いきるを包む

暮らしの中のがん手帖

特別編集「包むということ」

2022 JAN.vol.18

ちょこっとtrip

闘病記図書館 パラメディカ ～静岡・伊豆～

001 SIZUOKA・IZU

2016年4月にがんで他界した闘病記専門の古書店「パラメディカ」の店主・星野史雄さん。星野さんの思いと、7000冊の闘病記を受け継いだ、闘病記図書館パラメディカが静岡県にオープンしました。

観光スポットでもある伊豆ぐらんぱる公園や伊豆シャボテン動物公園からほど近い別荘地の中にあるパラメディカ。トンガリ屋根のテラスで美味しいコーヒーとともに、ゆったりとした時間を過ごせます。

開館日　毎月第1/3の金・土曜日　入館料　無料
開館時間　11:00～16:00
住　所　静岡県伊東市大室高原4丁目-312
アクセス　JR伊東線伊東駅からバス30分
伊豆シャボテン動物公園行き 乗り場⑥番
先原三里または理想郷東口下車
もしくは伊豆急行線伊豆高原駅から
タクシー

※お問合せやアクセス詳細は
090-8637-2109（横川）まで
お気軽にお尋ねください。

わたしのがんnet

ホームページ　http://www.my-cancer.net
Find us on　https://www.facebook.com/mycancer.net

2022年1月30日 第1刷(不許複製、禁転載)
発行：特定非営利活動法人わたしのがん net　〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷 2-12-19 タークー池田 1F
制作：ハナデザイン 〒790-0852 愛媛県松山市石手3-3-10 B-102
協力：NHK エンタープライズ

わたしのがんnet

「包むということ」
～自分を愛するように隣人を愛す～

日本人には馴染みの薄い、愛情、友情表現にハグがあります。

アメリカに行くと、空港ロビーにはハグをする人でいっぱいです。少し前に、羽田空港でアメリカ在住の日本人の友人にハグをしようとして、引かれた事があります。きっと、彼らはアメリカでは日常の当たり前のこととして、どこでもハグをしていると思うのですが、羽田空港は日本だから。

ハグは、挨拶である握手とは違い、相手を受け入れるとともに私もあなたの一部なのだという表現のような気がしています。

今回、治ることは無いと言われた希少がんを告げられ「私にはまだ伝えることがある」と、最期の時間を必死に生きようとしたエピソードが掲載されています。

そして、自分の生き様を後輩の看護師に伝える強い思いの中で、どこから緩和なのか？終末期とはどの状態を言うのか？また、悩む青年を丸ごと受け止め、「あなたは生きる力がすごい！」と、まさにハグするように抱きかかえようとする人。「生ききる」自分をとことん信じ、悔いのない瞬間で溢れさせることで、最期を描ききる人の美しさは「病」を意識しない人には想像すらできないなと嫉妬さえ覚えるのです。

人は、様々な「病」を持っています。人は「病」を得て自身をそして隣人を愛することが出来るのだと。

出会いと別れの場である空港に限らず、すべての「今」は誰もが愛に包まれているのです。

特定非営利活動法人 わたしのがんnet

横川　清司

わたしのがんnet

ホームページ　http://www.my-cancer.net

Find us on　https://www.facebook.com/mycancer.net

いきるを包む ～暮らしの中のがん手帖～ Vol.18

目次　Contents

■「包むということ」～自分を愛するように隣人を愛す～ …… 2

■ いちばんの他人は自分だから　日山 仁さん …… 3

■ あなたは生きる力がすごいね！～同化するように包み込む愛の力～ …… 6
平馬 瑞己さん　堀田 豊稔さん / 取材・伊藤 三保子

■ 手をのばせば恵みはすぐそこに ～かよこさんの薬膳的生活～　Kayokoさん …… 10

■ 人間力を信じる 漢方を味方につける　山口 竜司さん …… 12

■ 闘病記図書館へのお誘い …… 16

いちばんの他人は自分だから

日山 仁さん

自分の心に素直に向き合ってこそ自分の人生。下咽頭がんと診断された画家で電子音楽家の日山仁さんは、治療方針、療養生活において「今」「自分」を基点に選択・決断をしてきたと言います。それが、唯一の納得する方法だと。

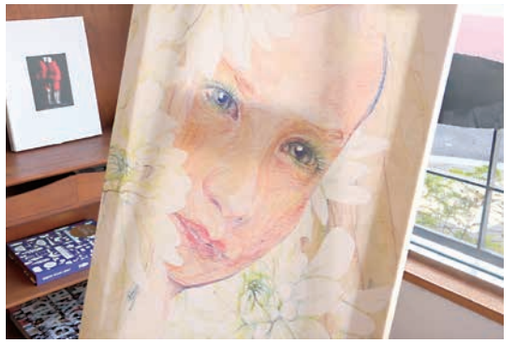
(インタビュー　横川清司)

日山　女の子ばかり描いています。

それはですね、僕、哲学とか心理学とか好きなんですけど絵を描くことによって怖いものを克服しようっていう画家が結構いて、ゴッホとかも自分の不安とか克服するために描いているんですね。

僕は、女の子ばかり描いているんで実は女の子が一番怖いのかもしれない。

うん、実はそうかもしれない。深層心理的に言うとそうかもしれない。それによって女の子を克服しているのかもしれないですね。待てよ？逆に考えれば克服していないから描けるのであって克服してしまったら描けなくなるかもしれないなぁ。



