かとう由香のがん克服講座

元気日記

かとう由香のがん克服講座

『元気日記』

はじめまして、かとう由香です。

毎日明るく楽しく元気よく、笑ってお過ごしでしょうか。
この度、インターネットのダウンロード形式だった『がん克服講座元気日記』を小冊子にすることとなりました。

私は、2003 年に『乳がん 第四期 生存率 30%』と医者から宣告されました。
入院生活、抗がん剤投与約 1 年、ホルモン剤服用約 1 年……。

その治療の最中に、世の中でまだブログが認知されていない頃、忘れもしない 2004 年 12 月メディアジャパンの宮崎社長から『メディアジャパン学園ブログ』にがん克服講座元気日記を書かないかとお話をいただきました。その当時は、ブログが何なのかもわからず、自分の体験が誰かのお役に立つのであればと思い、書かせていただくことにしました。

入院当時のことを思い出しながら、できるだけ毎日ブログ更新に務めました。幸いにして入院中に、ありがとうノートと題して日記をつけていたので、そのノートが大活躍することとなりました。

2004 年 12 月から書き始めたブログも内容は、日常の出来事が中心となりましたが、私の全く知らないところで、『このブログを読むと元気が出るよ』と、病気になられた方や悩みをお持ちの方に紹介してくださる方が多く、その後、『入院生活やがんの体験を冊子にまとめてほしい』と声が上がりました。
ありがたい声を頂戴したので、早速 2004 年 12 月から 2007 年 6 月までの 260 件の日記から、おもにがんに関係するところを抜粋してまとめてみました。
そして、それをいつでもどこでも誰でもが読んでいただけるように、元気倶楽部のサイトからダウンロードできるようにしました。
おかげ様で多くの皆さんにダウンロードしていただけるようになりました。
しかし、ここで問題が……パソコンを使わない方から冊子にしてほしいというご要望が発生しました。
その後、なかなか冊子にすることができないまま現在に至ってしまいました。

なんと、あれから 5 年。やっと冊子にするタイミングが廻ってきました。
これもユタカ印刷の杉谷真利予さんがお声をかけてくださったおかげです。この場を借りてお礼申し上げます。

現在、私は長年お世話になった学校を 2004 年 3 月に退職後、元気倶楽部を立ち上げ出会った皆様の元気健康のお手伝いを始めました。

さらに、2009 年 1 月からは子どもから高齢者までの一般の人々に運動、スポーツを通じて疾病傷害の予防、健康の維持増進を図るための情報の提供と指導を行うとともに、グローバルな視点から運動の開発と運動指導者、健康指導者の育成及び知識技能の向上に関する事業を行い元気なまちづくりに寄与することを目的として、NPO 法人元気健康活動協会を設立しました。

現在の活動としては、健康づくり・運動・スポーツ活動の指導事業として、ナチュラルボディデザイン（ポールで楽々ウォーキング＆楽々体操）教室やナチュラル・ポールウォーキング体験、自然の中をポールで元気に歩こう、ソフトボールスクール、にこにこクリーン活動、ピンクリボン活動などを行っています。

ピンクリボン活動は、2003 年に乳がんで入院した時に日記としてつけていた『ありがとうノート』の入院 17 日目に『私は乳がんの体験を生かして、女性の皆さんのお役に立つことができました』と過去形で書いていました。それが 2009 年 10 月に『第１回 健康フェスティバル ピンクリボン一宮』として実現しました。今年は、11 月６日（土）に『第３回 健康フェスティバル ピンクリボン一宮』を開催します。
歩みはゆっくりですが、周囲の皆さんの応援のおかげで着実に形になっています。

ここで、『健康フェスティバル ピンクリボン一宮』をいつも応援してくださるお二人をご紹介します。お二人とも 10 年以上の親交がありますが、タレント、アナウンサーにとどまらず、多岐に渡り活躍されています。

最初に、NPO 法人元気健康活動協会の理事でもある、有限会社ミップステーション代表取締役で、フリーアナウンサーとして活躍中の橋本美穂さんに登場していただきます。

● 橋本 美穂さんからのメッセージ

知人に紹介してもらったお気に入りのお店で食事をしている時、そこのオーナーに「橋本さんに紹介したい人がいるんですよ！ もうすぐ来ますよ！」と言われ、慌てて化粧直しをしておよそ 20 分。「オ～ッス！」と威勢よく扉を開けて登場した一人の人。

日焼けした肌に均整のとれた筋肉質の腕と脚、Tシャツ短パンサンダル姿は豪快そのもの。体育会系好みの私にとってまさに理想の人だった。

「あ、由香さん！ この人が紹介したかった橋本さんだよ！」と言ったオーナーの言葉に耳を疑った。「ゆ、か、さ、ん？？」。半信半疑でいたら「トイレに行く」と。その行先を目で追ったら女子トイレに入っていった。
「やはり女性だった」
　その後、生中を軽々8杯連続で飲み干し、獲物を誰にも渡すまいとの勢いでガツガツ食す、その姿にあやうく惚れてしまいそう。
これが由香さんとの笑激的な出会いです。

　当時私立短大の広報課長を担っていた由香さんから、その場でお仕事の話を頂きました。短大主催の講演会の司会です。それをきっかけにすべての学校行事の司会をやらせていただくこととなりました。
「女子短大をこれから変革していかなくてはいけない」との強い意志のもと、様々なアイディアと類い稀なる行動力であっという間にその短大は有名になっていきました。私もその改革に関わらせていただいたことで、タレントとしても人としてもずいぶん成長させていただけましたことを、心から感謝しています。
　過去の武勇伝も数知れず、何度同じ話を聞いても毎回爆笑、さらにその話を全く由香さんの事を知らない第3者に話しても大うけ。みんなが「元気になれる」逸話は由香さんならではです。

