2021 NOV. vol.17

いきるを包む

暮らしの中のがん手帖

特別編集

「愛する人が逝くとき」

わたしのがんnet

2021 NOV. vol.17

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

2021年11月7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

～愛する人が逝くとき～

誰もが一度は経験するその時、愛する人の死を見つめる事がどんな時なのかを、聴く機会として今回の冊子を企画しました。

がんという病は、本人のみならず家族も大きな混乱と悩みの中で共に過ごす事になります。近くにいても、遠くにいてもその人への思いが全身を埋め尽くし、全身全霊を傾ける時間となります。その思いはなかなか語ること、聴いてもらうことの難しい、とても個人的なことです。

しかし、人は、愛する人は何を語り何を遺して逝くのでしょうか？

むしろ、幸せのうちに暮らす時間以上に凝縮された思い、愛を遺して逝くのではないかと思えるのです。その愛をしっかりと受け止める家族の心に、友人の、共に過ごした人々に、固くしっかりとした形のあるものとして遺して逝くのだと思われます。

思い出は、愛の証でもあります。どんな思い出であろうと記憶の作るものは「愛」の形をしているはずです。

時と共に、思い出は、記憶は薄らぐように思えても、そこで得たものは残された者の血となり肉となって自身を育んでいることに気がつくのではないか。

それは、生きている時間以上の至福の時なのかもしれないのです。

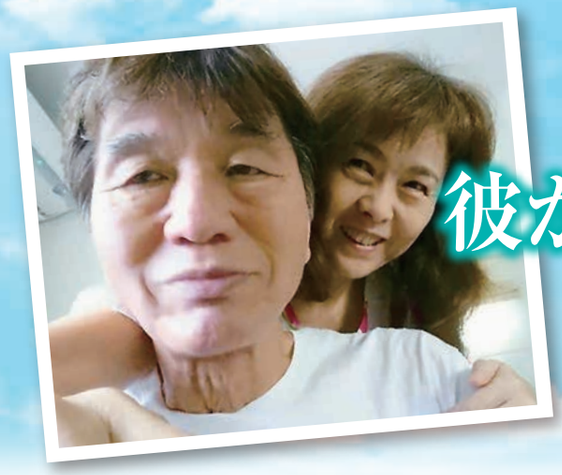
特定非営利活動法人 わたしのがんnet
横川　清司

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.17

目次　Contents

■ 巻頭言 ～愛する人が逝くとき～ …… 2
■ 彼が遺してくれたもの　大島 奈保美さん …… 3
■ 貴女は私の中心だった　政門 一芳さん …… 6
■ それでも私はなってみなければわからない事を発信する　大塚 尊子さん …… 10
■ 人間力を信じる ～漢方的生活～ その一　河内長野市 山口診療所 山口竜司院長に聞く …… 13
■ がんと生きるレシピ ～かよこさんの薬膳的生活～　Kayokoさん …… 14
■ マンガブログ「マイ スイートシックスティーン」 羽賀 涼子 NPO法人共同代表 …… 16



彼が遺してくれたもの

大島 奈保美さん

(エディター　奥山 由香里)

主人が旅立ち3か月経って

主人の体調がすごく悪くなったのが5月に入ってからなんですよね。極端に悪くなり始めたのが6月。腹水を抜く治療をするために入院して、本当に病人である彼を見たのって、その間の本当に数週間なんですよね。その頃のことをあんまり思い出さないようにしていたのか、思い出せなかったのか。

正直なところ、主人が亡くなる直前の話を聞かれることが、ずっと辛かった。私の中でまだ整理がついていなかった。あの時はこうだったんですよって、思い出話しが出来る時期でもなくて、だからそこをずっと避けてきました。

人間の身体ってよくできていて、一番しんどいところは脳みそがちゃんとブロックして、記憶もあいまいに飛び飛びにしか思い出さないようになっている。記憶を繋げちゃうと辛くなるから、その作業をしてなかったんです。だから誰にも話しをしてなかった。

その頃を振り返って話すことは今日が初めてだと思います。

「愛知発がんと生きる」に出演すること

とにかく主人は、自分ががんになって、公表した以上は何か社会の役に立ちたいとか、がんの患者さんやご家族のお役に立ちたいという思いがありました。フォーラムは、そのような皆さんが見たいと強く望んで参加されるもの。そこに携われることが、彼はずっとやりたいお仕事だったんですよね。他にも講演などはさせていただいたんですけど、実際自分が経験していることを話すということは出来るんですけど、フォーラムとは少し違う。やはりお話しの進め方やフォーカスの仕方が全然違ったので、彼が今治療を受けている中で感じている疑問点も含めて、すごくやりたかったようです。俺は今こんな疑問を持って、こういうところを何とかしてほしいと思ってるんだよねという思いを、一方的にお話しするというよりも皆さんと共有して、伝えたかったんだと思います。