三年前くらいですかね。朝起きた時にちょっと変かなと思って病院に行ったんですよ。そしたら内科で扁桃腺ですって言われたんですね。耳も痛いんですけどと言ったら、うち耳鼻科じゃないんでと言われて。じゃあ耳鼻科行こうと思って耳鼻科に行ったら扁桃腺が腫れています、と同じ診断だったんです。じゃあ扁桃腺腫れているんだと思って、でも1週間たって今までの扁桃腺の痛みじゃないなと。一番の他人は自分だから自分に聞いておかしいなと思ったんで今度は別の病院へ行って、3軒目ですね。

そしたらそこの先生が血相変えて「ちょっと、日山さん紹介状を書くのですぐこの病院へ行って下さい」って。

大きな病院へ行っていきなり全部検査です。MRIとか血液とか全部やって、がんっていうことで、だからそうですよね、結局４軒目で分かった。
入院して治療するというので、一番近い大学病院にしました。下咽頭がんなのでがんが大きくなると呼吸がしずらくなるとか、いずれ食べられなくなるし、こちらの病院ではお腹に穴を開けて薬と栄養を入れるようにしようということで胃ろうをします。と言われたんです。え～まさか！と思った。
セカンドオピニオンを受けようと別の病院も行ったんですけど治療方法は全く同じだったんですけど、そこでは、「胃ろうはうちでは絶対させません。食べるという事は、人間の原初的な行動で一番大切な行為だから、絶対胃ろうはさせません。ギリギリ本当に苦しくなるまでさせません。」と。僕はそうだなと思ったんです。だから僕は意地で食べようと思ったんです。
元の主治医に伝えるじゃないですか。胃ろうを勧めた病院に入院するんですけど、先生が言ってきたのはポーカーでいうロイヤルストレートフラッシュ。うちの病院で下咽頭がんで胃ろうせずに退院した人は1人もいませんと。

僕はどうしようかと思ったんですけど、自分に聞く訳ですよ。本当にどうしたらいいか聞くんです。
「一番の他人は自分だから！」
治療を始めて、抗がん剤と放射線ですね。でも、口から食べる宣言をしているので、食べると、びっくりするくらい痛いし、唾飲むだけでもびっくりするくらい痛い。痛いっていうの通り越して違う世界に行っているみたいな感じ。痛すぎてもう分からない。実際には僕は血を吐きながら食い続けました。意地で食っていました。それ以上に、病院食も拒否して普通の食事です。制限は無いので。
結局、僕は意地で食い続けて、初めて胃ろうせずに退院しました。初めての例をつくりました。
病院食も拒否したし、病院服も拒否したし普通の格好で歩いてるからなんでここにいるのってよく話しかけられました。がんも僕の一部、がんも僕自身だから僕の身体が僕の心にちょっとお前の生活は違うぞ、ちょっとお前違うことしているってサインをくれたと僕は考えた訳ですね。身体を無理させ３日徹夜で曲作ったり、朝までDJやったりとかしてめちゃめちゃな生活をしていたんですけど、楽しいは楽しいでいいんですけど、ちょっともう違うぞと言ってくれたと思ったので じゃあわかったよと言うことで。
何か知らないけど 不安とか恐怖はなかったんですよね。あぁ、来たんだなって。スーパーナチュラルなことなんで、死っていうのは。だからそうなんだ、でも治ると思ったんです。なんでか分からないですけど、下咽頭がんなので最初は全部取るっていうことは言葉を無くす、それは拒否しました。
命が最優先だったら取ることになるんですけど嫌だから抗がん剤と放射線で4、5ヶ月入院しましたかね。その時はコロナじゃなかったので友達も女の子も毎日来て、夏だったから浴衣で来てもらったり、毎回なだ万や今半のいい弁当買ってきてもらって美味いもん食べて。
薬の匂いがする所なんで、友達がエッセンシャルオイルの仕事してたんでペパーミントとかレモングラスとかラベンダーを一杯くれました。いい香りがするってリラックスするんですよね。びっくりするくらいダルくて痛いの通り越す状態だからずっと痛いんですよ。ペパーミントはスーっとするじゃないですか、香りも良くてあれは助かりました。塗ると和らぐんですよね。友達ありがとうみたいな感じ。
飲み込む時とかすごく痛いけど食っていました。楽しいと食べますね。僕にとっては薬だし、みんなが来てくれる顔も薬だったということで。

横川　選択・決定の決め手は何だったのかな？
日山　死が来るのはみんな平等なので、話せた方がいいと思ったんですね。
話すの好きなんで。昔は全然誰とも話さない奴だったんですけど、東京にきて色んな価値観があって何喋ってもいいんじゃない！って、返ってくるからすごい楽。芸術とか音楽とか哲学とか心理学好きなんですけど、前は話が合わなくて誰とも喋らなかったけど、東京に来て色んな価値観に触れて仲間ができて良かったですね。それが、僕の普通。同じ日常を暮らす 。療養することになって、日常が非日常だということを突きつけられました。もしかして話せなくなる可能性があったり。医師は、真顔で「日山さん一生で一番辛い時を過ごすことになります」とドラマみたいに言われましたけど僕、全然そんなことなくって、痛いは痛いけど恐怖、不安はないんですよね。
決定を人に委ねると、結局自分がなくなってしまいますね。一番の他人は自分だと思うので朝起きた時に身体軽いなとか、飲みすぎたなとか自分と相談している訳だから。最初の時の病院から何度も何度も、毎回自分を冷静にして自分に訊いて、やっぱ違うよな！と照らし合わせて、それを繰り返したから良かった訳で、お医者さんのこと聞いていたら僕は扁桃腺が腫れていると思うだけでどんどん治療が遅れていく訳ですね。 さらに、食べる事が出来なくなってたり。でも僕自身に訊いた時には 違うぞってやっぱなったんですよね。 だからそういうふうに冷静に判断したんでしょうね。
横川　自分自身に訊くっていうのはどういう感じ？
日山　自分の心も体も苦しめると、もっと言っちゃうと他人まで苦しめ始めます、人って。それはすごく学びましたよ病院で。みんな既に傷ついているのに、また傷つけようとしているから自分も傷つけて他人も傷つけるようになるから、これはないなと思って。自分がイライラしていることを意識化して、流せばいい訳なんです。俺、今イライラしているんだな、バカらしいと。治るか、治らないか分からない恐怖・不安を、未来に置いて今の自分が不安になるなんてバカらしい。今、ちゃんと話せて、治療受けている訳だから、不安な未来を見続けるなんて本当に自分を苦しめることになる。不安に陥ったなと思っても不安になっているなって分かればとりあえず流してしまえばいいです。

