

がん経験者からのメッセージ

がんになったあなたへ

がん検診を受けていないあなたへ



日本人の2人に1人が生涯のうちに
がんになる可能性があるといわれています
鳥取県では、毎年 数千人の方ががんと診断を受け
がんと向き合って暮らしておられます
この冊子は、鳥取県で暮らしていらっしゃる
がん経験者からのメッセージです

この冊子でご紹介するメッセージは「鳥取県がん経験者及びその家族等からの
メッセージ募集」(平成23年9月～10月)に応募いただいた作品の一部です。

がんになったあなたへ



ひとりひとり生き方が異なるように、
がんとの向き合い方も人それぞれです。
同じ体験をされた方のメッセージをとおして、
自分らしい向き合い方を考えてみませんか。

あなたに笑える力があつた時、 私はホッとします

鳥取県東部 50歳代 女性

もう手術は済みましたか。あなたにがんが告げられた時「何で自分が、嘘だろう、家族は、仕事は」と不安な日々だったでしょうね。

私も33歳の時、胃がんの手術を受けました。末娘は3歳。常に再発の不安を抱えていました。「子供達のために長く生きたい」それが私の願いでした。その娘も一児の母となり私は20数年おまけの命を生きています。

今看護師として、日々多くのがん患者さんに出会っています。手術で元気になれる方も、抗がん剤の内服や、点滴を余儀なくされる方もたくさんいます。「畑しとるよ。旅行に行くよ。仕事頑張ってるよ。」と前向きに生きている患者さんが多いことに人間の強さを感じます。がんが逃げて行ってるな、と感じることもあります。

2人に1人ががんになる時代です。がんになった自分の気持ちの弱さに負けないでください。あなたに笑える力があつた時、私はホッとします。そしてあなたががんと闘った頑張りには忘れまいと思っています。



私が元気であることが 仲間の力になれば

鳥取県西部 60歳代 女性

私は乳がんになりました。手術を受けてから早9年が過ぎました。放射線治療、5年間の投薬、そして今は投薬も受けず、転移、再発もなく元気で過ごしています。

入院中は、そばに先生、看護師さんがおられますので何の心配もなかったのですが、いざ退院となると、いいしれない不安がのしかかってきます。生活・仕事・病気等々、誰にも相談できず、本屋・図書館・新聞・関連の雑誌があれば買ったり借りたりし、読みあさりました。3年間は再発に恐れを抱いていたことは確かです。どこかが痛くなると再発ではと思ったものです。

5年も過ぎた頃には、再発の不安は薄れ、たとえ再発しても手術で取っ
てしまえば良い、手術ができなければ抗がん剤で治療してゆけば良いで
はないか、と開き直ったのです。

思い悩むより元気であること、前向きに考えることにしました。

今は、がん友達がいます。仲間がいて相談できる場所があります。私
がこうして元気であることが、仲間の力になればと考えています。



良かったね、早くわかって

鳥取県東部 60歳代 女性

告知されたんだ、突然。大変だねえ。何も心に届かない大変なあなたに、今、私ができること「良かったね、早くわかって」。

私の場合？ 精検通知を見て、自覚症状ナシ、きっと今度も間違いと、軽く検査予約。当日、主治医が「自分でわかったの？」と。あっ、私がんなんだ。（父の告知を私が受けた時は、まっ白状態で大泣きしたけど）先生のサラリとした口調に「そうなんだ」と受入れてしまった。手術に向けて通院検査の二週間は、雲の上を歩いているようで、仕事も家庭も引き継ぐことが多くって、がんだあー、と落込む暇なかった。これが良かったのね。

治療は、先生とスタッフ、私との二人三脚。もういいわと思ひ、それさえ考えられない苦しく辛いことが多々ある。でも越えられた。心の痛み、わかってくれる病友もいたからね。

あなたと同じ思いをして、今日まで来た仲間が、あなたの近くにもきつといる。勇気を出して声をかけてみて。私は、手術後6年。毎日を笑顔で暮らせてる。あなたも元気になれる、きっと。元気なあなたの声、聞かせてほしいと願ってる。そして祈ってる。



身の丈にあった頑張り

鳥取県東部 60歳代 男性

私は元来楽天的な性格です。後ろを振り向かずこれから先のことだけを考えて日々生活しています。完治は無いと思いますが、前進あるのみと考えています。

先日、運転免許の更新をしました。次回更新が5年先です。一つの目標ができました。

主治医の先生をはじめ、妻そして子供、兄弟、あらゆる人のサポートを支えにして当面の目標5年を目指すことが私なりの恩返しです。

私が声を大にしていきたいことは、「あきらめない」「絶対投げ出さない」そして「身の丈にあった頑張り」です。これらを実践することで、抗がん治療の効果も向上すると私は信じています。