フォーラム2週間位前から急激に坂を転げ落ちるかのように悪化していく中で、本人もフォーラムのことを気にしていたんですよね。

今日はこれでいけると思ったものが明日は出来ない状況でしたが、本人は自宅から出演するつもりでした。ところが、翌日になったらそれもちょっと厳しくなったというときに、「私が代わりにフォーラムに出るね」と本人に伝えました。彼からは「お前に託すよ」の一言。俺のこういう想いを伝えてくれよというやり取りがあったのではないかと、皆さん思われるかもしれませんが、実はなかったんです。信頼してもらっていた部分もあると思うんですけど「フォーラムはお前に託すよ、自分の状況を傍で見てきたからわかっているよね」という「託すよ」の中には言葉以上に深い思いが入っていたと思います。

大島康徳さんの思いを伝えること

あの人はあまりしゃべる人じゃないんです。本人の思いは本人にしかわからないので、私が憶測でこうだったんですよねとお話しすることは出来ないんですけど、ただ色々聞いた中で「あれはこういう意味があったのかな」と考えられるものはいくつかある。だから、私の想像では、あの人はがんにいつかなると思っていたと思うんですよ。

お父さんもすい臓がんで亡くなってますし、彼が31歳の時にお父さんを看取ってるんですよね。その前にお兄さんが、彼が26，7歳の時に急性白血病で亡くなっているんです。亡くなり方は二人とも違いますけど、闘病を見ていたわけですから、だから自分もいつかがんになることは覚悟していたみたいです。
お兄さんが結婚してすぐ亡くなった。まだお子さんが生まれたばかりの時だったんですよ。そういうことも見ていたので、自分はいずれがんになる。自分の人生で家族を作って、家族を残していくことは出来ない。だから、たぶん結婚をあんまり考えてなかった、するつもりはなかったと思います。

新婚時代

闘病についても、昔の治療って大変だった。お父さんはとても大変な闘病だったと思うんですよ。だから、彼が治療をしない、手術もしないと言った思いというのは、自分の生き方として、「俺はこうだから」とかいうのではなく、たぶんそういうものを20代30代でお兄さんお父さんを見送って、しんどかった。その想いを、たぶん私や息子たちにさせたくなかった。だから病人である自分の生活というのを、家族に強要したくなかったんじゃないかなと思います。

皆さんが想像するがん患者、がんの闘病ってこういうものだよねというのを覆して、自分はあくまでも最期まで普通の生活をして、普通の生活をする以上、一番大切な仕事もして、自分の人生をやり切る。だから自分の闘病生活を極力短くして、なるべく家族を巻き込まない。

その時が来たなと思ったらスッと逝こうというのは、最初から思っていたんじゃないかなという気がしてならないんですよね。自分が色々な言葉を残して、自分が逝ってしまった後に、その自分が残したことを背負う家族のことを考えたときに、それが心の重荷になるのならば、俺はそのままを見せるから、人間どうやって弱って、人間どうやって旅立っていくのかを最期までしっかり看取ることによって、それぞれが感じてくれということだったんだと思うんです。彼は一切何も言わなかったんです。俺がいなくなってもなってことは言わない。だから最期まで生きる、自分の寿命まで生きる、それだけ。なんだか説明が難しいんですよね。苦しい、大変だ、なんとか助けてくれっていうことに対して家族がフォローするという、皆さんがイメージするようなことはなかったんですよ。だからそれを伝えるのはすごく難しいのですが、でも、それはああいう人ががんになって、最期を迎えるにあたって、そういう考えをする人もいるということをお伝えするしかないのかなと思います。

NHK BS番組が最期のお仕事

本人はあまり病気のことついてはNHKの方にも、あまり詳しく伝えてなかったはずなんです。
本人は体調が大丈夫ならば仕事に行く、体調が悪くて迷惑をかけるようだったら休む。その意思だけでした。

名古屋にて

仕事へ

ご迷惑をおかけすることが出来ないので、私は担当の方に今こういう病状で、こういう感じです。これは出来ますけれどもこれは厳しくなりましたよという報告は入れていました。本人が最期まで仕事をやりたいという意思を局の皆さんが一丸となって応援してくださった。有難かったのは「チームNHKで支えます」と言ってくださったこと。あの日は本人が出来るという自信のもとに自分の足で歩いて、局に入って、お仕事が終わって自分の足でタクシーに乗って帰ってきてるんですね。いつも通り出来ると思って行ったのが、途中でしんどくなった。家族にも局の方にも何も言わなかったんですよ。でも本人は放送の途中で「この解説が最後になる」と覚悟したと思います。

申し訳なかったと思うのはTVを観てくださってる皆さんに、主人の体調が悪いのが伝わって心配させてしまったこと。局の方にも申し訳なかったと思う反面、それをさせていただいたことに感謝の思いしかありません。

運命を享受する

人は様々な形で亡くなるじゃないですか。事故で亡くなる。災害で亡くなる。朝元気だった人が、急に亡くなる。がんが見つかって手術して治る人もいるし、主人みたいに治らない人もいる。病気が発見された時点で運命。それが寿命。運よく回避できた人はそれも運命。人の力が及ばないものというのが必ずある。あの人は全部そういうふうに言うんですね。

