骨肉腫を発症。手術・化学療法を経て、現在は復帰に向けてトレーニングに励んでいる。

今回は2012年の東京マラソン（完走）に続くチャレンジだった。

挑戦はいつ決めたんですか？

東京マラソンの後、なんとなく考えました。一番高い山に「登ってやるう！」って。医者やトレーナーには止められたんですけど、やってみたくて。そんな中、サッカー大会を通じて、同じ病気で亡くなった男の子のご両親と知り合いました。そして、その子が富士登山で使った杖を渡されて、「それを持ってもう一度登ってほしい」と言われました。彼のために、もう登らない理由はなにもありませんでした。

普通5合目からですが……。

0合目から挑戦しました。「やるなら0合目からだろう」と人に言われたのがきっかけですが、その通りだなと思ったんです。人と同じことをしてもいいじゃないと。

普段のトレーニングに加えて山に登って準備をしていましたが、想像以上につらかった！最初は平坦な道で遠足気分でしたが、1合目からは徐々に険しくなってきました。それでも余裕はあったかな。日が落ちたのは5合目あたり。休む時間をあまり取れず、つらかった。さらに雨が降ってきて、岩だらけの道で滑らないように神経をとがらせていたので、精神的にも疲れました。それが8合目あたりまで続いて。

そして念願のご来光！

9合目に着いた頃から明るくなりはじめ、雨も上がっていたので、ご来光を拝むことができました。なんだか感慨深く、生きていることを実感したという。今日も生きてるんだって……。立ち止まって、日が昇るのを見ました。そこからは「よし！行くかー!!」って気合が入って。明るいだけでも精神的に楽になるんですね。登頂した時は、素直に嬉しかったのと、一緒に登ってくれた仲間に応援してくれた皆にありがとう。という感謝の気持ちがかみ上げてきました。

今後の目標は？

今回富士登山をやり遂げて、大きな達成感を得られました。でも、挑戦はこれからも続けていきます。最終的な目標はピッチに立つこと。その夢を実現させるために、トライアスロンや100キロマラソンなど、常にチャレンジしていきます！

すごくパワーをいただきました。きっと、これを読んでいる仲間のエネルギーになったと思います。ありがとうございます！



やるからには
0合目からだ！

杖を持って鳥居に立つ塚本さん

塚本 泰史

1985年7月4日生まれ。埼玉県出身。2008年に大宮アルディージャ入団。加入2年目より右サイドバックでレギュラーとしてプレーするようになる。現在は大宮アルディージャのアンバサダーとして活動中。



ありがとう!!



「STAND UP!!」のフラッグを広げて

今日も生きてるんだ……



5合目からここまでが
精神的にもとにかく
つらかった!



8合目

9合目

真っ暗な中、
ヘッドライトを頼りに……

5合目

まだ森の中を散歩する
くらいの気持ち、かな



1合目





STAND UP!! メンバーからあなたへ

構成 / 原澤 つぐみ

若年性がん患者団体 STAND UP!!

「STAND UP!!」とは…

「STAND UP!!」とは、35歳までにがんに罹患した若年性がん患者による、若年性がん患者のための団体です。私たちの活動目的は、現在闘病中の若年性がん患者が前向きに闘病生活を送れるようにすることです。そのために、2009年の立ち上げから現在まで、メンバーが自らの闘病経験を活かし活動してきました。主な活動内容は、フリーペーパーを通じた情報発信、メンバー間の交流、がん啓発イベントへの参加です。

これらの活動を通して若年性がん患者の輪が広がることで、一人でも多くの患者が孤独に闘病生活を送ることがないように願っています。

2013年度活動報告

毎月東京で運営会議と終了後に交流会をやっています。
2013年度は大阪と名古屋の各メンバーを中心に、定期的な交流会がありました。

<p>4月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●フリーペーパー4号発行 ●ゴールドリボンウォーキング ●フリーペーパー4号お露目会 		<p>10月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●KBS京都『ぼじポジたまご』でカラーボールのインタビュー放送 ●『Rock Beats Cancer Fes vol.3』にカラーボール出演 	
<p>5月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●メンバー登録が200人に! 		<p>11月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●サポートメンバーとグッズ作成 	
<p>6月</p>		<p>12月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●Over Cancer Togetherへの協力 『がんサバイバー・フォーラム』に登壇 ●総会 ●『読売新聞』夕刊で紹介 	
<p>7月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ゴールドリボン・サマーキャンプ 2013 in 那須塩原 		<p>1月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月刊『がんサポート』記事掲載 ●『第3回心と体総合支援センターシンポジウム』に登壇 	
<p>8月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●大宮アルディージャ塚本泰史さんの富士山登頂 チャレンジ応援 		<p>2月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●テレビ東京『生きるを伝える』出演 	
<p>9月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●リレー・フォー・ライフ 2013芦屋 ●リレー・フォー・ライフ 2013上野(サバイバー・オブ・サバイバー賞受賞) ●朝日新聞京都版でカラーボール紹介 		<p>3月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●メンバー登録が250人! 	

