くらしナビ ライフスタイル

揺れる気持ちと付き合う

がんステージ4を生きる 4

笑顔で過ごしたい

がんを告知されたことによる精神的ストレスは計り知れない。がんを告知された人が自殺したり、がんにかかったことで、うつを発症したりする患者が多いことも知られている。不安、悲しみ、恐れ……。さまざまな感情とどのように折り合いをつけながら病と闘っているのか。ステージ4の患者に話を聞いた。

●精神腫瘍科に通院

埼玉県の森山幸子さん(56)＝仮名＝は昨年11月、胃カメラ検査の最中に胃がんと宣告された。その後の腹腔鏡検査で複数の腹膜転移が見つかり、ステージ4の診断が下った。

「なぜ私ががんに？と絶望感しかありませんでした」

そんな時、病院で「がん患者会シャローム」（埼玉県杉戸町）のパンフレットを見かけ、ワラにもすがる思いで電話をかけた。誘われて参加した会合で同じ年齢の女性患者と知り合い、不安や悩みを打ち明けるようになった。「彼女は前向きに生きている。私も一緒に病気と闘おう」。女性との出会いが、気持ちを立て直すきっかけになった。

その後、森山さんは抗がん剤治療を受け、精神腫瘍科にも通い始めた。精神腫瘍科は、まだ一部の病院しか開設していないが、がん患者やその家族の心のケアを行う。「主治医とはコミュニケーションが取りづらいのですが、精神腫瘍科の医師には何でも話せます」。森山さんの声は明るい。

治療は今のところ奏功し、腹膜への転移は画像に写らないほど小さくなった。今年3月には、かねて計画していた夫と2人のヨーロッパ旅行を実現させた。治療中のため、海外旅行はとても無理だと落胆していたが、「シャローム」の植村めぐみ代表が「大丈夫、行けるわよ」と背中を押してくれた。

病気が分かる前から働いていた飲食店で、今も週3～4日、コーヒーをいれ、接客に励む。手を動かすと気が晴れて、つくづく「仕事があって良かった」と感じる。

毎朝、起きると病気のことが頭をよぎる。「今の薬が効かなくなったら」「1年先は生きているだろうか」。体の不調もほとんどなく、「本当に病気なのか」と思う時もある。気持ちは揺れるが、今は普通に暮らせる幸せをかみしめている。

●仕事から解放

がんになったことで、気持ちが楽になったという人もいる。横浜市在住で、大手電機メーカー勤務の高橋幸恵さん(50)はステージ4の卵巣がんだ。2011年、首に見つかったしこりが卵巣がんの転移だったことが分かる。1年休職し、手術を経て抗がん剤治療を受けた。

入社以来、実直に仕事に励んできた。完璧主義でプレッシャーを感じやすく、うつも経験した。高橋さんは「抗がん剤治療よりうつのほうがつらかった」と振り返る。入院中は、仕事から離れた解放感を味わい、顔つきも穏やかになったと言われた。

復帰後、責任の重い職からは外れたが、病気という理由で納得できた。「これからはゆっくり歩けばいい」。決められた抗がん剤治療を終えたため、今は無治療で、2カ月おきに血液検査を受ける。抗がん剤の副作用で指先が痛み、パソコンのマウスの操作やキーボードを打つのはつらい。だるさや息切れもあるが、「年齢のせいかも」と笑う。

夫と2人暮らし。もともと欲は強くなく、生きがいも特にない。「残された時間はあと数年かもしれないのに、流されるままでいいのかな」とも思う。自分は、まだ病を受け入れ切れていないのだろうか。答えはまだ出ない。

●共存の方法探す

東京都の松井壮一さん(64)はステージ4の肺がん患者だ。あと半年で定年退職を迎えるという時に告知を受けた。「治療をしなければ半年、すれば10カ月」と余命を告げられ、抗がん剤治療を開始。それから間もなく5年がたつ。

薬を変えながら治療を続け、脳転移が分かった際には放射線治療を受けた。「抗がん剤は、実際に投与してみなければ分からない。薬が合わなければやめればいい、というぐらいの気持ちで治療を受けています」

パーキンソン病を患う妻を介護する中で、自らのがんが発覚。夫婦で闘病することになった。今も2人で町内会やマンションの管理組合の仕事をこなす。現在、服用している薬の副作用で足が痛むが、つい最近もヨーロッパ旅行を楽しんだ。「がんは治らない。だから、どこまで共存するかだと思っています」と松井さんは話す。

●気にしすぎない

埼玉県上尾市の安藤栄さん(71)は09年、ステージ4の直腸がんが見つかり、死を覚悟した。転移があった肝臓の3分の2を摘出。手術は11時間に及んだが、2週間で退院。その後、抗がん剤治療を6カ月間受けた。今年3月で治療開始から5年を迎えた。医師からは「今後、体のどこかにがんが見つかったとしても、転移再発ではなく新しいもの」と言われている。