親には反対されたんですけど、音楽や絵画は、僕にとってそういう世界に行ける切符だったんです。もしそのままで本当はやりたかったのに、あなたもう死にますよと言われてたらすごい後悔するじゃないですか。自分が出来る事をずっとやっていたらこうなったよって評価してもらえたよっていうのがいいかなって。
ある時、がんとか何も関係ない若かった時に、友だちと一緒に飲んでいて「俺死ぬのが怖くない」って言ったら、急に怒り始めたんです。後で聞いたら、ご両親をお母さんが40歳くらいで、お父さんが60歳くらいで亡くされていたんですね。それ知らなかったから、でも正直な話だったんで。後で仲直りしたんですけど、ごめんそこまで考えていなかったよって。で、僕がんになったじゃないですか。死ぬ状態ですよね、「管」だらけの両親看取っているんで、相当病院に行きたくないわけですよ。しかもがん病棟だし。本当いい奴だなと思ったんですけど来てくれたんですよ。ベロンベロンに酔っ払って、雨降っていてびしょ濡れなんですよ。「本当に来たくなかったよな、ありがとう」と思って、ラウンジで2人で話して、僕も「管」ついているんですけど、「あの時僕が死ぬのが怖くないって言ったけど、今でも僕はそうなんだよ」って言ったら「そうだよね」って、その時は彼も怒らなかったですね。なっちゃってるから腹を割って話せるっていうか。
だからすごいいい友達持ったなと思いました。

あなたは生きる力がすごいね！

～同化するように包み込む愛の力～

取材:伊藤三保子 ／ 構成編集:横川清司

希少がんの後腹膜肉腫で3年前に亡くなられた平馬里美さんは、がんを抱えつつも、まっすぐに自身の思いを遂げるため生き抜きました。その思いを娘の瑞己さんと知人である堀田豊稔さんに取材した映像をもとに書き起こしました。

平馬さんの大きすぎる「愛」を知って、自分には真似のできないその思いを綴ります。

平馬 瑞己さん
里美さんの娘さん。食物アレルギーに悩む親子の会を立ち上げ、調理師免許、介護士、栄養士の資格を持ち、何事にも積極的な母・里美さんの背中を見て、早くから自立の道を選択。その分、母の温もりがもっと欲しかったなという思いを持ちながらも、18歳から母の勧める調理師となって今に至る。里美さんの看取りの時を過ごした思いを聴きます。

堀田 豊稔さん
自身の経験を踏まえ、18歳で卒業となる更生施設や児童養護施設などのあと、行き場のない青年たちの集いの場、住居を提供する活動「スマイルリング帯広市」を立ち上げ、その居場所として平馬里美さんの実家を無償で借りることが出来ました。その「家」での平馬里美さんとの交流を語ってもらいました。

タレントさんみたい！

瑞己　これは、東京に宝塚の公演を一緒に見に行った時に、遺影にしたいと言って写真館で撮ったものです。私が宝塚のファンなので。

伊藤　凄いですね！タレントさんみたい。

瑞己　私が生まれた時から、食物アレルギーがあって「ピノキオの会」という、食物アレルギーの親同士で会を立ち上げた。減農薬、無農薬や有機肥料で作ったお米や野菜を農家に掛け合って作ったり、そのお米が「ななつぼし胚芽」で有機栽培だから安心感があって、実は今でもこれを食べているんです。もうアレルギーはないんだけど、今の私の筋肉になっているんです。食べる時、母を思い出しますね。

高校に進学する時に、母はやはり、私のことがあって以来、健康オタクみたいになって、活動もスタートしたのかな？それで、母が資格の取れるところにしなさいと、アドバイスがあり調理師の免許が取れるところにしたんです。だから、卒業してそのまま調理師に。今は、病院での調理師です。入院している様々な患者さんの食事を作っています。

伊藤　やっぱり、誰かの役に立つっていうお母さんの血を引いているのかな？

私、がんなんだ ～帯広の地に思いを託す～

堀田　不思議な出会いがあったんですよ。2016年頃に福祉施設関係の人と話していたんですよ。刑務所や少年院、更生施設から出た人たちの仕事を探すにも、住む場所、住所がないと難しいんですよ。求人応募の入り口にも立てない。そこで、福祉施設ではなく一次的にでも住める場所が必要だと相談していたら、つてを辿って行くうちに平馬里美さんに出会ったんです。NPO法人スマイルリング北海道は立ち上げたばかりで、思いはあってもお金がない、場所がない。