だから主人は、いつか自分がそういう時が来たら、それが俺の寿命であり、俺が持って生まれた運命だから自分はそれを受け入れるし、家族もああすればよかった、こうすればよかったではなく、お父さんはそういう運命で、寿命をしっかり生きたんだよというところを残したい。そういう強い意志があったと思うんですよ。

息子が会いに来てくれました

退院しました

男のプライド

最期まで家族にも弱いところは見せなかったですね。弱音も一度も吐かなかったです。だから支えたくても、支えさせてくれなかった。彼なりの男のプライドなんでしょうね。自分で歩いてトイレに行くとか、自分の力で水を飲むとか、もうしんどいでしょうからスプーンで口に食べ物でも運んであげるよと言っても、それも怒る人でしたから。自分でやる、自分で飲む、俺を病人にするなと。家族にくらい素直に甘えて、弱みを見せてほしいと思っていました。
今思えば、弱みを隠していたんじゃなくて、弱みがなかったのかもしれないですね。

彼が遺してくれたもの

一番強く感じたのはどんな言葉よりも彼の生きざまを最期の最期まで、私達家族に見せてくれたことが、彼からの強いメッセージでした。

人間どうやって生きて、どうやって歳をとって、弱って、最後どのように旅立つのか。その人として一番美しい終わり方を俺たちは見せてもらったって息子たちが言ったんですよ。その言葉を言わせるってすごいなと思うし、そう言ってもらえたことが嬉しかった。それを息子二人それぞれが感じて、それを「ああだったよね、こうだったよね」じゃなくて。人間が命を終える時は、本当に樹木が枯れるかのごとく逝くっていうのが一番美しい亡くなり方というお話があって、長男は「俺はすごく崇高な、美しい生き方を見せてもらったよ」と話してくれた。言葉よりももっと大きなメッセージをもらった。

生きるとは、自分の寿命を生ききるとは、どういうことなのかを、私達に教えてくれたのです。

大島奈保美さんのオフィシャルブログの紹介

家族とともに歩む『この道』https://ameblo.jp/ohshima-naomi/

大島康徳の妻 大島奈保美オフィシャルブログ by Ameba

貴女は私の中心だった

政門　一芳さん

奥様を亡くされて三年半、政門一芳さんにお話を聞かせてもらいました。
無事に出版会社を定年で卒業し、一芳さんの実家がある八ヶ岳山麓と東京の往来生活を思い描いていた矢先、奥様の共子さんが、がんそれも肺線がんステージⅣと診断されました。

親族が集まる会が熱海の温泉であって、でも共子が調子悪くなって、早めに帰って家の風呂に入った。共子が「ちょっときて！」と。
もう、髪が針金のようになっていて、ちょっと梳(す)いたら、がさって、髪の毛が抜ける。普通のハサミでは切れないほどにゴワゴワで、裁ちバサミで切ったら頭のテッペンだけ切り過ぎちゃって怒られた。自分の髪の毛の最後だった。
これは、抗がん剤がうまく行くようになって、病院の喫茶コーナーで少し笑えるようになって。良い感じの時間もあったんですよ。

あーそう、これはね抗がん剤がすごく効いてて、腫瘍が小さくなっているって僕たちすごく喜んでいたんだけど、テレビで大河ドラマ見ていたら、す～って、共子！鼻血が出てるよ！って。それが止まらなくなっちゃって、洗面器一杯に。
主治医から、何かあったら救急車は呼ばずに直接来るように言われていたので、自分の車で救急センターに行ったんです。原因は使用中の抗がん剤の反応だという事で、抗がん剤を変える事になった。2回目も自分の車で仰向けになりながら病院にかけつけるような事がありました。

毎日毎日、病院に詰めていると、共子の妹が代わって泊まって看てあげるから、家に帰って少し休んで来たら?と言われたので、いつもの店に散髪しに行った。それから、車で急行するかもしれないからノンアルコールビールを家で飲んでいたら、「お兄さん！お姉さんの様子がちょっと変！」「看護師さんもお兄さんに来てもらってと言ってる！」と妹からの電話があって、慌てて飛び出し、移動中も車の電話に「お兄さん早く早く！」と。
ちょっと間に合わなかった、10分くらいかな･･･。
大学サークルの合宿で、「貧乏で、大学資金も姉さんたちが大変な思いで出してくれていたので、僕はお金持ちになりたいんだ！」と言ったら、彼女にむちゃくちゃ怒られた。人の役に立つとか社会を変えるとか！そういう志はないの？って。
僕はあまり物事にのめりこまない性格で、本心というより、場の雰囲気が言わせるってあるじゃないですか？そこの場はそうじゃなかったんですけどね。
でも、僕にはそういったきちんと怒ってくれるような人が必要だったんですよ。