　そんな由香さんが乳がんで入院したとの一報が突然入ってきました。
　その時最初に思ったのは 「死ぬはずがない」
　だって、加藤由香という逸材を今この世から奪ってしまったら現代社会において大きな損失になるということを神様はわかっているはず、貸したお金はないけど返していない恩義は沢山ある、死なれては困るから死なないはずだと、自ら楽観的に考えるようにしていました。今思うと、そう考えないと私自信が弱気になってしまいそうだったからかもしれません。
　ようやくお見舞いにいける頃となり、明日病院に伺おうとしていた前日、私は大好きなユーミンのコンサートに出かけました。場所は旧レインボーホール。「シャングリラ」と銘打った、ロシアのシンクロナイズドスイミングやサーカスのメンバーが続々と登場する超スペクタクルな世界を楽しみながら、明日お見舞いにいく由香さんの事をふと思い出しました。

（由香さんにも見せてあげたいな・・・）
（そうだ、退院したらコンサートのチケットをお祝いであげるのもいいかも！）

と心に秘め、コンサートは終了。さあ帰ろう！と思うのですが、２階中段の席にいた私は、下段から階段を上がってくる人の波になかなか入れずその波の切れ間を探っていました。すると、ゆかさんそっくりな人が私の前を通っていったのです。
（いや～そっくりな男性がいるもんだ、いや由香さんの生霊か (笑)・・）なんて思いつつ、試しに小声で「ゆ、か、さ、ん、、？」と声をかけたら、その生霊の足がピタッと止まったんです。足があるので、生霊ではないことだけはすぐに確信できました。そしてゆっくりと振り向いたその人は、「加藤由香」だったんです。

「こんなところで何してるんですか？！！！」
すると、「いや、入院する前からチケット買っていたもんだからさ・・」

すこし元気はありませんが、らしい答えにプッと吹き出してしまいました。
闘病中なのに何もそこまでしなくても、と呆れながらも、コンサートに来れる元気は残っているだと安心しました。
「じゃあ、明日お見舞いに行きますので」と声をかけて別れました。

１万人近く入るコンサート会場でばったり会うのですからよほど私たちって縁があるのですね。翌日お見舞いに行って聞いたら、やはりコンサートは随分体力を消耗したようで「ＳＭＡＰと葉加瀬太郎のチケットは誰かに上げる」と言っていました。はい、生き急がないでください、まだ先は長いのですから。

そのコンサートで消耗した体力を補うかのように、その日のお昼ごはんはカツ丼。病院の食事に飽きたと言ってどこかから仕入れた丼を完食。
そのご飯をパジャマにこぼしてとっさにそれを隠そうとしたり、結局それが見つかり、洗濯をしてくれたばかりの友人に怒られている姿は、いつも通りの由香さん。ほんとに病気なのかな？と疑うほどです。

だからでしょうか、お見舞いの時はほとんど病気の話はしませんでした。そして敢えて何も聞きませんでした。周囲が由香さんを心配することを由香さんが一番嫌うと知っていたし、治るんだから心配する必要がないと思っていました。

そして見事な復活。

今ではまた誰よりも元気な由香さんになってくれました。
ほんとによかったです。復活してくれてありがとう！

由香さんに紹介していただいたことはたくさんあります。人、モノ、情報など、私を成長させてくれるであろうものにはいつも声をかけてくれましたが、その中で最もおもしろかったのは個性心理學です。人間の個性を動物に例えるものなのですが、その中で由香さんは「ライオン」に当たります。
まさしく百獣の王。「自己中心的でなかなか人の意見を聞かず、妥協しない。他人に厳しく部下は徹底的にしごいて育て、けじめのない人を嫌う。礼儀礼節を重んじ第一印象を重視する」と、これは私の主観ではなく飽くまでも本に書いてあることです！

「弱いものを助け、リーダーとしての統率力は抜群」とも。まさしくその通り。絵に描いたようなライオン様。
でもこう見えて、もしかしたら意外とストレスがたまっていたのかもしれません。世間や職場でもたくさん戦っていたのでしょう。

私は由香さんが当時勤務していた短大で６年ほどお仕事をさせていただいていたのですが、毎回とてもスムーズでリラックスした環境でした。これもきっと由香さんが守っていてくれたからと、由香さんが病気になって気づきました。そんな私が由香さんに恩返しできることは何か、と思ってもなかなか見つかりません。でも由香さんがライフワークとしている健康づくりを私も実践し、また普及のお手伝いができたらと思っています。

ちなみに個性心理學では私は「たぬき」という分類ですが、これは絶対にライオンに逆らえないキャラクターなのです。これからも由香さんについて行きます。

由香さんの入院日記、たくさんの人に読んでもらって元気になってほしいです。

※ 橋本美穂プロフィール

有限会社ミップ・ステーション　代表取締役
名古屋 DJ＆ナレーターアカデミー 代表　気象予報士

メディア出演

ZIP － FM　News ＆ Weather
ZIP － FM「KNOW・KEY（ノー天気！）」
BS イレブン「大人の自由時間 なぎら開宝計画！」その他

ジャンル

各種アナウンス、ナレーション、お天気キャスター、イベントＭＣ、
披露宴・式典司会、 話し方教室講師、
コミュニケーション講座講師

続いては、10 年来の友人であるタレントでフリーアナウンサーの小島一宏さんにご登場いただきます。

『かとう由香さんのこと』

東海ラジオ『一週間のごぶサタデー』パーソナリティ　**小島 一宏**

元気倶楽部代表・かとう由香さんの " 忘れられない顔 " が、僕には２つある。

１つは初めてお会いした時の " 人懐っこい笑顔 "。

10 年ほど前、ある短大の「オープンキャンパス」でのトークショーを依頼された。それまで一度も縁の無かった一宮のキャンパスに、文字通り期待と不安を抱えて乗り込んだ。そこで待っていたのが、短大の広報課長を務めていた由香さんだった。正直 " 由香 " という可愛らしい名前からは想像もつかない、迫力ある容姿。シンプルでいかにも動きやすそうなパンツスーツに身を包んだ、やや " いかつい " 顔立ち（失

礼！）の女性が、独特のオーラを放ちながら立っていた。

ひと目で（この人はタダモノではない！）と思った。一言も交わす前に、である。長くアナウンサーの仕事をしていて数々の大物インタビューもこなしてきたが、そんな経験はそうそう無い。さらにトーク会場までのわずかな会話で、僕はすっかり由香さんに魅せられてしまった。実に歯切れよく、明るく楽しく必要事項を説明し、あっという間に僕の不安を取り除いてしまったのだ。トークショーへの気分を盛り上げる、彼女の策略？に見事にハメられた。

