

病院で「だるい」「落ち込む」なんて話を言っても しょうがないと思っていました

平澤睦さん (46歳)

がんで3回治療を受けましたが、いちばんきつかったのは2007年の3回目のときでした。98年に小さながんが左乳房に見つかり、部分切除後に経過観察。7年後の42歳のとき、局所再発をして乳房温存療法を受けましたが、10年来交際していた現在の夫と結婚し、妊娠希望があったので、術後のホルモン療



平澤睦さん

法は受けませんでした。その2年後に右乳房にがんができたのです。「何でこんなに何回も」という思いもありましたが、術前の抗がん剤治療（CEF療法※1）4クール、タキソテール（※1）4クールが現実にはきびしかったです。加えて「妊娠はむずかしい」という事実があり、いわゆる「倦怠感」が出てきたように思います。

CEF療法は体が重く、胃をわしづかみにされるようなムカミカを感じましたし、タキソテールのときは体がこわばり、味覚障害が出ました。食べもののことを考えて抗がん剤治療を乗り切っていたのに、食事も楽し

めなくなりました。でも、味覚障害については医師に言っても「へえ、そうなんですか」という感じだったので、問題になるような副作用ではないのかなと思

い、それ以上言えませんでした。脱毛のことは知っていましたが、やっぱりショックでした。今はウィッグ（カツラ）があり、外も歩けますが、お風呂上がりにはどうしても脱毛した姿が見えてしまう。爪も日常生活に差し障るほど黒くなりました。それまでは朝に飛び起きてそのまま出勤という人だったのに、カツラをかぶり、メイクをし、爪の手入れをする。おしゃれに目覚めてメイクが楽しい反面、おしゃれでメイクをしているわけじゃない。「私、何やっているんだろう」と思いました。

職場には恵まれ、働き続けられました。それでも以前と同じように働けない部分もある。

病気のせいにしたくないと頑張るわけですが逆にプレッシャーになって、2倍落ち込む。今も、そんなことがあります。

そういうことを医師に伝えようと考えたことは、ほとんどないですね。病院は乳がんのことを話す場であって、「だるい」「落ち込む」なんて話をする場じゃないという感じ。痛みとか貧血とか、解決策があるような症状なら言うけれど、言ってもしょうがないと思っていました。5月号の倦怠感の記事を読み、「言ってもよかったんだ」と目からウロコでした。

倦怠感を軽くするには生活を

ひらさわ むつみ

自治体職員。98年に左乳管内乳頭腫で部分切除後、05年局所再発で乳房温存療法。07年、右乳房にがんが見つかり、乳房温存療法後、ホルモン療法を続けて今日に到る。乳がん患者会「アイデア・フォー」世話人

もっと伝えてほしい、がんの倦怠感

「倦怠感」を感じていても、医療者に話せない、話していない患者さんはとても多い

「だるい」「しんどい」「やる気が出ない」といったがんの倦怠感を感じながらも、主治医に伝えていない患者さんは多いようです。なぜ主治医に伝えられないのか、を明らかにし、倦怠感の治療やケアを真剣に考えていくため、「がんサポート」は、NPO法人キャンサーリボンスと共催で、「倦怠感に関するアンケート」を実施します。

倦怠感に関する
アンケートに
ご協力ください！

締め切り
7月15日(水)必着

※1 CEF療法……シクロホスファミド（一般名、Cyclophosphamide）、エピルビシン（Epirubicin）、フルオロウラシル（Fluorouracil）という3種類の異なる作用機序の抗がん剤を組み合わせた治療

楽しむ。そのために自分なりに行っているのは、鍼灸や都内お風呂巡り、野球観戦やコンサートなど、病気の前にできていた好きなことを、1つずつ再開すること。髪が戻って自分の頭で出かけられるなど、以前と同じようにできることが、気持ちの

支えになりますね。「適当にする」ことも、大事ではないかと思えます。情報がありすぎると、逆に心配事が増えてしまう。「まあいいや」という気持ちがあるとなんとは、物事の受け止め方に差があるような気がしています。