いつも、僕の中心には彼女がいたんですよ。
仕事も人生も全てが一緒という同志みたいなもの！この先、この上なく楽しい事が待っているのかと思っていた。彼女との出会いも、結婚もそれからもずっと。子供はいなかったけど、納得して暮らしていた。
一つ、間違ってしまったのは、彼女が先に逝っちゃったってこと。
セカンドオピニオンの先生が言うのは、連れ合いが先に亡くなると、男性はすぐ死んじゃう。でも女性はそこから元気になるって。
　最近、本当だなって、何か腑に落ちるという気がする。
ある日、誰か言ったのか忘れたけど、共子さんも変な時に亡くなったよな？って言うんですよ。10年早ければ、次の相手も見つかるかも知れないし、10年遅ければ諦めもつくし、
60歳っていうのは困ったなぁって言うのを聞いた。
確かに60歳、第二の人生を考えてた時に、連れ合いがそれもステージⅣだから、その日に死刑宣告で、あとの執行は未定っていう状態に突然投げ込まれた。
普通、検診で発見されていたら悪くてもステージⅡ？共子は、スタートがⅣで、手術もできない、放射線治療もできないって言うことを最初に言われてしまった。
それは、なんて言うんだろ、車に乗っていてバックしたらいきなりドカンてぶつかっちゃったみたいな。
ガーン！て。
街を歩いたり、スーパーに買い物に行くと、人がいっぱいいて、その中には共子よりも、失礼な言い方だけど、お年を召した方がいっぱいいるじゃないですか。
「なんで、共子が？！」
「なんでって、怒りが湧いてくる。」
「共子は共子で、怒りをぶつけてくる。」
看護師さんに言えない思い。
「なんで私が？」って言うことなのか。3年間、がん検診を受けなかった、共子自身への怒りもあるのかな。
宣告を受けた日、診察室を出て、下りのエスカレーターで、背中から彼女が「ごめんね」って、それが診断後、最初の言葉。
なんで、今。これからの時間を本当に二人で過ごせるその直前にこの診断。

僕は全く家事一般が出来ない。こんな男を残して先に逝かなくてはならない！そんな想いもあったんでしょう。
料理もした事なかったし、タンパク質の効能さえも知らなかったし。ダメでしょう！って、いつも、怒られてた。
亡くなって2年くらい経ったある日、食器棚に皿が一つしかないのがあるなぁ〜って思っていたら、食器洗い機から皿がいくつも出てきた。共子が使っていた食器ですよね。
記憶がないんですよ。毎日、病室に行く、家に帰って来る。でも、それ以外の記憶がないんですよ！
本当にいつも一緒だったんです。仕事もデザインなんかもフォローしてくれたし。
余暇も、ゴルフしたりスキーに行ったり、旅行したり、何をやるにしても一緒の時間しか思い浮かばない。
でも、こんな自分を叱咤激励、鍛えてくれたんですよ。
中心が抜けたって感じですかね。
友人も親戚も、みんな誘ってくれるけど、最後が辛い。解散して、一人になると辛い。この間も、みんなと行った八ヶ岳のペンション、名前「想い出」っていうんですよ。大声で歌っているうちに思いがこみ上げて来て胸がいっぱいになってしまった。
友人たちは、このままじゃ喪失感に打ちひしがれて、引きこもってしまうと、盛んに声をかけてくれる。孤独死するぞ、孤絶死だぞ！という言葉も怖いとか思わずに、毎日がなんだろう・・・
自分を見てくれる人が居ないというのか。どこにいても、空虚な時間が広がっている。
卒業した会社から、職員が産休で一人足りないので、仕事やらないか！と、声をかけてもらった。会社の出版物は、小中学校の生徒、子どもを対象にしていますが、自分で買い物に行くようになって、気づいたのがスーパーでもどこでも溢れているプラスティック。それで、今求められている環境問題、プラごみをテーマにしたシリーズ。共子が整理していたのだろう家の冷蔵庫や食糧棚には、消費期限が過ぎていのるが見つかった。それで、食糧と貧困の問題を取り上げて仕事を始められたんです。そして、最近では「がん」をテーマにしたいと提案してこの本が出来たんです。今までやってきた事とは別に、がんをテーマにした本の企画は力が入ってというか力を貰いました。共子が作らせてくれた本。

結婚10周年記念に何かしようという話になって、私は車？形にして残るものと思っていたら、共子は海外旅行に行きたいって強く言うのですよ。結局、なぜか東欧5カ国を巡る旅行にした。1990年ですから、激動の時期ですね。それは、深い印象として残っています。その後もいろいろなところに二人で行きました。
むしろ、形のあるものなんて無くなってしまうのに、二人の想い出はしっかりと残っているものなんですね。
今も私の中心に想い出として共子がいるんです。

再々発そして末期でも、なってみなければ解らない事を私は発信する！

ひと月ほど前、この小冊子に何度か出てもらっている
大塚尊子さんからかなり厳しい状況を迎えているとメールが
入りました。7月に抗がん剤も耐性が出来て中止。
8月からは、「腫瘍熱がバンバン出ています！」とのメールでした。
それでも、声を聞きたいというこちらの意向を受け入れてくれて、
電話とzoomで話す事が出来ました。zoomは録音するためで、
お顔を見ることは出来ません。身支度するエネルギーが無い。
顔色も悪くウイッグも無しなので勘弁とのことでした。
施設に居られるお母さんにonlineで会って
「これ誰？おばあさんがいる！」と言われてしまったと妹さんとの話。
ユーモアを絶やさない大塚さん、人柄は変わることありませんね！

(インタビュー　横川清司)