そして“笑顔”である。

トークショーの会場に到着しステージに呼ばれるその瞬間、由香さんはとびっきり人懐っこい笑顔で僕を送り出したのだ。すべてを包み込んでくれるような、あったかくてホッとできる笑顔。時が経った今も、彼女のあの笑顔は健在だ。

もう一つの忘れられない顔は、由香さんを病院に見舞った時の“光を放つ笑顔”だ。

彼女は 2003 年に“乳がん”を患い、第四期で生存率 30%という宣告を受けた。

その知らせを受けた僕は、いつもの元気なイメージとあまりにかけ離れていたため相当うろたえた。想像もしていなかった。とにかく会いに行かなければと、入院している病室を訪ねた。

すると…ベッドの上で「どうも〜！」とオドけたようにいつも通り出迎えてくれた由香さん。多少のパワーダウンは否めなかったが、それでも彼女に“暗い影”は無かった。お邪魔している間じゅう、思わず笑ってしまうような楽しい話を次から次へと繰り出して、病気のことさえ笑い飛ばしてしまった。（この人はなんて人だ！）僕はただただ、圧倒されていた。

そしてそんな由香さんの笑顔が、夕暮れ時の病室で“光を放った”のだ。

初めてお会いした時のオーラとはまた違う、なんと言うか“生きる力”を漲らせているかのような光に満ちた笑顔。やっぱり由香さんは、タダモノではない。生存率 30%という驚愕の数字を聞かされながら、僕は確信めいた安堵感を抱いて病室を後にした。果たして、今も彼女は常人を遥かに凌ぐ“元気印”だ。

実は僕も、大切な仲間を“乳がん”で亡くしている。

東海ラジオで共に仕事をした谷川明美アナウンサー。
彼女は４年前、40 歳という若さで天に召された。亡くなる数ヶ月前まで平日の朝ワイド『モーニングあいランド』の木・金アシスタントを務めてくれた、とても素敵な女性だった。

３月に彼女が番組を降板するまで、いや正確には７月に訃報を聞くまで、スタッフの誰一人その深刻な病状に気付いていなかった。後から伝わってきた話で僕らは愕然とした。実は年明けの頃には、彼女は階段を上ることすらできないほど辛かったはずだというのだ。それでも谷川さんは、番組の打ち合わせや本番中にまったくその素振りを見せず、明るく理知的に喋り続けた。

最後の年の番組年初企画で、彼女は谷川俊太郎の『生きる』を朗読した。どれほどの思いで谷川さんは読んだのだろう？ 僕にはとても真似のできない“奇跡”のような素晴らしさだった。

録音 CD は、今も僕の大切な宝物だ。

もっともっと、谷川さんと仕事がしたかった。いろんな話をしたかった…。あらためて、健康であること・元気でいることが如何に貴いことか、痛感させられる。

その“健康”や“元気”を広めようと、かとう由香さんは日々一生懸命だ。
今年も開催される『健康フェスティバル』には、その健康や元気を保つさまざまな処方箋が詰まっている。食・環境・運動・カラダ・ココロ…実に多角的な「健康・元気マーケット」だ。その専門家たちが集まった会場は、活気に溢れている。きっと自分に合うものや、新たな発見が待っている。

そしてなにより、かとう由香という不思議なパワーの持ち主が“笑顔”を振りまきながら所狭しと動き回っている。

その元気に触れれば、あなたにも必ず“気”が漲ってくるはずだ。あの日の僕のように…。僕もまた、会場であの笑顔に会えるのを心から楽しみにしている。

※ 小島一宏 プロフィール

タレント・フリーアナウウンサー

メディア出演

テレビ愛知　『オイシイのが好き！』
名古屋テレビ『 親と子と』『コケコッコー』
『ドラゴンズ倶楽部』
ＮＨＫテレビ『 プラザウェーブからこんばんは』
ＦＭ愛知　『P-POP STATION フェスタヌーン』
東海ラジオ　『おーるざっとむーびー』『夜はこれから』
『リハウス探検隊』『ラジオクルージング』
『小島一宏・モーニングあいランド』
『小島一宏　一週間のごぶサタデー』

その他

イベント司会・セミナー・講演会の講師、ＶＰ／ＣＭナレーションと出演他多数

お二方ありがとうございました。他人から見た自分はこのように映るようです。

さて、この日記はあるがままの等身大で綴っております。

また、過去の日記のため、現在と異なる内容がありますが、一切修正することなく、そのまま掲載しておりますのでご理解を賜りますようお願い申しあげます。

2011 年 7 月 吉 日

加藤由香

※ ブログ ガン克服講座「元気日記」 2004 年 12 月～ 2007 年 6 月　260 件からの抜粋です。

日元記気 2004 年 12 月 15 日（水）
元気な私が入院　周囲はビックリ

昨年乳がんで第四期、生存確率 30% と宣告をされました。入院中も今もとても元気です。私の体験を書かせていただきます。少しでもお役に立てばと思います。

2003 年 6 月 26 日（木）　　初診で即入院

この病院は消化器科と乳腺科の専門病院で、通常は診察、検査、そして日時を決定して入院というプロセスだそうだ。

私は入院お泊りセットを車に積み、週に 1 回しかない乳腺科の診察日に合わせて病院に出かけた。

初めて訪れた病院の診察室での先生と患者の会話。

先生：「どうしましたか？」
患者：「こんなふうになっちゃいました。だから入院の準備もしてきました」

と言って先生に右胸を見せる。

先生：「なるほど。話が早いわ、じゃあ入院ね」
　　「ところで、誰が消毒とガーゼをしたの？」
患者：「はい、私です」
先生：「上手ね」

こんな会話から私の入院生活はスタートした。
ちなみにこの先生は女性で、第一印象は「気が強そうでしっかりした人」って感じだった。診察室で「どうしましたか？」と先生が振り返った時、「あっ、この先生なら任せられる」と瞬時に判断したことを思い出す。
それから入院の説明を受け、部屋を選択して、看護師さんに病室へ案内してもらった。