平馬さんにそんな話を聞いてもらっているうちに「帯広に実家があるけど、今、がん治療のために札幌に住んでいるから、この家を使ってみるかい?」「お金はいいから、必要ならすぐにでもいいよ！」って、びっくりしたけど、すぐに家を見に行かせてもらって、部屋に家具もあるし、生活に必要なものは揃っていて、一も二にもなくお願いした。すぐに、青年たち5～6人が入ってきて、驚きの連続でしたね。その上、「私、がんなんだ。治らないって言われてる」って。がんって、死を意識するでしょ？自分のことで精一杯なのに、もし自分がその立場だったら、平馬さんみたいに出来るとは思えないですよ。なんていう人なのか！帯広に来るたびに寄ってくれて、たまに泊まってくれて、色々話をさせて頂きました。

聞くっていうのは、耳へんの聴くなんだよ

堀田　傾聴っていうことですね。話を聴く間、2時間でも3時間でも聴くんですよ。教えるとか、諭すとかしないって思えるようになった。変わりましたね、自分が。

まだヤンチャが抜けてない子がいて、友達のところからものを盗んでは売っていた子が来た時、平馬さんの最初の一言。「あんたは凄いね！生きる力がある！」って。私もそうだったけど、その子キョトンとして、びっくりした。カウンセリングだとか相談支援だとかの経験があったにしてもそこまで言えるものなのだろうか？何が、平馬さんにそうさせているのだろうか？考えさせられました。もちろん、私自身が変わりましたよ。変わらなくてはいけないとかではなくて、気がついたら変わっていたっていうか。身についてくるっていうのはこういう事なのかな？

平馬さんが言うには、その子の行動を見ていて危ないから未然に危険を避けるというのはダメで、その危険を体験するその時にしっかりと手を握って話を聴くという事だと。

私自身が、最悪の不良で、親の死を刑務所で聞いたんです。自分でも「自分は世の中の害」この世にいないほうが良いんだと思って、死ぬことも考えた事があったんです。そんな自分が変わったのは、同じような境遇からプロボクサーになった川嵜竜希さん、そして坂本博之さんを知った事だった。自分も更生後、講演などをするようになって、少年少女から手紙が来たんです。「ありがとう」って。こんな自分にですよ。「ありがとう」って。それで、様々な施設退所者の行き場を

作ろうと、沖縄ダルクに行ったりして、今があるんです。
本当の人生はそれからですね。生き直し。
平馬さんは、そのまま自分の母親のように、一緒にいると居心地が良かった。

後腹膜肉腫　緩和ケアの選択

瑞己　札幌と帯広で離れて暮らしていたので、詳しいこととか状況とかは分からないのですけど、電話がかかってきて「がんかも知れない」って、結構落ち込んでました。最初は、腎臓に出たみたいで、検査をするうちに後腹膜肉腫という希少がんと診断された。でも、いつまでも落ち込んでいる人ではないので、帯広の主治医のいる病院にがんサロンを立ち上げて、講演や新聞、テレビの取材も受けていた。

そんな中でも、がんはどんどん広がっていて、私もテレビで見たんですけど病院でPETの画像をみると全身に肉腫があって、衝撃的でびっくりしました。
講演などに一緒に行ったこともありますが、そこでの発言も姿勢正しくキリッとしていて、母らしいなと思いながら聞いていましたね。中でも、北星学園大学の大島寿美子先生の勧めで本（北海道でがんと共に生きる 寿都社）に書く機会があって、それを見ると、とても赤裸々にその時の状況がわかる。がん体験者座談会でも、手首などを見せながら「これは肉腫です。一年くらいでこの大きさで、ここにもあるし、無数に全身出て来るんです。手術で取っても取っても。でも、私はまだ働ける年齢なので社会に対して何かしら働きかけたいという欲求があります」と、話していました。がんが全身に広がってきた頃、効くかどうか判らない薬を続けるのはどうかな？と思い始めた時、「治療を諦めるのか？」という主治医と治療方針が別れて、特に抗がん剤の副作用にも悩んで、抗がん剤治療をして苦しみながら暮らせない。自分のやりたい事はこんな暮らしではない。と思ったのだと思うけど、セカンドオピニオンで札幌のクリニックを受診。積極的な治療ではなく「緩和ケア＝緩和的医療」を選択することになった。その時、高校卒業以来、初めて一緒に暮らしました。
でも、腫瘍があちこちに広がっている中で、喉にできた時、咳が止まらず苦しそうだった時に受けた抗がん剤が効いて、咳が止まった時は悩んで、気持ちが揺れていたなと思い出します。

医療福祉関係者に向けての講演会で、『かかっていた病院から、「急性期病院なので、根治を目標にしない患者さんは違う病院に」と言われ「がん難民」とはこういう事か！と驚きましたが、逆に「緩和ケアというか、ケアと治療との区別が曖昧な状況を生きる患者として、偏見や誤解をなくすために何かしようとの決意を促してくれたんだと思います。
主治医から、「治療法がないから緩和ケアへ！」と言われると、どっと落ち込む。その病気とともに生きるために何かしてくれるのが「緩和ケア」ということをみんなに知ってほしい』と語った母はやっぱり活動家なんだな。
私たち子供に対してもこうなって欲しいとか、こうしなさいとか、ほとんど言ってなかったけど、こうやって自分の姿、生き方をさらけ出して伝えてきてたんだと改めて思います。
数えるとすごいんですよ。関わった会とか並べると「ピノキオの会」＝食物アレルギーの会、「ミネラルグリーンの会」＝無農薬野菜の会、「おむすびの会」＝安全なお米を推奨する会、「かたくりの灯」＝引きこもりの子供の自立支援、がんになってから立ち上げた病院内での「えぞりすカフェ」＝がんカフェ、「キャンサーサポート」＝がんの語り手活動。