治療の最初から終了まで感じていた倦怠感。 妻や娘との生活が立ち向かう原動力に

吉田寿哉さん（48歳）



吉田寿哉さん

03年に急性骨髄性白血病とわかり、がん化した白血球を減らすための寛解導入療法、4クルの地固め療法（がん細胞をとことん減らす治療）を受けて退院。まもなく再発し、臍帯血移植（※2）を受けました。いづれも激的な治療ですから、一貫して吐き気、口内炎、便秘、頭痛、倦怠感などに苛まれました。最初は緊急入院だったので、歯の治療が受けられず、虫歯から感染症を起こして、歯ぐきが腫れたり、出血したりしました。地固め療法のときは毎回、3日（1週間、便もガスも出ない徹

底的な便秘になりました。飲食が禁止されて点滴になり、夜も眠れないほど苦しかったですね。吐き気が一番ひどかったのは、移植前処置のとき。1日数10回も吐き、しまいに、洗面所に椅子を持ち込みました。だるさや倦怠感も、治療の最

初から終了まで、ずっと感じていました。倦怠感でうつになる人もいると聞きましたが、ぼくは楽天的なのであまり気になりませんでした。それでも、トイレに行くのもだるい、人と会話する元気もないという日はありました。本を読む気にもならず、音楽のCDを入れ替えるのも億劫でした。倦怠感が最もきつかったのは、移植直前から移植後に組織が生着するまで。抗がん剤に放射線が加わると、だるさがいっそうひどくなり、火傷の感覚や吐き気などの身体症状もあいまって、身の置き所がない感じでした。

副作用が強いときは孤独感を感じ、とくに夜がきつかったです。身体的につらいうえ、看護師さんの行き来も減り、家族も友人もない。相部屋だと電気もテレビもつけられず、ひたすら朝が来るのを待ちました。

そんな激的な治療や副作用に立ち向かうとき、最大の心の支えはやはり家族や友人でした。発病の直前に結婚し、移植が成功して退院した翌日に娘に恵まれたという事情がありました。

妻や娘と幸せな共同生活を築

よしだとしや

一橋大学卒業後、大手広告代理店入社。89年、アメリカ国際経営大学院でMBA取得。2003年に急性骨髄性白血病を発病し、翌年臍帯血移植。05年復職。著書に『二人の天使がいのちをくれた』（小学館刊）

きたい、まだ何も築いていないという気持ちは、大きな原動力になりました。また、仕事が好きなので、早く復帰し、再びみんなと働いたり、酒を飲んだりしたい、という気持ちも心の支えでした。治療が一段落するたび、親しい人たちにメールで報告をしました。その返信の言葉にも励まされました。それでも、つらい治療や倦怠感を取り切る大前提は、「気の持ちよう」だと思います。ポジティブに考え、できるだけ体を動かすこと。よく自身は、「この苦しさを乗り越えてこそ、完治がある」「つらければつらいほど、治る可能性も高くなる」と考え、本を読む、日誌を書く、ビデオを見るなど、できるだけ何かするようにして、何とか治療をやり過ごしてきたように思います。病気のつらさは、本人以外の

※2 臍帯血移植……自分の造血幹細胞（白血球や赤血球のもとになる細胞）を抗がん剤や放射線で叩いて死滅させ、代わりに出産後のへその緒の血液（臍帯血）にふくまれている新生児の造血幹細胞をもらう移植の方法

誰にもわかりません。ぼくは「みんなはつらいというが、そんなにつらくない。ラッキー」と考えるようにしました。その意

味では、比較できないつらさを自分としてどう意識するかということも、「氣の持ちよう」の1つかもしれません。

顔や指が真っ黒になったので、精神的にもどんどん落ち込んでいき、ついにはうつ状態になりました。

倦怠感乗り越えられたのは、家族の支えと ブログ仲間による応援メッセージだった

三浦秀昭さん（53歳）



三浦秀昭さん

私が倦怠感に苦しんだのは、2度目の再発で、脳転移をし、その治療でTSS-1とシスプラチン併用の抗がん剤治療をしたときです。

がんになったのは、その2年ほど前の2003年4月のこと。肺に3センチを超えるがんとともに、縦隔リンパ節への転移も見つかり、ステージ（病期）は3B、非小細胞の腺がんでした。最初の治療は放射線と抗がん