ちなみに部屋はトイレの付いた個室を選択。これはお金があるわけではなく、夜暗いところを歩くのが怖いのといびきがでかいので他人に迷惑をかけるのが嫌だった、もうひとつは仕事がしたいという単純な理由。（この病院は大部屋より個室が多い）

さっそくパジャマに着替え、採血、検尿、エックス線、心臓エコー、造影剤を投与しての CT スキャン、細胞採取と検査の嵐となった。特に造影剤を投与された瞬間は全身がカッと熱くなった。まるで日本酒の熱燗を大量に一気飲みした時みたいだった。（たとえが悪いなあ）

とりあえず誰にも入院の話はしていないので、親しい仲間にはメールで「やあ、入院した」と伝えた。
普段から元気しかとりえがなく、頭は筋肉と思われている私が入院したことには、周囲は驚きを隠せなかったようだった。

日元記気

2004 年 12 月 16 日（木）

皮膚を突き破る勢い

先生と患者の会話で「誰が消毒とガーゼをしたの」とありますが、昨年の６月上旬から入院するまで消毒液とガーゼ、テープ、弱酸性ナチュラルゲルクリームをどれだけ消費したことか。

というのも６月１日・２日と高熱を発したんです。風邪かなと思いつつもかなりの高熱だったので、さすがの私も仕事を休んで寝ていました。でも、とくに熱をもっているのは右胸だったので、アイスノンを抱えて寝ていました。

そうしたらなんと、発熱から３日目には胸の皮膚を突き破って黄色い塊が飛び出ているではありませんか。黄色の塊の周辺の皮膚はビロビロ裂けているし、はじめは目を疑いましたが、こりゃ一大事と思い、慌てて家の中にある消毒液とガーゼを探して素人ながら処置をしました。

その時、人間の身体はすごいなと関心もしました。異物を外に出そうとすると皮膚をも突き破るんだと。

その日からまた出勤したものの、職場ではガーゼを変える時間も場所もないし、おまけに帰宅が遅いので、ガーゼと患部が一体化してしまい、ガーゼを剥がすのに一苦労。入院まで毎日朝晩これが日課になりました。

なんで医者に行かないのか？とか、なんでそこまでほかっておくのかなどとお思いでしょうが、これはまた次回にってことで。

日元記気

2004 年 12 月 17 日（金）

兆候はいつ頃からあったか

黄色い塊の大きさは確か縦 2 cm 横 3 cm ぐらいだった。ある日突然こんな大きな潰瘍ができて皮膚を突き破って飛び出るはずはない。

すでに 5 年程前の 9 月に兆候はあった。
ある時、右胸と脇の中間あたりに小豆大のしこりを発見した。病院嫌いの私には「病院へ行く」という文字が浮かんでこなかった。そんな時は、「気のせいだな、すぐしこりはなくなるだろう」とふんでいた。しかし、それが冬にはビー球くらいになっていた。

さすがにそんな頃は「病院へ行ったほうがいいかな」と思う反面、「病院へ行けば入院かもしれない。仕事の関係上、今は入院はできない」という思いがあった。

当時勤めていた職場は、組織の大幅な改革があった年で、教員から募集広報の責任者になった私にとって休むことは性格上できなかった。性格…負けず嫌い。こんな時に負けず嫌いなんて言っている場合ではないのだが。

また、西洋医学が嫌いで代替医療派だった。漢方薬で末期がんを治すといわれる病院や気功で治療する治療院へ通ったりした。どこへ行っても「良性」と言われ、何を根拠に「良性」かわからないけれど、妙に納得していた自分があった。

たぶん安心がほしかったのだと思う。今は西洋医学と代替医療との " 統合医療 " を上手に活用していくことが重要と考えている。

生活習慣病とはよく言ったもので、私は若い頃から飲酒、外食、不摂生。まさしく生活習慣病。

小豆大の腫瘍に気がつくずっと前から体の中では、一部の細胞がからだ全体の調和を乱して、どんどん細胞分裂をくり返して増えていってたんですね。

日元記気

2004 年 12 月 18 日（土）

からだが悲鳴をあげた

胸に秘密を隠し持ち、毎日朝からハイテンションで明るく元気に過ごしていた。「良性」という響きが支えになっていた。１年２年と健康診断でもひっかかることなく時が過ぎた。

仕事がハードになるにつれて、やたら体が疲れやすくなっていた。仕事中も昼を過ぎると睡魔が襲ってきた。食後だから眠いのかと思いつつ、かといって夜は１～２時間ごとに目が覚めるようになっていた。あれだけ完全熟睡で朝まで起きなかったはずなのに。

次に汗をかかなくなっていた。汗かきだったはずなのに。とどめは便秘。３～４日出ないことが増えた。毎日快便の人間にとってはとても辛い。

2002 年の年末に「来年の夏休みには西洋医学の病院へ行こう」と心に決める。（なんで夏休み？ すぐ行けよ）自分なりに夏までに仕事を片付けようなんて、またまた馬鹿な考え方をしていた。
ところが体は夏までもたず、６月に悲鳴をあげた。

日元記気

2004 年 12 月 20 日（月）

自分流病院選び

これはあくまでも私個人の勝手な病院選びの経験談です。

毎日、朝晩消毒とガーゼ交換を繰り返しながら出勤、３週間ほどでなんとか仕事のメドをつけて、帰宅後、入院の準備にかかる。買い物もパジャマ選びなどとても楽しかったことを鮮明に覚えている。
さあ、いよいよ明日病院へ行くぞ。でも待てよ、どこの病院へ行くんだ？

ここからはその当時の日記から抜粋
病院については、以前は東京を考えていたけれど、やはり家や職場から近いほうが何かと便利と考え方を変えた。

○○病院は最新の医療機器を揃えていることや、過去に入院した経験もあり要領も得ているから、その点ではクリアできたが、まず駐車場に困ること、大部屋が中心で診察も混雑する。と記載されている。

判断基準は駐車場か？？　18 年程前に○○病院に顔面骨折で入院した経験がある。駐車場も部屋も診察も現在はカイゼンされているんだろうけれど、やはり昔の経験が邪魔をする。