大塚 尊子さん

大塚　ヘモグロビンが前だったら80%位（正常値70〜100%）だったのに、今は50%まで下がってしまって苦しい、それはもう本当に苦しい。血小板もまた2万くらい（正常値12万〜40万）に下がっているのだけど、血小板を輸血などで入れるのは無理（血小板製剤は難病など使用範囲が厳密に決まっている）やから、輸血はしてくれたんでちょっとマシになるかと思っているんですけど。血小板が下がると、突然死が予測されるので、治療承諾書の項目にも入っているくらい。

横川　輸血というのは、何単位？

大塚　240ccが1パックで2単位なので、この間は4単位入れてもらった。最初の時は、2パック3時間くらいかかって入れて、でも熱も出なかったので、今回は2パックを2時間くらいで入れられた。

　採血しないと評価はできないですけど、輸血中に何となく食べれる様な気がして、コンビニでおにぎり買って来てもらって、半分くらい食べれたので、何らかの効果って言うか、プラスの影響があったんだろうな。今は、普段ゼリー的なものしか食べれていないので、普通の人が食べている食事が食べたいなっていう気持ち。空腹感？食指が動く気持ちを逃さずに口にしてみる。一口目は美味しいって思えるから。美味しくて、お腹におさまるって大事なことで嬉しいです。

昨日、看護師の後輩たちが来て、しんどいから2時間という約束だったんだけど、結果は5時間も話していた。夜になって、38.8度まで熱が上がってしまった。

新人で看護師の仕事って結構大変なんですよね。学校で習うことと現場で生の患者さんに会って、見て、触れて。本当の気持ちを知る様になるのは簡単じゃないです。医療現場は、主治医の治療戦略を理解するだけでも大変だし、病院事務的な事など多岐にわたり、自分の思いに気づくことすら難しい時期があるので、悩みは多く、深いです。

私は、最初は大学病院。その後、看護師生活の大半、34歳から58歳まで今かかっている公立病院にいたけど、がんで辞めたので後輩、代わって師長になってくれた人にも申し訳ないなって思う気持ちがある。だから、余計今の自分を知って欲しい。それは、大学病院の婦人科に5年いた時は、まだ告知をしない時代だったので患者さんは皆厳しい状態だった。その厳しい状態を想像はしても本当のところは分かっていなかったなって、今思うので、きっと私のことを知れば、看護師にとって看護の質という面でも、さらに後輩の指導・教育という面でも変わっていけるかも知れない。看護師が揺らいでいると、患者さんにも影響が出て病棟ごと潰れてしまう。

責任感じてしまって・・・。こんな状態になってから話しをして、「死んでも死にきれん」。

大塚　40年前になるけど大学病院の婦人科では、卵巣がんや子宮がんなどの最先端治療を知る機会が多く、腹腔内抗がん剤投与なども行われていた。治験だったかも。

横川　腹腔内に抗がん剤を入れる話って最近知ったけどそんな前からされていたんですね？素人と看護師さんや医療者の知識が全く違うんだよね。

今の大塚さんの状態で、全身への骨転移はわかるけど、骨髄へ？

骨転移から骨髄に行った時の血小板がどうのということ教えてくれますか？

大塚　骨転移の次の段階が、骨が溶けていくという風に進む人が多いのですが、私の場合は骨が溶けるとは逆にがん化した骨が増えるみたいで、骨の痛みが出ないし麻痺などもない。それは良いのですけれど、次に骨髄にがんが入って血が作れなくなる。血が作れなくなると、赤血球が減り、酸素を全身に供給できなくなるのです。先ほどの80%が50%まで下がってしまう原因と言えるかも知れません。それと同時に、血小板も急激に減ってしまう。これは、何かあると血が止まらないので大量出血につながる訳で突然死も覚悟しないといけない。それ以上に、そもそもそれがとんでも無く苦しい。全身に酸素がないのだから。

でも、それを何とか改善してほしいというと、ステロイドとか医療用麻薬とかの話が出てくる。確かに末期がん患者ではあるけど、痛みもない麻痺もないので薬をという選択を問われても返事のしようがない。とにかく、苦しいのを取って欲しい。

緩和ってそういうことですよね？緩和＝QOLの維持という段階と、ホスピスという段階があるのじゃないでしょうか。もちろんこんなことは自分がこうなって見ないとわからない。苦しいのを取るのが緩和で、苦しくなければ意識もしっかりしているし今の自分だから出来ること、発信するべきことがあると思っているので、何とかして欲しいのだけれど、医師は、安らかに！という反応をする。ちょっと待ってという気持ち！！

4年前の再々発の時、肋骨への転移がすごく痛くって我慢できない状態だったけど、その時は抗がん剤で対応できた。肋骨は、今も進行しているはずなのだけれど、その痛みは無いんですよね、不幸中の幸いっていうか。痛みがあったら素直に医療用麻薬を打っていると思うので。ACP※にしても緩和ケアにしても、本人の意向を尊重し、最後までその意志に沿って心身ともに整えてくれるものだと思っていた。いわゆる、延命治療とは違うと思っているのです。

