

がん患者による、がん患者のための読み物

がん患者

“あるある”かわら版

4コマ漫画に
思いを込めて



あるある漫画の旅



[発行]
がん患者さん・家族・支援者のつどい
こころの駅舎

[発行協力]
一社)東広島地区医師会
東広島市
[事務局]
地域連携室あざれあ



がん患者さん・家族・支援者のつどい
こころの駅舎



重い手荷物はこちらの駅舎にあずけ

楽しい時間というおみやげをカバンに詰めて

また次の駅舎目指して旅を続けよう

■ 毎月第4木曜日

■ 開催形態

イベント型（4月、8月、12月）
定期型（上記以外の月）

■ 東広島芸術文化ホールくらら
東広島市西条栄町7番19号



はじめに

「こころの駅舎」は、平成25年の春から、がん患者さん・家族・支援者の集いの場として始まりました。当初は、東広島地区医師会が年3回開催していましたが、平成28年度からは、東広島市の委託事業に位置付けられ、毎月開催できるようになりました。参加される方も年々増え、集いの充実に向けて様々なアイデアが出されるようになりました。この“あるある”かわら版もその一つです。

がんの不安や悩みを、ここに綴られる4コマ漫画を通して、勇気と元気に変換することができれば幸いです。

*この小冊子は、一般社団法人東広島地区医師会
地域連携室あざれあのホームページからダウンロード可能です。

URL:<http://www.east-hiroshima-med.or.jp/azalea/>

4コマ漫画

4コマ漫画には「こころの駅舎」に参加されているがん患者さん・ご家族を中心に、患者さんを支える医療スタッフなどが登場しています。

ユーモラスに描かれる、がん患者さんの日常(療養)生活を通し、「こんなこと“あるある”」「こんなことがあるんだ・・・」と、がんに対する共感や、理解を深めるきっかけになればと願っています。

*漫画を描いてくださっている
さっちょこさんは、がん患者さん
のご家族です。



おわりに

この小冊子は、平成30年2月の第1号から平成31年3月の第10号までの1年間に発行した「がん患者さん“あるある”かわら版」の4コマ漫画部分をまとめたものです。

読みやすく、かつ具体的な体験に基づくがんに関する情報提供を、江戸時代の庶民の情報源でもあったかわら版のように、気軽に手に取って頂ける形で始めました。

しかし1枚ずつの読み物のほかに、冊子版を望む声も大きくなり、1年間のまとめとして、このような形で発行することにしました。

発行に際し、ご協力頂いた皆様はこの場をお借りして心よりお礼申し上げます。

【発行】2019年5月

・がん患者・家族・支援者のつどい こころの駅舎

【発行協力】

・一般社団法人 東広島地区医師会 ・東広島市

【事務局】

・一般社団法人 東広島地区医師会地域連携室あざれあ

住所：〒739-0003 東広島市西条町土与丸1113

電話：082-493-7360

FAX：082-493-7361

URL：<http://www.east-hiroshima-med.or.jp/azalea/>



ドクター・マジック No.10 さっちょこ作



あるあるメモ

がんになると、たとえ治療がうまくいっていても、常に「再発」や「転移」の恐怖がつきまとい、少しの痛みでも気になってしまいます。また検査結果に異常がない場合でも「それでも痛みはあるし…」と思いがちです。