そんな時、友人の奥さんが乳がんで入院したことを思い出した。たしか、親切な病院だったとか言っていた。早速、友人に電話をして聞いてみた。その病院は乳腺科があり、木曜日が診察日という。

電話をしたのが水曜日の夜。翌日は診察日の木曜日。なんというタイミング、その病院へ行けって事だなと納得し、翌日△△病院へ入院お泊りセットを車に積んで出かける。

駐車場問題なし、部屋は個室中心、診察は午前のみ、入院フロアは超静か、すべてクリア。

いよいよ快適な入院生活始まる。

日元記気

2004 年 12 月 22 日（水）

ありがとうノート

2003 年 6 月 26 日（木）いよいよ入院生活スタート。
この日から 1 冊のノートに入院生活の記録をつける。

久々にその当時のノートを探して読んでみた。このブログがなかったら見ることもなかったかもしれないと思いつつ、読んでみると当時のことが鮮明に思い出される。

このノートは『ありがとうノート』と名づけてある。表紙には、『楽しい病院生活別荘は快適』、『入院生活の楽しみ方』、『今、目の前にある現象を楽しむこと。感謝して受け入れる』と書いてある。

表紙をめくるとそこには、

念を入れる。
今、目の前のことを大事にし、目の前の人を大事にする。
「ありがとう」と言って生きる。
今現在、取り囲まれている状況をすべて受け入れる。
そして未来のことも全部受け入れる。
そうやって、受け入れて感謝に変わった瞬間に、宇宙全部が自分を全面的にサポートする方向で動き出す。
なぜならば、自分自身が宇宙そのものだから。自分自身が宇宙現象の中の一部であって、それ以外の何者でもない。
“ 私 ” という宇宙がすべてを決めているのなら、起きてくる現象をただ楽しむだけの自分でいるとき、そこには一番大きな味方がいつもいてくれることを知る。

と書いてある。

これは旅作家の小林正観さんの本から抜粋したものだ。ちょうど友人に誘われて、小林正観さんの講座に参加している時期だった。小林正観さんとの出会いで私の肩の荷が下りた感がした。その時の私にとって小林正観さんとの出会いは必然必要だったと思う。

日元記気

2004 年 12 月 23 日（木）

まな板の上のトド

３週間ほど自分で消毒しガーゼ交換をしてきたが、いよいよ専門家にお任せとなった。この日から退院するまで一度たりと傷口を見ることはなかった。自分自身に「ご苦労さん、もう今日からはお任せしよう」と話しかけた。
入院直後に検査の嵐だったが、最後に細胞診があった。簡単に説明すると太い注射器で細胞を採取するというもの。病室のベッドで私の体を看護師さん二人が動かないように押えつけ、先生が細胞を取る。

これがまた細胞を取る瞬間に「パチン」と大きな音がする。瞬間的なんだけど痛みがある。そりゃ当たり前。腫瘍があるところに針をさすのだから。ただでさえ針が嫌いなのに…。

入院から当分の間は、1 日 5 回ほど消毒とガーゼ交換があった。「は～い、かとうさん。ガーゼ交換しますよ～」の声。毎日日課のように自分で交換していたのが嘘のようだった。

入院して先生にお任せした以上、「まな板の上の鯉」いやいや「まな板の上のトド」状態だ。

日元記気

2004 年 12 月 24 日（金）

快適な環境づくり　　ありがとうノートより

ありがとうノートより
2003 年 6 月 26 日（木）入院 1 日目

入院第 1 日目にやったことは、快適な環境づくり。

洗面台に洗面用具一式を置く、冷蔵庫の上には箸や湯のみ。この辺までは普通だが、次に仕事がしやすいようにパソコンを置き、お客さんが使う紙コップや皿を用意。しかし、何かが変だな。お客さんが使うコップや皿はあっても、それを置くテーブルがない。さて困ったぞ。

入院した本人はこんなことを考えている程度だったが、職場の仲間は突然の入院に驚き、早速病室を訪ねてきてくれた。

そこで一言「お客さん用のテーブルがないから買ってきてくれる？」頼まれた人も大変だ。ホームセンターで安いワゴンを買ってきてくれた。
ワゴンの１段目はお客さん用テーブル、２段目はパソコン置き場、３段目は本やティッシュ置き場。このワゴンが大活躍することになる。ちなみに現在も自宅で使っている。

よしこれで完璧。お客さんの居心地のよい環境の出来上がり。

何か変だ、ここは病院だ。喫茶店や自宅なんかと間違えていないか。お客さんの居心地なんて言ってられないじゃん。いつもこんな調子でのーてんき。

何はともあれ、快適な環境はつくることができた。やっぱり環境は大切だ。と一人で納得。

日元記気

2004 年 12 月 25 日（土）

入院２日目 発熱。３日目にはもうケロリ

ありがとうノートより
2003 年 6 月 27 日（金）入院 2 日目

まずは個室で 1 泊したものの、電気・テレビつけっぱなし。熟睡したかどうかもわからない状態。まずはこれをカイゼン、カイゼン。

担当医からは昨日の CT で乳がんの数値が高かったということと肺の 1 ヶ所に怪しい影があるとのことだった。あとは血液検査と細胞の結果によって治療方針を決めるとのことだった。

午後から少し発熱。なんだか熱いと思ったら、38.1 度だった。体は正直だ、あるがままを受け入れよう。

６月 28 日（土）３日目

カイゼンできたこと。電気・テレビは消して寝た。よく眠れた。熱も下がり体も楽になった。

とまあ、寝たらケロリっと熱も下がりさわやかなこと。
この日は私が勤務していた学校の 30 分番組が放映される日。自分の姿を病院のベットで見るとはなあ。

入院３日目で外出許可をもらい夕方から外出。外出届けには行き先は「自宅」と記入。おいおい、本当に自宅へ行ったか？？？

日元記気

2004 年 12 月 27 日（月）

入院３日目の外出、どこへ行く～？

ありがとうノートより
2003 年６月 28 日（土）入院３日目　初めての外出

前日の発熱が治まったものの、傷口からの出血があるためガーゼを３～４時間ごと交換していた。

この日は葉加瀬太郎のコンサート。すでにチケットが購入してある。しかし、外出してから戻るまでの所要時間が約７時間。７時間ガーゼ交換が出来ない。
看護婦さんに戻りが遅いことを告げ、かなりガーゼの枚数を増やしてもらった。さらにサポーターで固定した。