剤です。これは功を奏し、一旦は会社復帰を果たします。しかし、4カ月後に縦隔リンパ節に転移が見つかり、これは放射線で治療しました。

そして、2度目の再発です。しかも場所が脳という大事な場所だったので、さすがに前向きに闘病に取り組んできた私もショックで、「もうだめか」と死を覚悟したほどでした。

その再発治療の抗がん剤は3クール、3カ月間受けました。最初にシスプラチンの点滴をし、その後20日間TSS-1を飲み続けるのですが、そのTSS-1を飲んでいる間中がずっと苦しいんです。全身がだるくてだるくて、何もする気がない。この倦怠感に加えて、色素沈着といって、

最初の5日間は入院、その後は自宅で過ごすのですが、一切外出することなく、ずっと部屋に閉じこもっていましたね。人と会いたくないし、友だちと話もしたくない。だから外出しにくいわけです。

部屋の中に1人閉じこもっていると、考えることは悲観的、否定的なことばかりです。とくに脳転移でしたし、その上に抗がん剤の副作用が加わっているもので、希望などわく余地がありません。

「がんが広がり、どんどん悪化していくのではないか」「これでは人生真つ暗だ」……そして、ついには自殺まで考えました。免疫力は落ちていくし、体もどんどん衰弱していく。ほんとにつらかったですね。

これ乗り越えられたのは、そのつらさに耐えること、堪え忍ぶだけでしたね。ただ、そのとき心の大きな支えになったのは、家族の励ましですね。みんなが気を遣ってくれて、一緒に

食事をしてくれたり話をしてくれたのが何よりうれしかった。あまり考える力もなかったたので、何を話してくれたのかよく覚えていませんが、家族の話してくれた言葉が大きな支えになったという事実はよく覚えてます。とくに家族に感謝したいのは、外に出たくない私を連れ出して、一緒に公園などを散歩してくれたことです。これはとてもよかったです。

それと、助けになったのは、インターネットでのブログ仲間たちとの会話ですね。自分のブログに現在の状態、つらい症状などを書き込むと、仲間が励ましや応援メッセージをくれる。ブログは公開だけど、彼らとの直のメールのやりとりでは隠し立てなしにいろんなことが話し合えて支えになりました。

みうら ひであき

昭和31年札幌市生まれ。大手カード会社で新規事業に携わった。2003年に肺がん（腺がん、3B期）に。抗がん剤、放射線治療で会社復帰するが、4カ月後リンパ節転移、さらに1年後、脳転移。「がん患者支援プロジェクト」代表

◆がんの倦怠感について、あなた(患者さんご本人)の体験などをお聞かせください◆

これからの情報提供などの参考にさせていただきますので、ぜひ協力ください。

*アンケートの結果は統計的に処理し、がんサポート編集部・NPO法人キャンサーリボンズ以外に個人情報を供与することはありません。

*お答えは該当する番号に○や数字、言葉を、**黒いボールペン**ではっきりご記入の上、**FAX (03-3526-6303)**または
添付のハガキでご返送ください(平成21年7月15日消印有効)。お答えいただいた方には図書カード(2000円)をお送りします。

▶図書カードのご送付先 お名前: _____

ご住所: 〒 _____

**アンケート
募集!**

問1 あなたの性別と年齢を教えてください 1. 男性() 歳 2. 女性() 歳

問2 あなたの現在の治療状況をお知らせください

1. これから治療(手術など)を受ける 2. 治療中 3. 治療の休業期間 4. 治療終了(最後の治療から) 月経過

問3 上記でお答えのがんの治療内容についてお尋ねします

<1> 部位()

<2> それは最初に見つかったがんですか 1. 最初 2. 再発

<3> がんと診断された(再発の方は再発と診断された)時期 平成() 年() 月ごろ

問4 あなたが受けている(受けた)治療はどのような治療ですか(○はいくつでも)

1. 手術 2. 抗がん剤治療 3. 放射線治療 4. ホルモン療法 5. 免疫療法 6. その他()