麻薬を使うと、痛みは和らぐのだろうし多少は呼吸も楽になるのかも知れないけど、心理的なものに限定的で実質、酸素が足りているということではないのですよね！なんて言うんだろ、今の思考回路っていうかQOLを維持したいと思いますし、今骨髄に来て緩和なのか？延命か？というところで迷っている状態。

特に、血小板に関しては確かに指定難病などを対象にしているので、末期がん患者への使用は不適切使用になってしまうのだけれど、ちょっと違和感を感じてもいます。

※ACP=アドバンス・ケア・プランニング。早期からの治療、プランを考える。

こうした時のがん患者の寿命と私みたいな意識の混濁のない者の声を想定していないのか、その段階から「安らかに！」見たいな感じになっている。
食べれてないし、当然アルブミンも低い、低栄養状態。この一ヶ月で5kg減った。
とにかくシンドイ、これをどうにかして欲しい。食べれていないのは、呼吸と腹水が溜まっているので、これもどうにかして欲しい。
腫瘍熱だけは解熱剤で凌いでいる。
24時間、交感神経優位の状態で身体がチリチリしている感じ。脈は早いし、横になっていても休めている感じが全く無い。せめてとの思いで、音楽・ヨーガ的な深呼吸・瞑想。マッサージの代わりに温熱療法を少し前からやってるけど。その時は、ふっと楽になって？お腹が鳴って腸が動いている感覚がある。
　昔を思い出すけど、がん患者さんは必死に我慢している。我慢させている状態を医療が作っている。24時間管理するのを理由にバルーン、オムツ・ルート・モニターみんな付けて休んでくださいね？拘束感一杯で意識のある人間に熟睡させない。医療だからって許されている。いくらでも楽して貰うことって出来るんじゃないかって、今は思う。
腹水抜くのっていくらでも可能なんですよ。
医者は経験ないから「抜いたらまた溜まる」って言うんですよ。また、腹水を抜くと栄養素も抜いてしまうので死期が早まるって考えている。

でも、想像を絶する苦しさを軽くする方法があるんです。当たり前ですよね、溜まったら抜く、溜まったら抜く半日でも良いから抜いて欲しい。
カート（CART=腹水ろ過濃縮再静注法とはがんや肝硬変によって溜まった腹水から濾過器と濃縮器を用いて有用なタンパク成分(アルブミンなど)を取り出し、再び体内に点滴で戻す治療です。血液製剤としてのアルブミンは他人の血液から作られるため体内に入れるとアレルギー症状が出る場合があります。）の設備があれば、抜いて入れて抜いて入れてが出来るんですよね。
本人は、腹水抜けばすごく楽になって、お腹が空いた気持ちにもなり食べられるって思うんですよ。
　でも、私がボランティアで行っていたホスピス病棟には、2箇所ともCARTの設備が無かったので、そうはいかなかったんだろうな？そう言うのを想定していないんだろうか？
ホスピスにはない。緩和病棟への入院誓約書には苦しいのだけは取って欲しいってある。
延命として捉えるか？苦しいことは全部取ってもらえると思っていた。
　一度、輸血やCARTで入院すると病院の医師と日常の在宅医師と考え方や症状の捉え方が違ったりするのが見えてくる。緩和の時期こそ病院と在宅の連携が大切だと思う。
　いざ、患者になり緩和の時期を迎えると、様々なことが見えてくる。みんな体験しないと分からないことばかり。チーム・カンファレンスのこと、専門職の権限確保ナース・プラクティショナーって今はいるんですよね？
　思い出すのは呼吸器内科の師長していた時、この患者さん神経内科の医師にも診て貰いたいと思っても主治医は他の医師に診せないので、若い先生を引っ張って来てちょっとだけ相談に乗って貰うってことをしてたなあ。目の前の患者さんを何とかしたいと思うから。あとで、院長に怒られても「ごめんなさ～い」で済ませたけどね。
　そんな経験を話せば、今の若い人たちには自分の考えが間違っていないとか、自信にも繋がるし。
でも、時間ないな！？
横川　時間は伸ばせば良いですよ！