サポートメンバー募集

<http://standupdreams.com/>

「若年性がん患者ではないけれど、何かを手伝いたい!」という声を多くいただき、『STAND UP!!サポートメンバー制度』が誕生しました。若年性がん患者の家族から、がんとは関係のない方まで、さまざまな方が集まっています。年会費1,000円でサポートメンバーに登録していただいた方には、毎年発行のフリーペーパーをお送りします。そのほかにも「STAND UP!!」メンバーとの交流会のお知らせ、活動内容などのご報告メールも配信しています。詳しくは「STAND UP!!」ホームページをご覧ください。



代表
松井 基浩

早いもので、フリーペーパーも今年で第5号となりました。5年間という間、継続してフリーペーパーを作成しえたのは、多くの皆様の支えがあったからこそだと実感しております。STAND UP!!を支えて下さった多くの皆様方にこの場をお借りしまして深く御礼申し上げます。今年も編集長を中心に「がんと闘う人たちに届けたい」という思いをひとつに5号フリーペーパーを作成してくれました。一頁一頁思いのこもったフリーペーパーが一人でも多くがんと闘う皆様の少しでも力になることを願っております。



「STAND UP!!」
第5号 編集長
水橋 朱音

たくさんの人に支えられ、ついに第5号フリーペーパーの発刊となりました。4年前、なかなか次の一歩が踏み出せない私の背中を押してくれたのは、このフリーペーパーと仲間たちでした。2回目の編集長としてフリーペーパーに携わらせていただいたことで、たくさんの仲間たちと出会い、日々支えられながら生きていることの幸せを改めて感じました。仲間たちと作り上げたこのフリーペーパーがたくさんの人に届き、一歩を踏み出せる力になることを願っています。

闘病していた5年前、松井代表と試行錯誤しながら第1号を作っていた時は、5年後に生きていることすら想像できませんでした。それが今、元気に生きていて、あの頃の何倍もの人に支えられて第5号を発行することができて、感謝の気持ちでいっぱいです。表紙のように手を取り合ってジャンプし、困難を乗り越えていく糧になるよう願っています。

副代表
鈴木 美穂



私たちの団体はサバイバー仲間数名でフリーペーパーを作ることから始まりました。活動を通じてたくさんの素敵な出会いがあり、おかげさまで250名を超える団体へと成長しました。今後もフリーペーパーを通じて、闘病中の仲間たちへ“がんの先輩”としてメッセージを届け続けたいと考えています。ご支援・ご協力くださった皆様へ改めてお礼申し上げます。

事務局長
熊耳 宏介



“サバイバー”とは、病気と闘ってきた本人のみならず、その家族、友たち…あの経験をさまざまな局面から経験した全ての人を含む。このフリーペーパーを通じて、私はそんな皆の傍にいたい。いつまでも。がんに罹患した過去は変えられない事実だけれども、この手で未来は変えられるし、このフリーペーパーで仲間を元気げすることはできると信じている！

「STAND UP!!」
第5号 副編集長
白井 裕美子



STAND UP!! メンバー募集

STAND UP!! ホームページ
<http://standupdreams.com/>

現在若年性がんと闘っている方、35歳以下の罹患で闘病経験のある方、一緒に繋がって交流しませんか？

定期的開催されているイベントやチャットを通してメンバーと交流を深めることができます。入会方法については、「STAND UP!!」ウェブサイトをご覧ください。

ご意見、ご感想、お問い合わせもお待ちしております。



スマートフォンからはQRコードを読み込むと簡単にアクセスいただけます。

ご協賛いただきありがとうございました

- 大原薬品工業株式会社 ●認定NPO法人ゴールドリボン・ネットワーク 松井秀文
- ノバルティス ファーマ株式会社 (五十音順 敬称略)

認定NPO法人

ゴールドリボン・ネットワーク



小児がんの子どもたちのために

小児がん経験者の子どもたちのQOL（生活の質）を向上させるために、小児病棟の学習室の整備や、小児がん経験者とそのご家族のためのサマーキャンプなどの支援を行います。



小児がんの治癒率向上のために

小児がんで命を落とす子どもが少しでも少なくなるよう、また合併症で苦しむ子どもがひとりでも少なくなるように治療方法・薬の開発への支援を行っています。



小児がんをよりよく理解してもらうために

小児がん経験者やそのご家族のことを正しく理解してもらえるよう、ゴールドリボン・ウォーキングなどのイベントを実施し理解促進に取り組みます。

私どもは「小児がんの子どもたちが安心して生活できる社会の創造に寄与する」ことを設立理念とし、2008年6月に発足いたしました。発足以来、会員の皆様をはじめ多くの方々のご支援をいただき、小児がんの子どもたちの笑顔のためにさまざまな活動に取り組んでおります。皆様のご支援をお待ちしております。詳しくはホームページをご覧ください。

認定NPO法人 ゴールドリボン・ネットワーク

理事長 松井秀文

〒161-0033 東京都新宿区下落合 3-2-12-302 / TEL&FAX 03-3952-2640 / E-mail npo@goldribbon.jp

<http://www.goldribbon.jp>

もうひとつの我が家。

我が子のがんと闘っているのを見守る

親の気持ちと苦しみを見てきたから、

どうしても創りたかった。

アフラックペアレンツハウス浅草橋（東京）

小児がんなどと闘う子どもたちと、そのご家族を支えるために。

アフラックは、アソシエイツ（販売代理店）や社員との寄付によって、

日本初の総合支援センター「アフラック ペアレンツハウス」を

設立、運営支援しています。

私たちにできる応援を。

アフラックペアレンツハウスに関する詳しい情報は、www.aflacparentshouse.jp/ まで。

「生きる」を創る。

Aflac

アフラック（アメリカンファミリー生命保険会社）

〒163-0456 東京都新宿区西新宿 2-1-1 新宿三井ビル

☎ 0120-5555-95 URL: <http://www.aflac.co.jp/>