準備完了！ さあ、おでかけだ。親友の車に乗り込み、いざ出発。現地で仲間と合流。開演後はサポーターの圧迫感もなんのその。最後はスタンディング・オベーション、おいおい仲間の中で私が一番はしゃいで元気じゃな～い。おまけに「葉加瀬～」とか叫んだりして。すっきり爽やか、終了後は病院へ直行。
充実した外出でした。

さて、２日前（2004 年 12 月 25 日）に葉加瀬太郎のコンサートに行ってきた。バイ

オリニストだけど歌も歌うし、トークも面白い。歌といっても即興のご当地ソングでこれがまた笑える。
葉加瀬太郎の５歳になる子どもがテレビを観て、「パパが出ている」と言ったそうだ。それを観た葉加瀬は「パパいや～」と。なんと「パパイヤ鈴木」だったそうな。

演奏とトークで、あっという間の２時間半だった。今回もほどよく汗もかき、すっきり爽やか、大満足。

演奏会に行って、「ほどよく汗もかき、すっきり爽やか」という感想もおかしなものだ。

帰り際、親友が「かとうさん、去年来たときより元気だったね」と言った。そうか昨年のこの時期もコンサートに来たけれど、ウイッグを着けていたし体も本調子じゃなかったなあなんて１年前を思い出した。

日元記気

2004 年 12 月 30 日（木）

入院５日目

ありがとうノートより
2003 年６月 30 日　入院５日目

今朝も５時過ぎから目が覚めて何やらごそごそし始めた。夜は相変わらずトイレで目が覚める。また、水分を取る、そしてトイレで目が覚める　の繰り返し。
朝食はどんぶり一杯のごはんやおかずが盛り沢山。ウレシイのだけれど、箸がつけられず、食欲がなく受けつけない。申し訳ないけれど食べることができなかった。看護師さんには事情を説明した。作ってくれた人、ごめんなさい。

５日目にして暇で退屈になってきた。

これも贅沢な話だな。日常とのギャップがありすぎるから余計そう思うんだろうけど。これもいかに健康であることや、普通であることが、一番幸せであるかを神様が見せてくれているんだな。

とノートに記載されている。

ほとんどの人が、右手を怪我して使えなくなった時に初めて右手の大切さを知り、足を骨折して松葉杖をついた時に初めて歩けることのありがたみを知り、病院へ入院したときに初めて健康であることの重要性を知る。しかし、元に戻るとまたその気持ちはいつしか忘れてしまう。私もそのうちの一人だった。
さすがに今回はそうではなかった。このノートを書いたときから１年以上が経過しているが、睡眠・栄養・休養を取ることには気をつけている。今まで体のことも考えず酷使してきたけれど、今は悲鳴をあげた体をいたわっている。

日元記気

2004 年 12 月 31 日（金）

入院６日目　また外出かい

ありがとうノートより
2003 年７月１日　入院６日目

朝からダラ～としていた。やっぱりあまり食事を取ることができない。
診断書をいただいた。右乳癌と書いてあった。（まだ最終的な検査結果は出ていないが、やっぱ悪性か）

さっそく職場のＦ君に迎えに来てもらい、トップの所へ行った。病状のこと、仕事のことを話した。仕事に関しては、病室にパソコンを持ち込んでできることと、部署の人間と連携をとるので問題ないことを告げる。

夕方 17:30 頃、親友のＳが病室に迎えに来た。名古屋のレインボーホールに向かいぎりぎり開演に間に合う。いよいよユーミン登場（今度はユーミンのコンサート。またまた外出届けには外出先「自宅」と書きながら何をやってんだか）
終了後、出口に向かって歩き始めたら、なんと３列後ろにミホちゃんがいた。
（ミホちゃんとは現在某 FM 局で「の～てんき、の～てんき」と歌っているアナウンサー兼天気予報士）。

かなり驚きの表情だった。そりゃそうだろう、明日見舞いに行くとメールを送ってくれた主だ。まさか私がこんな所にいるとは思わないだろう。

と記載されている。

ミホちゃんの後日談、まず私を見かけて「そっくりな人がいる」と思い、次に病院にいるはずなのに「生霊かな？」と驚いたそうだ。いつも元気なはずなのに精彩がなく足が半分消えていたらしい。（足はありました）

確かにまだこの時期は全身がだるく、車中でもぐったりしていたのを覚えている。
葉加瀬太郎とユーミンは屋内だから汗もかかないから傷口には影響ないけれど、さすがに豊田スタジアムのＳＭＡＰは屋外だから友達にチケットを譲った。（入院中に何してると言われそうだけど、これが気分転換になるんですね）

文中の登場人物のミホちゃんは本人の承諾あり。
Ｓは実名掲載は恥ずかしいと言ったのでイニシャルだけにとどめた。（実名を挙げてもわかんないと思うんだけど恥ずかしいらしい）Ｆ君は全く知らない。
いよいよ入院７日目に検査結果と治療方針が告げられる。

日元記気

2005 年 1 月 1 日（土）

お正月 入院７日目　インフォームド・コンセント

ありがとうノートより
2003 年７月２日　入院７日目

昨日は血圧も低かった分、ダラ～とした気分だった。今朝はいつもよりよく寝たからすっきりしている。疲れていたのだろう、きっと。さわやかな朝を迎えた。
今日はミホちゃんとＳ君、まっつんが来ると言っていたから楽しみだ。しかし、その前に仕事を少しでも片付けようっと。

主治医から検査結果と今後の治療方針について話があった。これがインフォームド・コンセントだ。（説明と同意。わかりやすい言葉で十分な情報を踏まえた説明を受け、これを理解した上での納得およびその治療法に対する同意）

ステージⅢＢ（第三期Ｂ）、５年後の生存率 50％、乳癌の中の充実腺管がん、離れたところへの転移はなく隣のリンパ節のみ、腫瘍マーカーは異常に高く 330 だそうだ。翌日から治療開始。抗がん剤 CAF を６回、タキソールを４回、合計 30 週後にオペ、50 週後ホルモン療法。副作用として嘔吐や脱毛は必ずあるそうでカツラが必要となる。

しかし、嬉しいことに薬が効けばオペの必要もなくなるそうだ。頑張ろう !!