これまで、働き詰めに働いてきた。岩手県花巻市出身。高校卒業後に上京して就職、夜間大学にも行った。30歳で独立して機械設計の事務所を開く。中小企業共済に入っていたことが、がん治療の経済的な助けになった。

苦労を共にし、闘病を支えてくれた妻には感謝している。「病は、過去を振り返るいい機会となりました」。若い頃、一時宗教に傾倒したことや、哲学書を読んだことも、病と闘ううえでは力となったと感じている。年金暮らしで不安もあるが、今は孫の世話に忙しい。血液検査の結果は、常にエクセルに入れてチェック。「気にしつつ気にし過ぎないことが大事です」と話す。

病との向き合い方は人それぞれで、もちろん正解はない。穏やかな笑顔の裏には、深い心の闇もあるだろう。無理に前を向かなくてもいい。自分らしく歩んで一日一日を積み重ねること。そんなメッセージを受け取った。

【三輪晴美】

＝次回は26日掲載

ウオーキングする安藤栄さん。朝5時に近くの公園に来るのが日課だ＝埼玉県上尾市で、内藤絵美撮影

がん患者の心のケア

がん患者やその家族に対する心のケアは、精神腫瘍科が行う他、ピアサポート制度がある。ピアは仲間の意味で、ピアサポートは仲間による仲間への支援。がん体験者やその家族が、研修を受けたうえでピアサポーターとなり、病院などでがん患者の悩みを聞くなどのサポートを行う。また、順天堂大医学部の樋野興夫教授が開設した「がん哲学外来」も全国に広がり、患者の精神的ケアにあたっている。

感想やご意見を

連載への感想やご意見、体験などをお寄せください。郵便は〒100-8051（住所不要）毎日新聞くらしナビ「がんステージ4を生きる」係へ。メールは表題を「がん」としてkurashi@mainichi.co.jpへ

♥ がんは、安静にしていなければならない病気ではありません。運動、旅行、仕事。たとえステージ4でも、患者自身が望むなら、制限しないことも必要です。

女の気持ち 2014.8.22

帰りたい

昔から旅行好きで、よく出かける方だと思う。出張も大好きだ。先日ふと、旅の楽しみ方が変わってきたことに気づいた。

以前は旅先に行くことが楽しくて、目的だった。しかも知らないところ、非日常に憧れていた。学生時代はとにかく海外に行くことが楽しくて、今思えばなんて親不孝だと思うのだが、奨学金も全部、海外旅行に使ってしまった。

そのうちやっぱり日本がおもしろい、清潔だし、食べ物は口に合うし……と国内旅行が楽しくなった。今は歩ける街や山、温泉がたまらなく恋しくなる。

そして先日、出張先の大阪からの帰り道、高速バスターミナルで「これだ！」という胸キュンに気づいた。「帰る」ということにこそ、心からの幸せを感じていたのだ。「浜松行き」と書かれた、地元の見慣れたバスを大阪ターミナルで見たときの安堵感といったら……。

ホッとして肩の力が抜けた。さらにタイミングよく携帯に会社から電話が入り、その電話口のスタッフのいつも通りの温かさといったら……。猛烈に浜松が恋しくなった。

当たり前かもしれないが、ホームがあるからアウェーが楽しいし、アウェーに行くからホームの良さを再確認できる。昔は「帰る楽しみ」があることなんて思いもしなかった。帰りたくなくて、帰路の渋滞をひそかに祈っていたくらいだったのに。でも、帰りたくなる場所があることに気づいて、ますます旅が好きになった気がする。

浜松市中区
平井 綾子
予備校職員・38歳

食卓の一品

カジキのスパイシーグリル

1人前 116キロカロリー、塩分 1.7グラム

夏の暑さにはスパイスが合います。

≪主な材料≫（2人分）カジキマグロ2枚▽A（レモン汁大さじ2、おろしニンニク小さじ1、塩・コショウ各少々）▽B（パプリカ・カイエンヌペッパー各小さじ1、粒のコリアンダー小さじ½、オレガノ小さじ½、塩・コショウ各小さじ½）▽白ワイン大さじ2▽オリーブ油小さじ½

≪作り方≫

❶カジキにAをすり込むようにしてマリネする。コリアンダーはつぶし、残りのBと混ぜ合わせ、カジキ全体にまぶしつける。

❷オリーブ油を熱し、①を香ばしく焼く。裏返したら白ワインを回しかけ火を通し、強火で焼き上げる。

料理研究家 松田美智子