そんな時、医師の何気ない世間話で、不安や痛みが和らいだ経験はありませんか？

医師の優しい一言は、まさにドクター・マジック! 不思議な力がありますよね。

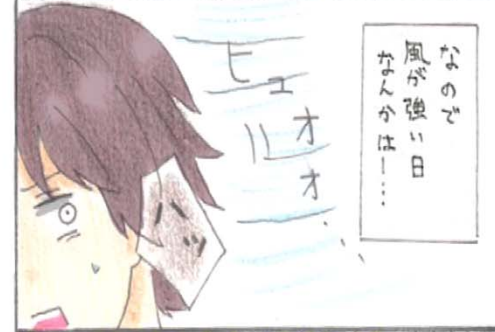
あるある情報

肩や腰が痛くなる原因の1つに、「長時間同じ姿勢でいること」や「目の使い過ぎ」があります。適度に視線を遠くに向けたり、首や腰回りのストレッチをしてみましょう。

それでも気になる場合は医師と相談の上、痛みを取り除くペインクリニック(疼痛外来)を利用するのも良いかもしれませんね。

強風注意

No.1 さっちょこ作



あるあるメモ

がん治療は手術療法、放射線療法、化学療法(抗がん剤など)が挙げられます。

抗がん剤を使う場合、副作用として脱毛、吐気などが現れます。女性として脱毛は大問題! 帽子やかつら・ウィッグは、必需品です。風の強い日の外出は、かぶりものに要注意ですよ。

あるある情報

帽子やかつら・ウィッグを長時間使用すると、汗で頭皮に痒みを生じる場合があります。そんな時におすすめなのが、弱酸性のシャンプーです。髪だけではなく、全身洗えるタイプもあり、便利ですよ!

味覚障害 No.2 さっちょこ作



あるあるメモ

化学療法に伴う味覚の変化や食欲不振も副作用の一つです。「砂をかんでいるような」「味が濃いような」という味覚障害や、「食べる気分になれない」といった食欲不振が長く続くと栄養状態が悪くなり、治療の妨げになることもあります。そんな時、家族の心のこもった一言(?)で、状況を打破できることもあるかも・・・

あるある情報

味覚障害で一番困るのが“いつもの味”が再現しにくくなることです。そんな時は、思い切って誰が作っても大して味が変化しない「カレー」や「シチュー」といった“間違いなし”の固形ルウや料理の素(お鍋の素・炊き込みご飯の素など)を活用するのも良いですよ! 我が家では大活躍でした♪(さっちょこ家 秘伝レシピ)

眉毛の存在感 No.9 さっちょこ作



あるあるメモ

抗がん剤治療を始めて2~3週間後くらいから脱毛が始まります。脱毛に備えてウィッグ(かつら)や帽子を準備する人は多いことでしょう。しかし脱毛は頭髮だけではなくありません。眉毛も同様に抜けてしまいます。「なくなって、初めて気づく眉毛の存在感!」急な来客にも備え、日頃から眉毛を描くことをお忘れなく!

あるある情報

脱毛で見落としがちなのが“眉毛”ですよ。恐らくこの辺りが眉毛の位置だと思って描くと何だか不自然な眉毛に・・・。こんな時は、便利な眉毛テンプレートを試してみは? (こんな感じで種類も豊富↑) 型に合わせて描くだけ。世の中色々な物がありますね♪

ジーン…
No.8 さっちょこ作



あるあるメモ

抗がん剤の副作用の1つである手足のしびれは、末梢神経の障害で起こります。症状が続くと不安はぬぐえないかもしれません。

しびれにより、やる気はあっても裁縫は特に難しいですね。

そんな時、自分の代わりにそっと針仕事をやり遂げてくれる家族がいたら、まさに感動ものです。ジーン…

あるある情報

手足のしびれは、特に冬場は強く出るように感じます。こんな時は、足用のカイロを貼ったり、血流を良くするクリームを使ってマッサージをしたりすると、少し楽になります。

意識的に指先を動かすように心掛けることで、少しずつですが、しびれが改善されているように感じます。

何事も、地道な努力は必要ですね!