横川　そうやって考えてみると堀田さんの「スマイルリング」のことは、お母さんの活動の延長線上にあって、違和感がないというか、自分はもう関われないけど、思いや活動を託したいという感じだったのかも知れませんね。

伊藤　覚悟というか、「死」を意識したのはいつから？

瑞己　余命宣告はなくて、がん告知の時「5年生存率30%」と言われたそうです。もう、その時に治らないとはっきり言われ、治療方法は無いので、抗がん剤も効くか判らないのでいくつか試しながらやっていくという事だった。本人も終末期を意識して、いきなりというかノートを書き始めたようでした。むしろ、どこの教会で葬式を上げるのかとか、母はカトリックだったので、教会と司祭はこの人と言っていた。母と一対一で過ごしたのは、札幌のクリニックに通っていた2年ほど。子供の時は、あまりかまってくれないので、寂しい思いもしたけど、終末期の2年間、密度の濃い時間を過ごしたなという感じです。でも、こうして新聞記事やテレビ番組や本などで知ることができたのと、堀田さんの活動など、今あの家の名義は私になっているんですけど、母の思いを受け継いでこのまま堀田さんの活動が続いてくれたら良いなと思っています。

だから、母はすごくいっぱい遺してくれたんですね。
「最期は在宅で逝きたい」と言って、本当の終末期は職場から介護休暇を取って、2ヶ月間寄り添いました。在宅の緩和ケアチームの方達には本当にお世話になりました。主治医や看護師さん、その人たちの愛情がすごいんです。思わず涙が出てしまいますが、感動して「こういうところを選択してよかったな」、「自分もこんな風なケアが受けられたらな」と、まだまだ先なのにふと思ったりして。みんな大変だなと言いつつ、一番大変なのは母だよな、私にももっとできることがあったよなと、今さらながらに思っています。

「北海道でがんとともに生きる」（大島寿美子編 寿都社）の最後にこんな一文が遺されています。
「今、私には夢があります。自分の体験を通して、命の大切さ、生きることの意味を今の日本の青年たちに伝えていきたいのです。私の体には今、肺、骨、肝臓、後腹膜、さらにあちこちの筋肉に肉腫があります。でもなぜか、元気です。不思議なご縁がつながり、素晴らしい方々との出会いがあり、毎日がドキドキ、ワクワク充実した日々を過ごしています。」

瑞己　この本は、亡くなる前に出版されて、母も手にしました。新聞記事やテレビなどに出ると、生き甲斐というか自分が認められているという事を思って嬉しそうでした。承認欲求の表れかな？
出版のトークショーで、母は『私らしい人生を生き抜くために、積極的な治療ではなく緩和ケアを選択しました。これは、「治療を諦める」ということではなく、「病気に負けた」ということでもないんです。』と、言い切りました。
間違いなく、母は最期を生き切ったと思います。

手を伸ばせば恵みはすぐそこに
～かよこさんの薬膳的生活～

皆さん、こんにちは。
冬は立冬から立春まで 一年中で最も寒い季節、いかがお過ごしでしょうか。
草木が枯れ、動物は冬眠に入ります。私たちも体を休ませる時期に入ります。
冬は「腎」の働きが活発になります 。
「腎」は生命を維持する栄養物質を貯めておくところです。
生まれながらに備わっている生命力と体の発育、骨髄の成長などに関係しているので、
抗がん剤の副作用で骨髄抑制されている私にもとても大切な時期です。
寒い冬は早く寝て遅く起きる。
太陽が昇ってから起きるように 睡眠を長めに取るように心がけます。
冬は体を補う時期。消耗した生命力を養うことができる季節です。
昨年はコロナで遠く離れた家族や友人と気軽に会うことができない寂しい日々でした。
今年は少しでも良い方向に進みますように。皆さんにとっても、心と身体にやさしい一年が送れますように願っています。

きれいな青空と太陽！！

レシピ:Kayoko（国際中医薬膳調理師）構成:奥山 由香里

『簡単、健やか骨レシピ』

今日は北海道産のわかさぎが珍しくスーパーに！
わかさぎは神経の働きを正常にする・癌の抑制・骨を
つくるなどの効能があるらしいです。
ビタミンB12：約475%、セレン：約127%、
カルシウム：100%、これはすごいかも！米粉をつけて
オリーブオイルで焼いて食べると美味しすぎる！

2021年 11月3日「金木犀の森へ」

昨日、金木犀の香りを探しに家の隣の小さい森公園へ行って
みました。家からは少し見えて
いたのですが結構大きい木で
大好きな香りがいっぱい。
木の下に入って深呼吸を何回も
して公園散策が始まりました。

『ユリ根と山芋と栗の甘露煮黒豆添え』
補腎・滋補・身体を温め、よく眠れます。

【材料】
・栗の甘露煮・・・60g
・ゆりね・・・100g
・山芋・・・100g
・おせちの黒豆　適宜

【作り方】
①鍋に一枚ずつはずしたゆりねと、皮をむいて薄切りにした
山芋、つぶした栗(つけ汁も)、水500ccを入れて煮る。
②とろとろになるまでこがさないようにかき混ぜて、好みの
固さになったら器に入れて、黒豆を添えて出来上がり。