と記載されている。

実はこれより後にステージⅣ（第四期）5 年後の生存確率が 30%となる出来事がある。インフォームド・コンセントは人生で 2 回目だ。 1 回目は顔面骨折の時だ。これは命にかかわらないけれど、今回は命にかかわるものだ。しかし、悪性腫瘍と聞かされても第三者のように全く冷静だった。主治医から悪性と告げられた時は、「なるほど悪性ですか」とか。また、生存確率 50%といわれた時も、「でも 2 人に 1 人は生きられるんですよね」とか。主治医の説明にも身を乗り出して話を聞き、質問したりメモをとったりしていたのを覚えている。
それと即バッサリ切られるものだと思っていたのが、まずは抗がん剤で腫瘍を小さくしてからオペをすると聞いて、自分の無知さ加減を知った。なにしろ腫瘍が飛び出しているくらいだからソフトボール大くらいの大きさになっていて、この状態で切るとなると大胸筋までとってしまうことになる。のちに勉強してわかったのは、この抗がん剤を用いた治療法は術前化学療法（ネオ・アジュバンド）と呼ばれ、海外ではほぼ確立した治療法となっているそうだ。

テレビドラマなどでがんの告知のシーンがあるが、実際自分がその立場になったとき、「あ～このシーンがそうだなあ」なんて心の中で思っていた。
セカンド・オピニオンという考え方もあるけれど、初診で主治医と顔を合わせた瞬間に直感的に「この先生に任せよう」と思った。患者の私としては主治医とコミュニケーションをとりながら治ることを信じて治療に専念しようという思いだった。

さっそく翌日から抗がん剤治療が始まる。

日元記気

2005年1月3日（月）
入院８日目　抗がん剤開始

ありがとうノートより
2003年７月３日　入院８日目

さっそく抗がん剤投与。10：30～17：40
片腕がつながれているし長時間だからとても不便だ。
朝はおかゆを食べた。病院食は昼食から明日の朝食まで断っておいて、昼はパンとフルーツを食べた。親友のＳがうどんやそばなどいろいろ持ってきてくれた。食欲は旺盛。
今、抗がん剤終了。これも自分が決めた人生、前向きに明るく楽しく真剣に取り組むぞ!!
夜は職場のＫ君とＨさんと仕事の打ち合わせ。20：30終了。その後はＨさんとそばやうどんを食べながら雑談をした。
めずらしく親友のＭが素直なメールを送ってきた。
しかし、私は幸せ者、みんなありがとう。

と記載されている。

初めての抗がん剤ということもあって、先生も看護師さんも病室に来るたびに「気持ち悪くない？」と聞いてきた。
私は気持ち悪くないどころか食欲も旺盛だった。何度も聞いてくるから「気持ち悪いと言ったほうがいいですか？」と返したことを覚えている。

聞いてみると、同時に同じ抗がん剤を投与した人は、食欲がないどころか嘔吐がひどく途中でリタイアしたらしい。
私は左腕に抗がん剤を投与しながら、右手でバクバク物を食べていた。吐き気も一切なし。その姿を見た先生はビックリしていた。

一般的に抗がん剤のイメージは嘔吐・脱毛だと思うけど、抗がん剤の種類、患者の体力など様々な要因で違うみたいだということがわかった。
その後、2004年６月まで約１年抗がん剤を投与し続けたが、一度も気持ちが悪くなったことはない。副作用としては脱毛と足先のしびれがあった。脱毛に関してはウイッグ（かつら）を７ヶ月間かぶった。足先のしびれはくせものだった。これは今も多少残っている。

日元記気

2005 年 1 月 5 日（水）

入院中のスケジュール

ありがとうノートより
2003 年 7 月 9 日　入院 14 日目

最近 1 日のスケジュールが決まりつつある。
５時　起床、足浴、ありがとう、トイレ掃除、ノート、メール、読書
７時　洗髪
８時　朝食、新聞購入
９時過ぎ　回診
10 時　仕事、打ち合わせ
12 時　昼食
12 時以降　仕事、打ち合わせ、読書、接客
18 時以降　夕食、読書、接客
21 時から 26 時　テレビ、読書　この間は起きていることが多い。熟睡は 3 時間くらい。

以上

【解説】
足浴…自宅から足浴器持参。毎朝欠かさず足を暖めていた。
ありがとう…毎朝 3,000 回「ありがとう」を唱えた。別に何かの宗教団体に所属しているわけではない。
トイレ掃除…毎朝病室のトイレ掃除。雑巾で便器を拭いていた。いつも便器はピッカピカ。
メール…携帯のメールチェック（病院では携帯電話は使用禁止ですから～）
洗髪…毎日朝シャン。お風呂は入れないので温タオルで体を拭くだけ。
新聞購入…散歩をかねて売店まで新聞を買いに行っていた。
仕事…パソコンを持ち込んで企画書作り。
打ち合わせ…職場の部署のメンバーと打ち合わせ。この期間はうちのメンバーは気の毒でした。
接客…お見舞いに来てくれた人と雑談。

この頃は、昼寝をするわけでもないのに、深夜 2 時頃まで起きていることがほとんどだった。また、夜中の見回りで部屋に入って来られると、人の気配で目が覚めた。

パソコンで仕事をしたり、病室から仕事の件で外線電話をかけたりかかってきたり、そうかと思えば部署のメンバーと打ち合わせ。看護師さんからは「忙しいね〜」などと言われ、そのうち病室は「オフィス加藤」と呼ばれるようになった。

この年は冷夏で、朝目覚めると雨が降っていることが多かった。

日元記気

2005年1月8日（土）

わがままな患者

親や周囲にも何も言わず、ある日突然入院した私。勝手ではあるけれど、できるだけ入院したことは最小限にとどめていただき、職場の皆様には一切お見舞いをご遠慮いただいた。（といっても仲のいいメンバーは来ていた）また、親友達もごくわずかの人間にしか知らせなかった。とにかく迷惑をかけたくなかった。それと義理見舞いはお互い疲れる。