一時脱毛
No.3 さっちょこ作



あるあるメモ

抗がん剤の副作用で髪が抜けることは知られています。しかし髪だけではなく、まつ毛や鼻毛も抜けてしまいます。なくなって初めて気づく小さな毛の役割と有難さ…しかし、毛が抜けて便利なこともありますよ!今まで面倒だった無駄毛の処理はしなくて済みます。こちらは、初めて感じるうれしい有難さです。

あるある情報

治療が終了して何年も経ちますが、“ムダ毛”は、未だにほとんど生えてきません。生えてきても本当に薄いです。だからと言って、油断は禁物!肌を保護する役目もある全身のムダ毛は、無いと日焼けもしやすくなります。

日差しの強弱にかかわらず、日焼け止めは忘れずにぬりましょう!!

ケモブレイン No.4 さっちょこ作



あるあるメモ

抗がん剤治療の間、もしくはその後に、記憶力、思考力、集中力が一時的に低下する症状のことを「ケモブレイン」といいます。

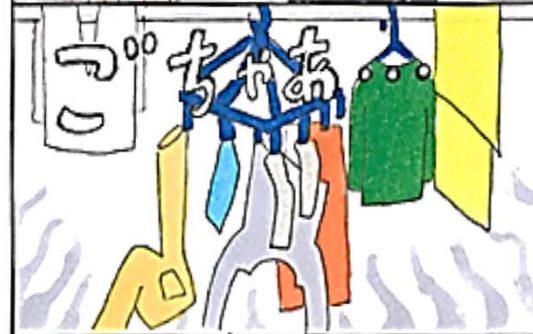
「最近物忘れが・・・」と悩んでいるそのあなた、「ケモブレイン」かもしれません。しかし都合の良い時だけの「ケモブレイン」宣言は、お気を付けあそばせ!

あるある情報

治療に伴う副作用と分かっているにもかかわらず、忘れることが多くなると不安になりますよね。特に“火の元”の管理や“戸締り”などを忘れると大変です。

そんな時は、声に出し、指差し確認はいかがでしょうか。また、タイマーやメモをこまめに活用するのも良いと思います♪

だる〜い No.7 さっちょこ作



あるあるメモ

「だるい」「しんどい」など、がんのつらさは、なかなか人には伝わりにくいですね。しかしそんな時、がんの辛さを受け止め、さりげなく行動に移してくれる家族がそばにいてくれたなら、何と心強いことでしょう。

たとえ、その行動が思わぬ結果を生んだとしても、まあ大目にみてあげましょう。次はきっと上手くいくと信じて!

あるある情報

がんの治療中も治療後も家事の負担は、健康な時以上に大変と感じる人は多いはず……。それなのに家族のサポートが無いのは辛いものです。

そんな時こそ、我慢せず自分の体調不良を全力でアピールしましょう!!

まずは、“発信”することが大事です!

湿疹

No.6 さっちょこ作



あるあるメモ

抗がん剤の副作用の一つとして、全身に発疹(赤いブツブツ)や紅斑(赤い斑点)など、皮膚障害を引き起こすことがあります。

鏡に映る皮膚の変化は、患者さんを精神的にも身体的にも不快にします。しかしそんな時、大いに救われるのが、医師の優しい一言です。

女性にとってイケメン医師の一言であれはなおさら...

あるある情報

発疹の治療薬で、よく使われるのがステロイド剤です。症状を緩和してくれる薬ではありますが、使用には注意が必要な薬でもあるようです。

使用する場合は、医師や、薬剤師に相談すると良いですね♪

むくみ

No.5 さっちょこ作



あるあるメモ

がんの治療において、手術でリンパ節を取り除いたり、放射線治療によってリンパの流れが滞ることで、腕や足、顔などがむくむことがあります。これは、乳がんなどの治療による後遺症の一つです。

顔のほりを喜んで厚化粧で出かけようとしているそのあなた!むくみの悪化に、気づくのが遅れるかもしれませんよ!

ご注意ください。

あるある情報

私は足などのむくみが特にひどかったので、病院で行われる“リンパマッサージ”を受けました。そこで正しいマッサージ方法を教えてもらい、自宅で入浴時に湯船の中で実践していました。

これはとっても効果がありました。