2021年 11月20日

「いきるを包む」の打ち合わせ。お茶菓子にさつまいもの
デザートを作ってみました。

『さつまいものタルト』

【材料】
・米粉・・・10g
・アーモンドプードル・・・20g
・メープルシロップ 小さじ1強
・オリーブオイル 適宜

【作り方】
①材料をボールにいれ、ひとまとめになるまでよく混ぜる
②①蒸をラップの上で綿棒で2ミリぐらいの薄さにのばす。
③型にオリーブオイルを塗り、生地を型にかぶせる。型に合わせて出た
ところは切って、オーブンで焼く。焼けたら粗熱をとって型からはずす。

【タルトの中に入れるもの】
さつまいもは蒸して、お好みでメープルシロップで甘さを調節します。
私は入れませんでした。お好きなナッツをトッピングして出来上がり。

『海老と胡桃の炒め物』

海老は体を温める作用があり、寒い季節にはおすすめ。
また、骨粗鬆症、認知症の予防に海老の赤い色は抗酸化作用、
胸管リンパ液の流量を増やすことができるそうです。
殻にはカルシウム、タウリンが、レンコンと海老を一緒に食べると、
タウリンの吸収を促しコレステロール値を下げる作用が
生の海老とビタミンCを用いないこと気をつけてね。

【材料】
・赤足海老・・・2尾 ・レンコン(蒸したり、水煮したもの)
・胡桃・・・10個 ・ニラ・・・1/2束 ・生姜・・・薄切り5枚
・コショウ、オリーブオイル、お酒・・・適宜

【作り方】
①胡桃はからいりにしておく。
②海老は酒で洗って、背わたを取って、軽く岩塩と胡椒をして、
オリーブオイルで焼いてとりだす。
③同じ鍋でオリーブオイルを足して生姜、レンコン、胡桃、ニラ、
お酒を順に入れて炒める。最後に海老を戻し入れて、岩塩などの
お好みの味付けで召し上がってください。

12月冬至

柚子たちは義母の庭でとれたもの。
今年は3センチぐらいの小さなものばかりで、冬至の日に
柚子風呂に入りました。
ガサガサのかわいそうな左手さん
ガツルツルになって喜んで
いました^0^

2021年 12月4日
「どんな時でも身体に優しいお料理を」

私は右手首を痛めてしまいました。
冬は寒くなって骨や筋には気をつけなければいけないのに
やってしまいました。階段でつまずいてしまって添え木で
固定しています。
硬い大根・お芋・かぶを切れず、思い切って丸ごと使って、
蒸し料理作っています。結構おもしろい発想でいろいろと
できて右脳を刺激してるのかな？
マイナス思考はやめて、あげあげ生活にしちゃってます。

2021年 12月19日「公園に寄り道」

骨折して、車の運転ができないので、バスに乗ったり、
歩いて買い物や病院へ行くようになりました。すると、
見る景色も変わり、いろいろな発見があって、嬉しかっ
たりします。
新しい公園を見つけました。
山茶花をこんな近くで見るのは初めて、椿と似てます。
椿は薬膳で使いますが、間違えそうです。
拾った松ぼっくりでリースを作りたくなりました。

2022年 1月11日

今日は写真の整理をしながら、いろいろ考えました。
食べることは毎日の積み重ねで、欠かせないこと。
身体に合わないものを食べるとテキメンで、
次の日不調になってしまいます。
京大病院の日はマイ弁当を持ってお出かけします。

～冬の食材～

くるみ、海老、鹿肉、鮭、栗、小松菜、ニラ ※ここまでは温める食品
黒豆、黒ごま、ユリ根、クコの実 、肉桂、乾姜、丁香、艾葉、大棗、茴香など

人間力を信じる その二
「漢方を味方につける！！」

～河内長野市 山口診療所 山口竜司医師に聞く～

まず、ひと口から

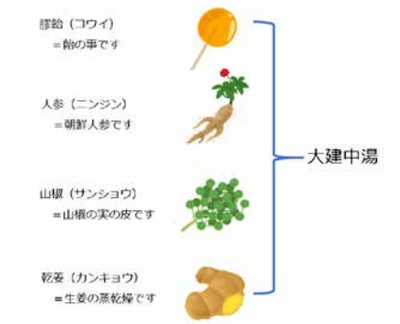
看護師だった大塚尊子さんが患者になって気づいたことの一つに、病棟でのアセスメント基準では測れない患者さんの意欲や辛さがあると言います。

　食べる事は、義務ではなく喜びなんだと！
漢方を処方されて、ある時ふとお腹が空くってこんな感じだったなぁって思い出したと。
大塚尊子さんの「食へのこだわり」、その言葉を足がかりに、漢方で寄り添ってくれていた河内長野市の山口竜司医師にお話を伺います。（横川）

2020年博多での講演会の写真

漢方は患者の人間力を高める

漢方ってどんな時に使われるお薬かご存知ですか？最近では、がんの患者さんの治療の時に、よく使われるようになってきています。皆さんがこれは知っているかなという漢方は、半夏瀉心湯、六君子湯、牛車腎気丸や大建中湯かと思います。がんの治療を行っていく中では、ちょっとしんどいなという症状が出てきます。抗がん剤の副作用と言われるものですが、その副作用を少しでも減らす方向で使われているのが、漢方です。半夏瀉心湯は下痢や吐き気がある時に使われています。食欲不振の時によく使われているのが、六君子湯です。又、抗がん剤によってはしびれが出てくるものがあります。そういう時には、牛車腎気丸が使われています。大建中湯は、お腹の手術の後に、術後の腸閉塞の予防として使われています。漢方は、植物の根っこや葉っぱなどを使って出来ているものが多く、大建中湯は、山椒（サンショウ）、人参（ニンジン）、乾姜（カンキョウ）、膠飴（コウイ）、こんな感じの４つの成分から出来ています。どれも、普段食べている食事に含まれているものです。漢方は、中身を聞くと、皆さんが知っているという食べ物が結構含まれています。漢方は良く知らないという方も、身近に感じていていただけると嬉しいです。