生きることを意識していきましょうよ

鳥取県西部 60歳代 女性

がんと告知された時、大変でしたね。この世の終わりと思われたのではないのでしょうか？でも、これからが第2・第3の人生の始まりです。がんに罹ったからといって、すぐ死ぬわけではありません。人は（命あるもの全てですが）、必ず人生の終わりを迎えます。

極端な話、赤ちゃんは迎えられて生まれるのですが、そこから確実に死に向かって生きていくのですものね。

さあ、これまでの人生を振り返る良いチャンスです。これからの時間を無駄なく、生きることを意識していきましょうよ。辛い治療に向かう方、ほぼ順調に治療後を過ごされる方、色々です。私は幸い発見が早かったので、5年間のホルモン療法（ホルモン剤を飲むだけ）で終わり、術後7年が過ぎました。

私たち患者の先輩では、10年、20年と元気に過ごして、働いたり、社会活動をして居られる方がたくさんあります。人間前向きだけで過ごせない場合があります、そんな時は是非、患者会や、がんサロンをお尋ね下さい。

「がんの良いところは、意識して生きることができる時間があること」だと私はつくづくおもっています。どうぞ、遠慮なくサロンへお出かけくださいな。



がんは天からのおくりもの

鳥取県東部 60歳代 女性

17年前、当時45歳の私は乳がんの宣告を受けました。父もがんであったため、比較的冷静に受け止めることができ、早期に手術しました。

がん体験者として皆様に伝えたいことは

- がんは治せる病気になってきております。必要以上に恐れないでください。
- がんと診断されたら、自分の納得いく情報を集め、対処しましょう。ただし、情報を収集しすぎて、判断を誤らないよう主治医なり、信頼できる方と相談しましょう。決めるのはあなたです。
- 治療中は、がんを克服した方をイメージして、自分は元気になれるのだ。と自己暗示をかけましょう。
- 入院中は、退院後、したいこと、行きたいところをイメージしましょう。私は、退院後は、真っ先に大山に行き、ブナ林を散策しました。
- がん治療の体験を身近な人に伝えましょう。体験談には説得力があります。ただし、専門家ではないという自覚を忘れないこと。病状は個々により異なります。
- 予後は大切に、し、運動、休養、食事等規則正しい生活につとめましょう。
- 定期検診は忘れずに受診しましょう。油断大敵です。
- がん治療は日進月歩です。日々、積極的に情報を収集しましょう。

世界中のあちこちで自然災害やら人的事故が起きております。誰も明日の命がわからないなか、がんの訪問を受けたことにより、生と死を真剣に考えるようになりました。生きてる限り終わりがきます。終わりへのゆとりの時間を与えていただいたことは、まさに、がんは天からの贈り物だ、としみじみ思われる今日この頃です。



ひとりでなやまないで.....。

医学の進歩により、がんに罹っても治療の成果が格段に上がり、体に負担の少ない検査方法や治療方法が開発されてきました。

それでも、がんと診断を受けると、さまざまな心配事や不安がつのったり、辛い気持ちになるのは自然なことです。家族や親しい人を心配させたくない、と感じる方もいらっしゃるでしょう。また、仕事のことや治療費のことなどに不安を持たれる方もいらっしゃるでしょう。

しかし、ひとりですべてのことに対処していくのは大変なことです。不安な気持ち、辛い気持ちを話すことで、気持ちの整理ができた、解決のヒントが見つかることがあります。



がん相談支援室の相談員より

「がん相談支援室」は、患者さまやご家族はもちろん、入・通院の利用に関わらず、地域の方々のがんについてのさまざまなご相談に無料で応じています。専門の職員がいますので、遠慮なくご相談ください。

下記の医療機関以外でも、地域医療連携室などで相談に応じています。

がん患者サロンや患者会などのご紹介もしています。

がん相談支援室一覧

病院名(住所)	名称	電話番号	場所	開室日時
鳥取大学医学部 附属病院 (米子市西町36番地)	がん相談 支援室	0859- 38-6294	2階 第2中央診療棟 がんセンター受付	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時
鳥取県立中央病院 (鳥取市江津730)	がん相談 支援室	0857- 21-8501	1階 外来棟泌尿器科と 眼科の間	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時
鳥取市立病院 (鳥取市市場1-1)	がん総合 支援 センター	0857- 37-1570	1階 地域医療総合支援 センター内	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時
鳥取県立厚生病院 (倉吉市東昭和町150)	がん相談 支援室	0858- 22-8181	1階 地域連携室内	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時
米子医療センター (米子市車尾4丁目 17番地1号)	がん相談 支援 センター	0859- 37-3930	1階 地域連携室内	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時

