

テーマ1 がんになったあなたへ

作品No. 1

鳥取県西部 70歳代 男性

今、がんは生活習慣病とっていいでしょう。3人に1人なんだから。

私達のからだの中には毎日多くのがん因子が入って来ています。自動車の排気ガス、食品添加物、タバコの副流煙など。毎日5千個ぐらいのガンの素(もと)が。その素をナチュラルキラー細胞(NK細胞)が退治してくれているのです。

だから「がんにならないために」は自然治癒力を高めなくてはいいのです。がんになっては遅いのです。人間のカラダはタンパク質のかたまりです、良質のタンパク質(プロテインを取る)を取ってストレスをなくして、笑って、NK細胞を高めるのです。

私はがんになって得になったところは、正面から人生を見つめ合えたところ。正面から死を見つめ合えたところ。

しかし、がんになっても、いいのです、治せばいいのです、自然治癒力を高めて。簡単とはいませんが治すんです。舌ガンの私はそれでガンが消えました(あと5年の命と告知)手術、抗がん剤、放射線治療はあくまで医者の仕事。医者は命がけて私達のことを考えてくれません仕事ですもの。私達がすることは、NK細胞を高めてがんを「ころす」のです。がん細胞もしょせん細胞、ナチュラルキラーでやっつけて下さい 必ず治ります。必ず勝てます。私がそうなんだから。

作品No. 2

鳥取県西部 60歳代 女性

私が乳癌に気づいたのは平成18年9月、56才でした。

胸のしこりに腕が触れその大きさと乳首の変形にびっくりしました。健診は受けていましたが乳癌検診は受けていません。進行度2度から3度でした。化学療法後に手術。抗癌剤の副作用が強く、この苦しきは病気と戦い生きる為だと自分を励まし「孫の顔見るまでは死ねない」と思っていたのですが、夜寝たら目が覚めないのではと、死と隣合わせの不安な日々を過ごしていました。

19年6月左乳房全摘出術。精神的、身体的苦痛等、家族の支えも有りその苦しみに耐えることが出来、手術して4ヶ月後社会復帰しました。その2年後、手術した側の腋窩のリンパ腺摘出を21年5月に行い、同年11月、大腸にポリープが有り手術。上行結腸癌の初期でした。喘息の治療で免疫力をつけるとの事で長期に渡り抗生剤服用していた為、手術創に耐性菌が付き完全に治るまで3ヶ月要しました。私は50才過ぎた頃から喘息になり1年に1~2回は風邪をひき息苦しく普通に上を向いて寝れず入院し点滴をしてもらった事がたびたびでした。乳癌の手術後大きな風邪をひいたり入院する事もなくなりました。

乳癌の手術後温泉に行けなくなったと聞きますが主人と温泉にも出かけます。肩にタオルをかけ洗い場では手術した側が壁になる所を探るか、あいてない場合でも、それ程気にする事もなくなりました。ホルモン剤のアリミデックス服用して、4年過ちます。定期健診と乳癌の増殖をおさえる為のホルモン剤の服用は欠かせませんが以前の生活を取り戻した気分では孫の成長を楽しみに見守っています。

作品No. 3

鳥取県西部 70歳代 女性

平成18年5月18日H病院で卵巣癌による卵巣子宮全摘出手術を受け約10時間にも及ぶ大手術を受けました。何の前兆感じぬまま、多少体重の減少がありましたが前検査等何処にも異常が認められず、最終的に卵巣癌がみつきり手術に至りました。手術後に1ヶ月1回抗がん治療を合計6回受けてその後は順調に推移したかに見えましたが、それから4年後リンパ浮腫が見つかり、2回目の手術を受け、前回と同じ抗がん治療を行ないました。

抗がん治療は健常の人には中々分かって貰えず、家族にも分かって貰えず、毎日の苦悩が続いております。今年5月で丸5年が経過はしましたが、1ヶ月1回マーカー検査の採血は続いております。これから先もガンとの共生は続くと思いますが、自分自身体調管理のもと、生活して行かねばと考えております。これから先も希望と目標を持ち続け自分らしく生きて行こうと思っています。

作品No. 4

鳥取県東部 60歳代 男性

平成22年12月、悪性リンパ腫（胃）と診断され、抗ガン剤治療を6回受けた。4月以降経過観察中であり、6月と9月には内視鏡検査を受けたが特別な異常はないようだ。抗ガン剤治療は初回のみ入院、2回目以降は外来で投与、白血球の下がる1週間程度入院する。2回目以降は外来で投与、白血球の下がる1週間程度入院する。1回21日サイクルの繰り返しだった。

経過観察中は体力回復の為に1日5000～10000歩を目標に掲げ、久松公園、樗谷公園、桜土手、出合いの森、砂丘等、目先を変えて散歩に努めている。当初は目標達成できなかったが、除々に距離を延ばしたり、休憩しながら根気強く取り組んだ。今は苦もなく目標を達成している。又、家にひきこもるとマイナス思考になるのでなるべく人前に入るようにしている。その一つが、県立中央病院に開設されたガン患者とその家族の集いである「サロンあおぞら」に参加することで、同じ悩みを持つ者同志の話に勇気を貰うことも多く、今は出席を楽しみにしている。

自分の場合、現役で仕事をしていたので、検診でひっかかれば、働けなくなるとおそれていた気がする。検診を受診することと異常があれば早目に受診することをお勧めする。

作品No. 5

鳥取県中部 50歳代 女性

私の友達は腹膜癌ステージIV 5年前9時間の間喧嘩し心から謝り「ありがとう」「ありがとう」と感謝し続けたのです。

病魔が襲ってきたのは平成7年。18年原因がつかめず、結果、腹膜まで広がり大手術になってしまいました。癌は肝臓まで転移、お腹には人工肛門を造設することになってしまいました。辛い抗ガン剤にも耐え、幾度も心が折れそうになりましたが自分を信じ、励まし「生きていたい」「生きてみせる」と誓った。

辛い過去はポケットにしまい込み与えられた命を精いっぱい生き、今まで助けて頂いた方々の恩返しに感謝しながら頑張っていきたいと思っております。幸せはいつも自分の中にあります。明日の日を夢みてさあ聞こえてきます あなたへの応援歌！

作品No. 6

鳥取県東部 50歳代 女性

私はあなたに告知されたのが、どの部位のどんなレベルのがんなのか分かりません。検査結果が、「ああ、やっぱり」か、「えっ、そんな？」のどちらでも、なってしまったことを考えるのではなく、治すこと、がんとうまく付き合うことを考えてください。

12年前に告知を受けた私は、翌年の桜を見るのを目標に手術前と同じ日々を過ごしてきました。幸いなことに、再発することなく10年後は私の「がん卒業」を祝う満開の桜を見ることができました。

今多くの不安を抱えているあなたにも、明けない夜はありません。あせらずに、あなたらしく、生きていることを実感しながらゆっくりとがんと向き合ってください。

身体の中にできたがんが、心の中まで侵入するのはダメです。がん経験をあなたの素敵な笑顔で少しでもプラスに変えて、元気になってください。