問5 あなたは現在、入院または通院していますか

1. 入院している 2. 月に1回以上定期的に通院している 3. 1年に数回定期的に通院している
4. 通院していない 5. その他()

問6 あなたはがん治療中に「倦怠感」をどのくらい感じますか(現在治療していない方は治療中のことをお知らせください。○は1つだけ)

1. とても感じる 2. やや感じる 3. 少し感じる 4. あまり感じない

問7 あなたが治療に伴って感じている(感じた)症状を次の中からお選びください(○はいくつでも)

1. 吐き気、ムカムカする 2. 眠れない 3. 食欲がない 4. すごく疲れる 5. 痛みがある 6. 息切れする
7. 頭痛がある 8. なにもやる気が出ない 9. 気持ちが落ち込む 10. 物事に関心がわからない 11. 集中力がない
12. だるい 13. その他()

問8 あなたは上記のような体調(とても疲れてだるい、気力が出ないような状態)を口にする際に「倦怠感がある」という言葉は自分の気持ち、体調を表している感じがしますか

1. とても適している 2. まあ適している 3. あまり適していない 4. 適していない

<1> ほかにどんな言葉が、自分の疲れた感じやだるい感じを伝えられると思いますか。具体的にお知らせください。
方言などの場合は、どこの地域の方言かもお知らせください。例: かいだるい/三重県...など

(疲れた感じを伝えられる言葉:)

問9 あなたは倦怠感を感じるときにそれを医師や病院の人(看護師など)に言っていますか ※以下、このようなすごく疲れた、だるい状態を「倦怠感」と呼びます

1. 言っている 2. 特にひどいときは言っている 3. あまり言っていない 4. ほとんど言わない

<1> 問9で3、4とお答えの方にお尋ねします。なぜ言おうと思わないのですか。当てはまるものに○をつけてください(○はいくつでも)

1. 診察中、治療中には話をするきっかけがないから 2. 特に聞かれないから
3. 痛いわけではないから言うことではないと思うから 4. どう表現したらいいかわからないから
5. 診察のときにはあまりだるいと感じないので言い忘れる 6. 言うとなんか増やされるのではないかと心配だから
7. 病状が進んだためではないかとこわくて言えない 8. 病気のせいだと当然だと思うから
9. 言っても仕方ないと思うから 10. 付き添いの家族が心配するから
11. その他()

問10 あなたは、具体的に以下のような感じがありますか(ありましたか)。それぞれについて5段階の数字をご記入ください
(非常にあてはまる=5...4...3...2...1=あまりあてはまらない)

1. 続けて歩けない() 2. 体を起こしているのがつらい() 3. 何かするのに家族の助けがいる()
4. 仕事が以前ほどできない() 5. 家事が以前ほどできない() 6. 重い荷物が持てない()
7. 階段の上り下りの途中で立ち止まる() 8. 入浴や食事など日常生活ができない() 9. 食欲がない()
10. 眠れない() 11. 会話をする気にならない() 12. 社会のことに関心がわからない()
13. 本や新聞を読む気がしない・読めない() 14. テレビなどがじっくり見られない()
15. その他(具体的に内容を記入し、5段階の数値もご記入下さい)()

問11 あなたはがん治療からくと思われる倦怠感の改善のために、何か工夫をしたり、治療を受けたことがありますか。
もしあればそれはどのような治療でしょうか(いくつでも○をつけてください)

1. 病院で治療や指導を受けている(受けた) 2. 自分で工夫したり、薬を飲んだりしている 3. 特に何もしていない

<1> 問11で1と答えた、病院で治療や指導を受けた方にお尋ねします。具体的にどのようなことですか

1. 点滴 2. 注射 3. 貧血治療のための輸血 4. 食事指導 5. その他(具体的に:)

<2> 問11で2と答えた、自分で工夫したり、薬を飲んだりしている方にお尋ねします。具体的にどのようなことですか

1. 漢方薬 2. 食事療法 3. サプリメント 4. ドリンク剤 5. マッサージ 6. その他()

問12 上記の内容も含めて、こうすると倦怠感が軽くなるという具体的な内容をお知らせください
(医療者や家族からの励ましなども含め、どんなことでもかまいません)

()

(ご協力ありがとうございました)