がん検診を受けていないあなたへ



がん細胞はだれの体にも生まれています

長年の間にがん細胞が増え、かたまりのがんになると

検診で見つけることができます

がんは、早期に発見して治療すれば約9割は治る時代になりました

がん経験者のメッセージに耳を傾け

今、あなたにできることを考えてみませんか

毎日が忙しくて、大切な年代だからこそ…

鳥取県中部 60歳代 女性

乳がん検診を受けていますか？

- ・仕事が忙しくて時間がとれない。
- ・子育て真最中で、がん年齢ではないと思っている。
- ・“マンモグラフィ”という検診が痛そう。
- ・お医者さまが苦手。
- ・がんは他人事で自分とは関係ない。……etc.

お気持ち、良くわかります。私もそうでしたから。

でも、お医者さまは、優しく、丁寧です。検査時の痛さはそれほどありません。毎日が忙しくて、大切な年代だからこそ、受診の必要があると思うのです。“がん”は、だれでもかかる身近な病気だと気づかされました。もし、自分の身体の中に病魔が潜んでいるとすれば、本人はもとより、家族も大きなダメージを受けることになりかねません。

自分の命は、自分で守るしかないので。今では早期の発見により、数多くの大切な命が救われているのです。

大きな安心と自信を持って毎日の生活が出来るよう、受診しましょう。

乳がんの罹患者のひとりとして、私の思いをメッセージとしてお伝えします。



がん検診を受けていない
あなたへ...

がんに罹って初めて分かる がん検診の大事さ！！

鳥取県西部 60歳代 男性

がんに罹って初めて分かるがん検診の大事さ！！

がんに罹り初めてがん検診の大事さを知ったがん患者のメッセージを聞いて下さい。

私は自覚症状が全然ない状態で、ステージⅡの進行がんが見つかりました。2年に一度の大腸内視鏡検査を10年以上行っていましたが、結果がいつも良好でしたので真剣にがん検診のことを考えませんでした。

転職があり転職1年目が大腸内視鏡検査の予定年でしたが、転職1年目は業務も忙しかったこともあり安易な気持ちで検診を見送ったことが致命傷となり、とてもつらい闘病生活を送らなければいけなくなりました。

約2年間で5回の入院、4回の開腹手術（お腹を切る手術）、最後には人工肛門を取付け、他にも身体の不具合が次々発症しました。小腸、膀胱、心臓、胸、口、目、鼻等々です。

もし予定通り転職1年目に検診を受けていれば、辛い辛い闘病生活をしなくて、また高額な医療費も払わず済んだと思えば1回の検診を受けなかったことを後悔しても後悔しきれないほど情けなく思っています。

それほど検診は大事な大事なことです。



自分の体は自分だけの体ではありません

鳥取県西部 60歳代 女性

私は平成19年1月11日に胃全摘手術を受けました。

まず検査の結果を聞いたのは平成18年12月29日でした。正月は1日からツライ日々でしたが家族からは「いらぬ物」は取ってしまえばまた元気になれるんだ、と逆にはげまされ心が楽になりました。毎年検診は受け、今まで何もなかったのどつい甘い考えになり、ギリギリまで受けようか迷ったりしたのですが……。

1回とってもムカツキがひどく、薬を飲んででもおさまらず心配になり受診を決心したのです。その結果が先生から一言「がん」ですよ、それも進行性のがんでした。先生から、今回もし受けていなければ来春には命を落したかも?と云われた時は、頭の中は真白でショックを隠せない程落ちこんでしまい、1年の間に何が起こるかわからないのが怖い位でした!