人間力を信じる
～漢方的生活～ その一

河内長野市 山口診療所 山口竜司院長に聞く

腫瘍熱の捉え方

腫瘍熱を漢方では「虚熱（きょねつ）」という風に考えます。
がんの症状で、熱が上がるほどのエネルギーがないにも関わらず、熱が上がるのは身を削ってエネルギーを身体中から引っ張ってきている状態で、決して好ましい状態ではありません。
また、痛みを漢方では主に瘀血（おけつ）という概念でとらえます。気血水が体の中で巡る（働く）ようにすると痛みは出にくいと考えています。
西洋医学の言葉での説明は難しいですが、漢方は、気血水という考え方、陰陽や五行など様々な指標を使って、できれば漢方的な診察も行って、身体を良い状態に保つ、これが基本的な治療の一つにもなります。悪いなりにもバランスを取ることが出来るようにする。
身体的全体状況は、落ちつつも上手にバランスを取る。弱っている臓器が共に補完するという考えでそのための処方を考えます。
その時の疾患や状態にかかわらず、常にその方の最適化を目指していくのが、漢方でできるサポートだと思っていますので、悪いなりの最適な状態を考える。逆に、しっかり食事もとれて、元気な中でも身体の最適化を考える、そういう方向で治療を行っています。身体を良い状態に持っていくと、体が本来その人に備わっている力を発揮して、病気と闘う力も出てきます。
本人の希望と今の状態との差があった場合でも、私が考える、身体の最適化（私は身体のメンテナンスという表現も使いますが）をする。これは、ほかのがんの患者さんも一緒ですし、がん以外の疾患でも同じような考え方で治療に臨んでいます。吐き気があれば吐き気にも対応できる漢方を使う、食べられないのであれば、食べられるように漢方を使う、こういう対応もありますが、漢方でその方の良い状態を目指すのもサポートのあり方の一つだと思います。一つ事例を上げればこんな事がありました。
奥さんが「痛いー」というと、ご主人が「今の痛いは、わしに来てくれの痛いや」と、「今の痛いは、ホンマに痛いから、薬飲ますわ」とか、言っていました。ご主人と奥さんの関係は、1日ではできません。在宅移行時は、ご主人もおたおたしていましたが、だんだんとお互いのペースができてこういう状態が作れました。漢方でその時の良い状態を作って、時間が持てたからだと思っています。（退院時は、予後1か月か2か月程度だったと思います。）
悪い状態であっても、自分のやりたいことが一つでもできる、食べたいものが少しでも食べられる、そういう状態が作れれば、心の痛みも少しは和らぐのでは、これが、痛みの軽減にもつながっているとは思います。
よく使われるのが桂枝茯苓丸加薏苡仁（けいしぶくりょうがんかよくいにん）ですが、がんの腫瘍熱が出ているような状態でも、痛みがない、麻痺がないなどは、それまで服用していた漢方の効果とも考えられます。さらに、先ほどのご夫婦のように人間力がさらなる効果を発揮します。ドクターにしろ看護師にしろ、人と人が接するだけでエネルギー循環が生まれてくる。
漢方は薬の処方だけではなく、身近に人体の持つ熱が影響し合う意味をも包含した考え方をベースに成り立っている。
山口先生そして放射線技師でもある奥さん和子さんと話していると、人と接し会話をし、互いに、どんどん身も心も暖め合う。
それが医術という感じを受けました。

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～

こんにちは。
イモ、栗、かぼちゃ、美味しいものが並ぶ秋の到来です。
お変わりありませんか。
秋は落ち葉がハラハラ舞い散り、寂しくなりやすい季節でもありますね。
私は心身ともに安定した気持ちで過ごせるように、ワクワク楽しいことをするように心がけています。
鳥さんのように早寝早起き、ゆったりと深呼吸をして肺を養い、散歩など軽く体を動かすとスッキリしますよ。
気候が涼しくなると大気が乾燥してきます。この影響を受けやすいのが「肺」です。
肺は外気から最も近く、とてもデリケート。潤いを好み、乾燥を嫌います。
この時季は乾燥した秋気の影響で喉や体が水分不足の状態になるので、今回は肺を潤すようなレシピをお届けします。

レシピ:Kayoko（国際中医薬膳調理師）構成:奥山 由香里

2021年9月1日
大きな桃みいつけた！

和歌山産の無農薬で無化学肥料の桃をひとつ、手に入れました。
この甘い香りが立つ桃で、今日は魚料理を作りました。

『マナガツオとホタテの蒸し煮 桃ソースがけ』

【材料】
・桃(完熟) 1個 ・レモン汁 1個
・オリーブオイル・マナガツオ
・ホタテ ・チンゲン菜
・ブラックペッパー ・岩塩
・生姜 各適宜

【作り方】
①桃角切り(1cm)にレモン1/2個 分しぼり 、オリーブオイルであえて冷やしておく。
②蒸し器にマナガツオ入れ少し岩塩を振り上に薄切りの生姜をのせ火が通ってきたらホタテとチンゲン菜を入れさっと蒸し取り出す
③器に並べて上から 1を盛りレモンとブラックペッパーなどをかけて味を調整して出来上がり 。

【効能】
◆桃
果物の中では珍しい温性で、血液の巡りをよくします。
古代より桃は長寿に効果がある果物といわれ「長生果」と呼ばれていました。コレステロールも抑制するそうです。
◆帆立貝
各臓器の働きを高め特に脾と胃をたすけます。消化吸収をよくするので食べやすいです。また、肝の働きイライラやストレス解消します。ホタテの鉄分が血を補い、チンゲン菜の役目と合わせ貧血予防になります。
◆マナガツオ
大きいものが旨味が強い 。筋骨 疼痛 、消化不良、貧血 むくみ。血行障害の改善が期待できます。
◆チンゲン菜
血のめぐりを良くします。がん予防にも効果 があるそうです。

『乳製品なしのかぼちゃのスープ』

【材料】
・蒸したかぼちゃ皮なし 150g ・玉ねぎ 1/4個・さつまいも 50g
・ローリエ 1枚 ・昆布と干し椎茸だし汁 200ml・A(・酒粕 大さじ1/4 白味噌 小さじ1/4 有機玄米甘酒ノンアルコール濃縮タイプ 大さじ1/2・豆乳かアーモンドミルク 50ml)
・黒胡椒 ・岩塩 適宜