このままでは、歩けない！

今から5年近く前、2017年5月、大塚さんに関わるようになって、はじめの頃の言葉です。
看護師長を務めていたフットワークの良い大塚さんでしたが、本音は「電車に乗っているとしんどくて座り込みたくなる、そのまま動けなくなるのでは、立ち上がれなくなるのでは、と思うと怖くて一人で電車に乗れないです。」と話しておられ、不安が不安を膨らませ、体力も精神的にも大きく落ち込んでいました。

体力の維持と回復力

暮らしの中には、仕事もあれば家事だって必要です。がん治療って、副作用が大変ですよね。治療の最初にも、こんな副作用がでますよ、しんどい時には、副作用を減らすようなお薬もありますからと、説明を受けると思います。生活の面では、こんな工夫もしてくださいね。そんな説明も受けると思います。しんどいばかりで何もできないのでは、毎日も楽しくありませんし、生活を続けるのも大変です。副作用を減らすような漢方も大切ですが、そこに、体力の維持や回復に役立つ漢方を使って貰うと、もう少し楽に治療を受けてもらえます。人は、「治ろうとする力」（自然治癒力という言い方をする場合もありますが）を持っています。この「治ろうとする力」が弱ってくると、体力も低下して、身体も弱ってきます。そういう時には、身体のメンテンナンスに役立つ漢方を使うと、体力の維持や回復にも役立ちますし、その人の生きる力を高める手助けにもなります。例えば、補中益気湯、十全大補湯や人参養栄湯、加味帰脾などが、身体が弱っている時に、メンテンナンスを行う漢方です。ここに書いた4つの漢方は、その一例ですが、この中で一番よく耳にするのは補中益気湯だと思います。補中益気湯は、免疫の調整に役立つ漢方です。他にも、身体が弱った時に使える漢方が沢山あります。どれを使うかは、一人ひとりの状態を診ながら、これが良いかなという漢方を合わせていきます。だから同じがん種でも、人によって使う漢方は違う事があります。それは、その人の状態に合わせて薬を選ぶからです。上手く漢方が調整できると、治療と仕事の両立、普段の暮らしの質の向上にも役立っているように感じています。悪くなってから対策を講じるより、悪くなるかも知れない可能性があるのであれば、早めに対策を講じた方が良いと考えています。

食べる力をつける、そして元気になる！！

食べられなくて困っている方は多いです。食べる事で、元気になって欲しいのですが、中々、そう簡単に食欲は出てきません。食べられなくなる理由は色々あります。病気や高齢になってくると食べる力が低下します。この食べる力には、漢方では特に「運化」という働きが関係してると考えます。「運化」は、消化・吸収・代謝に係る大切な働きをいいます。人は生きるためには、口から食べることは大切な営みです。そして、食べた物を消化して吸収、そして代謝を行い、人間の生命活動に活かすという一連の流れが身体の中で出来る力を、私は食べる力と考えています。病気の方や高齢者では、色々臓器の働きが低下してきます。そうすると、この運化機能も低下して、食べられないだけでなく、食べると下痢になる、食べているのに栄養不足、そんな状態も起こってきす。これがもう少し進むと、食べられる量がもっと減ってきて痩せてきます（体重が減ってくる）。人間の身体は、本当にうまく出来ていて、「今、食べるとしんどいぞ！身体は、消化できないぞ！」そうなると、食べる事を少し控えるようになります。無理やり水分や栄養を取り入れようとすると、身体は飲食物の受け入れ態勢が出来ていないので、下痢をしたり、身体がむくんだり、腹水がたまったりします。こういう時は、まずは運化機能の回復を考えるのがポイントです。

胃に鉛が入っているみたいで食べられない

50代後半のステージⅣすい臓がんの女性Ａさん、最初に来院された時には、「胃に鉛が入っているみたいで何も食べられない。ゲップが凄い。便も出にくくて、とにかくしんどい。」こんな状態でした。腹水が徐々にたまってきたし、腫瘍マーカーは下がらないし、その上、体力は落ちて栄養状態も悪い、そんな状況でしたので、治療も中断に追い込まれそうでした。子供さんもいますし、不安で一杯でした。かなり厳しい状況でしたが、まずは、治療を受けられるように身体の立直しを考えました。
①身体が衰弱している→身体のメンテンナンスをする
②食べられない→食べて元気になってもらう（栄養状態も改善）
②腹水がたまってしんどい→身体の水分の調整を行う。
この3つを目標として漢方を処方しました。以前に、大塚さんから「しんどかったら食べられないです。」と

お伺いしました。その通りだと思います。食べることにも体力が要ります。身体が弱ってくると、食べる元気も出ないという事です。体力の回復のためにも、まずは食べる事からです。食べられるようになると、栄養も入ります。この調整するには、運化作用を改善する漢方を使います。代表的な漢方は、六君子湯です。六君子湯は、食欲不振の時に使う漢方として、ご存じの方も多いと思います。六君子湯だけで改善しない場合は、他の漢方を使ったり、複数の漢方を使ったりします。こういう場合の漢方は、食べられる状態を作るために使っているわけですから、続けて飲んでいただく方が良いと思います。時々こんな話を聞きますが、抗がん剤の後、3日間だけ六君子湯を飲んでいました。これでは、中々効果も出ません。
低栄養が進むと腹水がたまるリスクも高くなります。また、がんの進行によっても腹水がたまります。腹水を一つとっても、原因は色々とあります。Aさんは、3つ問題があるように見えて、実はどれもが関係しています。私は、一つ一つの症状に対しての処方をするより、全体のバランスを考えて漢方を使う方が、遠回りのように見えて問題解決が早いと考えています。

