

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





# 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。

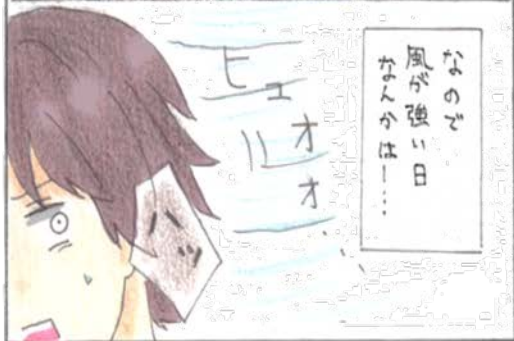
ユーモラスに描かれる、がん患者さんの日常(療養)生活を通し、「こんなこと“あるある”」「こんなことがあるんだ・・・」と、がんに対する共感や、理解を深めるきっかけになればと願っています。

\*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。



# 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”の固形ルーや料理の素(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)

# 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。しかし髪だけではありません。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♪



# 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。顔のは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！  
ご要注意あれ。

## 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”を受けていました。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。





# 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ばなおさら・・・

### 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ります。使用する場合は、医師や、薬剤師に相談すると良いですね♪



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うんだとしても、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!

# 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一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は難しいですね。

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!

# 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。

しかし脱毛は頭髪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”ですよね。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ては?

(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♪

# 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試みましょう。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。

# 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枚ずつの読み物の他に、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、ご協力頂いた皆様にこの場をお借りして心よりお礼申し上げます。

【発行】2019年4月

・がん患者・家族・支援者のつどい ころこの駅舎

【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/>





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





[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