毎年の検診の大切さをその時思い知らされたと同時に、自分だけの体ではないのだ家族も本人以上にショックも大きいんだから……。

でも家族の為には手術をして元気になりまた楽しい生活を取り戻そうと思い、5時間の手術に立ち向う事が出来ました。手術後目覚めた時、息子達から、お母さんは運が良かったんだよ、針の先で突いた肉眼ではわからない小さいがんを見つけて頂いたのだから、これからは無理せず皆の為にも1日も早くこれまでの生活に戻れるように体をいたわり頑張つてといわれ涙が止まりませんでした。

これから第2の人生スタートだと思い、命の尊さと助けて頂いた命と共に頑張ろう無理せずと心に決めました。今では自分の体をいたわりながら農作業に精を出しています。

食事も順調に美味しく頂いてる日々です。3ヶ月に1回の検診も受け年1回の胃カメラも受けて他の所に転移していないか検査も続けています。

最後に一言、自分の体は自分だけの体ではありません。家族の為にぜひ年1回の検診は受けていただきたい!早ければ命は助かります。受けなければ見つかるものも見つけれないのです。

1人でも多くの方の検診をおすすめします。



がん検診を受けていない
あなたへ...

早く受診しておけばよかった！

鳥取県東部 30歳代 女性

私は乳がんの手術をしました。乳がんになりやすいリスク要因には当てはまらず、まさか自分になるなんて・・・なんで？ やっぱり、がんになったら死ぬのかな？ 自分が早く受診すればよかったのに早く検査も手術もしてもらいたい！と自分勝手な事ばかり思っていました。

今は抗がん剤の治療中ですが初期のがんなら抗がん剤の治療はなく、薬の副作用に苦しむ事もなく、髪が抜ける事もなく、治療費も高くかからず、再発や転移の確率も減ると思うのもっと気楽に過ごせていたと思います。過ぎてしまった事を後悔しても仕方ないけれど、やっぱり思うのは、早く受診しておけばよかった！の、一言です。



自分のがんにならない？

鳥取県西部 60歳代 女性

がん検診に行かない貴方、思っていますか、自分のがんにならないと！

ところが違うんだよね、今や2人に1人が、がんになりえるんです。そして3人に1人が、がんで亡くなっておられます。

私も9年前は、がんにならないと思っていてがん検診にいったことはありません。

ところが、幸いにして自分で乳がんを見つけることができました。

早期の乳がんでしたので手術し放射線治療も受け、転移、再発もなく元気な自分がここにいます。

乳がんの場合は自分で発見することが可能ですが、それでも検診は大切だと実感します。

検診で見つかることを恐れるのではなく、見つかることで命を永らえることができるのです。

さあ～検診に出かけましょう。助かる命がそこにあります。

検診はあなたの命の羅針盤

鳥取県東部 60歳代 女性

私は職場のがん検診で「何かしこりがありますよ。良性腫瘍の痕跡かもしれませんか？」

との結果をきき、気軽に再検査したところ、乳がんを宣告されました。迷うことなくさっさと手術しました。幸い初期であったため、20年近くたった今も元気で働いております。

がんは近年医学の日進月歩により、早期発見、早期治療で治る病気になってきております。

早期であれば開腹することなく内視鏡手術等により、日帰りの手術も可能です。

そこで検診のすすめです。

- がんは身近な問題です。
- 検診へ、一歩踏み出す勇気を持ちましょう。
- 検診はあなたの命の羅針盤
- 職場や市町村役場からのがん検診のお誘い情報を上手に利用しましょう。
- 検診を受けた後が大切です。
 - ・問題がなければ自分へのごほうびを。
 - ・再検査がきたならば、一人で抱えずさっさと主治医と相談しましょう。



あなたとあなたの大切な人のために、

がん検診を定期的に受けましょう！

ほとんどのがんは、早期には自覚症状がないと言われています。がんの早期発見の切り札、それは、定期的ながん検診です。

がん検診（人間ドックを含む）は、各市町村や職場で実施されています。受診できるがん検診の種類、対象者、実施時期、費用については、検診実施者により異なりますので、詳しくはお住まいの市町村や職場の検診担当者へお問い合わせください。

鳥取県の市町村が実施するがん検診

胃がん検診

男女ともに
40歳以上
〈年1回〉



肺がん検診

男女ともに
40歳以上
〈年1回〉



大腸がん検診

男女ともに
40歳以上
〈年1回〉



子宮がん検診

20才以上の
女性
〈年に1回〉



乳がん検診

40歳以上の
女性
〈2年に1回〉





がんになったあなたへ
がん検診を受けていないあなたへ

～ がん経験者からのメッセージ～

平成 23 年 12 月発行

発行：鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課

〒 680-8570 鳥取県鳥取市東町一丁目 220 番地

電話番号 0857-26-7769

メールアドレス kenkouseisaku@pref.tottori.jp

あなたのそばにがんと向き合う仲間がいます

がんを知り、がんと向き合う鳥取県を

いっしょにめざしましょう！