食べる気満々です－食べる力の回復

Aさんは、その後1カ月程で、少しずつ食事が取れるようになり、自分で台所に立って何か作ろうという気力が出てきました。しんどさも少しマシになりました。治療が継続できて、3カ月後の検査では、栄養状態が良くなり、画像上も腹水が減り、腫瘍マーカーの改善も見られました。吐き気も減って、何より「食べる気満々です」という言葉が出ましたので、これで何とかいけたかなと思いほっとしました。人間ですから、数字が改善して、画像上も良くなっていると言われると、気持ちが変わります。前を向かれたなあと感じました。最初は、表情も険しかったのですが、穏やかな表情が戻ってきました。

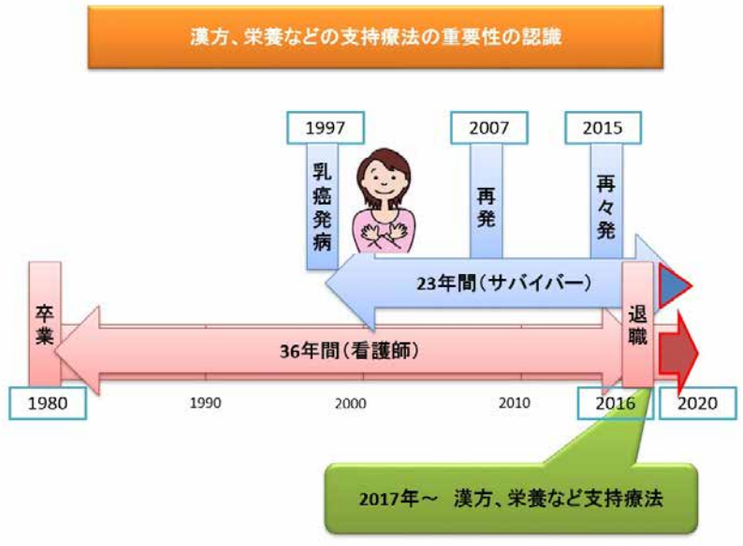
諦めない、そして天寿を全うする

2021年11月に大塚尊子さんが旅立たれました。初めてお目にかかったのは、2017年5月中旬の事でした。乳がん再再発、肝転移、骨転移、それにリンパ節転移もありました。骨転移は、背骨から腸骨、肋骨まで広がっていましたし、肝臓にもいくつかの転移があり、かなり厳しい状況でした。その時点で、発病されてから20年を超えていました。食べられなくて痩せてしまって、家族に支えられて何とか歩いている状態でした。漢方で身体のメンテナンスを行う事で、食べる力を取り戻しました。食べられるようになった事もあり、だんだんと体力も取り戻すことができました。その後も治療を続けながら、看護師の立場と患者の立場から、様々な方々のサポートにあたられました。色々な事を思い出します。食べられるようになると、実は昔から、からあげクンレッドが大好きなんですと言ってみたり、豚カツを1人前ペロッと平らげたり、王将で餃子が食べたいと言ったり「そんなに食べて大丈夫？」と周囲を驚かせてばかりでした。

漢方を開始して1年後の桜
2018年3月 in 夙川

漢方を開始して2年後の桜
2019年4月 in 天満橋

寝たきりの時間が長くて、歩き方がぎこちなくなっていたので、頑張って動かした方がいいと伝えると、早速スニーカーを買って、歩く練習を始めました。私がふうふう言いながら上がるような坂を、毎日2往復歩く練習をしていました。後で聞くと、始めてのスニーカーデビューだったようです。人一倍努力家でした。本当は100%ではなかったのではと思いますが、他人の心配ばかりをして走り回っていました。がんのフォーラムでは、ご自身のVTRをみて「私は、本当はもっと悪いから。こんなに悪くっても、まだ頑張れる事を伝えたい。」と言っていました。2020年には「食べて元気になる。栄養は大切です。」という内容の講演会で一緒にお話をしました。その時に「もう一度、私が看護師としてお話できると思っていませんでした。とても嬉しい。」とおっしゃられた笑顔が思い出されます。最期までしっかりとご自身の考えを持って治療にも取り組まれ、ご自分のやりたかった事が出来たのではと思っています。最後は、点滴のクレンメ（点滴についている調節スイッチ）を自分で調節していたと聞いて、さすが大塚さんとびっくりしました。そういえば、病院を受診すると「私、アセスメント（アセスメント：患者の状態を分析・評価をすること）してしまうんです」と笑っていました。きっと、ご自分の事も、看護師としてアセスメントされていたんですね。ご家族からも、最期まで大塚さんらしくしっかりと過ごされたと伺っています。心からご冥福をお祈りいたします。
病状や経過、困っている内容は、一人ひとり違っています。漢方を味方につけてください。治療をする時でも、治療が難しくなっても、漢方が力になると思います。



何よりも大切にすべきことは
ただ生きることではなく
よく生きることである
（ソクラテス）

【2020年1月16日　大塚尊子さん発表スライド】