【作り方】
①かぼちゃは蒸してから皮を取っておく。
②薄切りの玉ねぎを鍋に入れオリーブオイルで中火でしんなりするまで炒める。皮をむいて1cm角に切ったさつまいもとだし汁、ローリエを加え 柔らかくなるまで煮る。
③ローリエを鍋から取り出しAを加えてミキサーなどに入れなめらかにします。
④鍋に戻し 混ぜながら温め、ブラックペッパー豆乳パセリお好みのトッピング をして出来上がり。
かぼちゃの皮はベータカロテンが多く含まれているので、すりごまをまぶして食べたりします。

2021年9月17日「リンパ浮腫」

リンパ浮腫の治療で病院へ。
実は今年の夏から秋にかけて、リンパ浮腫がひどくて
歩けない日がありました。食べ過ぎると体重が増えてさらに痛い。
もう歩けなくなるかなと悲しくなったり、落ち込む日々が多かった。
リンパ浮腫を治したくて、水毒を体から出すように必死にハトムギ、
小豆を食べていました。砂糖やバターは食べ過ぎると血や水の巡り
が悪くなるので、甘いものも我慢。
お砂糖は腹持ちよくなり脾にはよいのですが悪いものもいっしょに
とどめてしまうそう。お砂糖の代わりにハチミツがおすすめですよ。
私のお気に入りはマヌカハニー。
弾圧ストッキングをはいてから足首の腫れと痛さが少しましに
なりました。運動不足で体力が落ちてしまって帰り道がつらかった。
こんな時は十全大補湯を服薬します。私はすぐ効いてきます。
お陰で今日は鴨川沿いを二駅も歩けちゃいました。

『かぼちゃとさつまいもの葛餅』

【材料】
A(蒸したかぼちゃ 200ｇ、本葛 30g、水 150cc、メープルシロップ 小さじ2強～)
B(蒸したさつまいもを裏ごしたもの 60ｇ、本葛 10ｇ、水50cc～)

【作り方】
①かぼちゃは切って 蒸し器で10分ほど蒸す 。
皮を剥いてざるなどで軽く 裏ごす。
②小鍋に本葛と 水を入れ 混ぜる。溶けたら中火で熱しとろみがついてきたら弱火にする(固まりそうな時は火から下ろす)
③その後に3分 熱する。かぼちゃとメープルとシナモンを加えてよく混ぜる。
④粗熱を取り水で濡らした容器に入れて平らに して冷蔵庫へ
⑤さつまいもも同じ手順で作る
⑥ かぼちゃの上にさつまいもを平らに整えて冷蔵庫で冷やす
⑦ 型から外して出来上がり

【効能】
◆かぼちゃ
かぼちゃは 脾胃を補う食材で、今年のような長雨の時期には
私はおやつやスープなど適量をおいしくいただきました。
東洋医学では、脾は食物を消化吸収し、気を作り全身に巡らせる
働きがありますまた、貯蔵性が高く冬至に食する習慣は野菜の
少ない時期の栄養補給の意味があったそうです。
体を温め脾胃の働きも助けてくれます。
胃痛、便秘、美肌作り 、糖尿病に良い 、風邪予防、発がん物質の
発生を抑えます。食すとガスが出やすくなるので葱、玉ねぎと一緒に
用いると良いそうです。
◆さつまいも
腰膝無力、食欲不振、便秘、高血圧の人におすすめ 。
肥満の人は少量に。
◆本葛粉
カッコンと呼ばれ有名な生薬。100%の本葛粉 。
寒邪による首や肩の筋肉のこり 痛み、多汗の時は 避ける。
熱をとる作用があるので 冷える方は シナモンとご一緒に。

2021年9月20日
「満月の日」

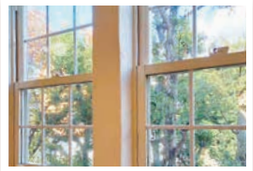
リンパ浮腫の足の痛みがひいてきました。
一晩寝て、満月パワーをもらえたかもしれません。
月の力は体につながっているのでここのところ調子が良いです。
十六夜の月も大好きです。ガッツリと丸ごとの根菜類を食べて、
身体が満たされている感じです。
『あさり大根満月鍋』
満月の時はお野菜を真ん丸に輪切りして私は食べます。

2021年10月12日
「やさしい時間」

いつものお気に入りのマグカップ。
星の王子さまの本は何回も
読んじゃいます。
初めて作った栗の渋皮煮を
ラズベリーリーフティとともに。

2021年10月23日「秋晴れの日に」

秋風に揺れる木々を眺めながら、『いきるを包む」の原稿準備。
残りの秋も、皆さまの心も体も温まりますように願って。



秋の身体を温める食材

もち米、黒米、くるみ、鶏肉、ねぎ、加熱したレンコン、生姜、桃、みょうが、
松の実、よもぎ茶(干し)、陳皮など。