これも勝手な言い分だが、もっとわがままなのは、病室を訪ねる時はアポをとること。見舞いの品はいらない。もし何か持ってきてくれるなら私に何が必要か確認すること。

これを徹底していた。

（1）アポを取る
何故かというと、時間を作ってせっかく病室に訪ねて来てくれても先約がいたら、お互いが遠慮してしまうし、私自身も両者に気を遣わなくてはいけなくなるから。また、病室を仕事場化していたから私にとって仕事の打ち合わせが最優先事項のため、そんなときに仕事に関係ない人が訪ねてきたら仕事が中断してしまう。部署のメンバーは通常ならその場で打ち合わせができるところを病院まで足を運んでくる。その往復がただでさえ無駄なコストなのに、さらに中断などさせられない。
だから、完全予約制としてその人との時間を大切にした。

（2）見舞いは手ぶら、それか私に何が必要か確認すること
これは気を遣わず手ぶらで来てほしいってこと。でも、何か持っていきたいとか、

手ぶらは許せないという人は事前に私に何が必要か聞いてそれを持ってきてもらうこととした。

例えば
訪問者「明日の○時頃行っていいかな、何がいる？」
患　者「明日の○時は都合が悪いから△時ならいいよ。紙コップと皿がほしい」
こんな感じ。中には「雑巾２枚、百均の洗面器」と言われた者もいる。

だから、普通の病室にありがちなメロンや花などはあまり縁がなかった。

この患者のわがままはまだまだ続く。

誤解のないように補足しておくと、仲間達にはわがままだったかもしれないが、病院の皆さん方にとっては、毎日朝から明るく元気に挨拶をして礼儀正しくわがままも言わず模範生のような患者だったのではないかと自負している。（院長先生がブログを見たと言っていたからヤバイかも）

日元記気

2005 年 1 月 10 日（月）

乳がんについて　その１

まずはありがとうノートから
2003 年 7 月 12 日　入院 17 日目

今朝は眠い。夜の 10 時から 12 時までの２時間は爆睡。12 時から深夜２時半までは寝たり起きたり。２時半から読書をして３時半くらいから朝の５時すぎまで寝た。６時間とかまとまって寝ることがない。

昨日、担当の○○先生から乳がんの本をお借りした。今までは乳がんという名称ぐらいで詳しく知ろうともしなかったが、今回をきっかけにしっかり勉強し、私の周囲にいる人達のために役立てばと思った。

今日は○○先生と話をした。
まず病状は普通ならすごく悪い状態だそうだ。しかし、ホルモン療法に反応してい

るから治療もそんなに辛くない。また、化学療法で治療し、最後にオペをするかもしれないが、ひょっとしたらオペをしなくてすむかもしれないそうだ。
とても嬉しい言葉をいただいた。
とにかく私は初めからこの病院にお任せ、○○先生にお任せと決めているから。

以上

まず、私がどちらかというと何が起きても冷静な性分なので、先生が「かとうさんなら大丈夫でしょう」と乳がんの本を貸してくださった。
「胸のしこりが気になる人が読む本」と「アメリカで乳がんと生きる」の２冊だ。後者の表紙は外人女性の上半身ヌードの写真で、女性が両手を広げて空を仰いでいる。その右胸はなく、そこにタトゥが刻まれている。
その時は、私もオペをしたらこうなるのかあとまじまじと表紙を眺めた。そうなったらこの人みたいにタトゥでも入れてみるかとも思った。すぐに絵柄も頭に浮かんできた。

これらの本を読んで、結論は当たり前だが「乳がん検診」を定期的に受診することと早期発見・早期治療を目指すことにつきる。

私が乳がんになったのを教訓に、友人の中にはマンモグラフィによる乳がん検診を受けた人が何人かいる。また、三大疾病や女性保険に加入する人もいた。男性では、自営業の人間は「やっぱり人間ドックに入ってみようかな」と言う人もいた。やはりがん患者から言われると言葉に重みがあるからかなり効果があったようだ。

日元記気 2005年1月11日（火）
乳がんについて　その２

今日はちょっとまじめにいきます。せっかく乳がんを体験したのだから多少はお役に立たないといけないと思うので……。
現在、日本人の死亡原因の第１位を「がん」が独走中。その中で「乳がん」は女性がかかるがん NO.1、そして死亡率も年々増加の一途をたどっている。この原因の多くは、発見の遅れによるものだそうだ。

かつては欧米の女性に多く、日本の女性には比較的少ないとされてきた。ところが戦後から増加しはじめ、1996 年には女性のがんのトップに躍り出た。

今では毎年３万５千人が乳がんにかかっている。

最近では 50・60 代ばかりではなく、30 代後半から 40 代の女性が乳がんにかかることが多い。

しかし、一般的に乳がんより子宮がんや胃がんの方が多いと思っている人は多いのではなかろうか。また、乳がんで命を落とすことは稀だとも思っている人も多いのではないだろうか。

乳がんは早期発見・早期治療がされれば生存率は高い。この「早期発見」が絶対的な条件となる。

現実、乳がんによる死亡者は増加の一途をたどり、年間で１万人もの人が命を落としている。

乳がん検診も従来は「視触診」(乳房やリンパ節を見たり触ったりしてしこりを発見する方法) が一般的だったが、視触診では見つけることができないがんもあるので、最近では「マンモグラフィ検診」という検診が叫ばれるようになってきた。

「マンモグラフィ」とは乳房専用のレントゲンのこと。乳房を圧迫板で挟んで、乳房を薄く平らにしてから撮影する。

ちなみに欧米では 70 ～ 80％の人が「マンモグラフィ検診」を受診し、日本では乳

がん検診を受診する人は 12%程度だそうだ。

しかし、「マンモグラフィ」も万能ではないそうなので、「視蝕診」・「超音波検査」などと併用するとより一層精度の高い検診が可能となると言われている。

私の友人も「マンモグラフィ検診」を受けたが、「よくも乳房がここまで平らになるもんだね」と言っていた。やはり、そこまで平らにするのだから、多少の痛みは伴うらしい。まあ、それもほんのわずかな時間なので、手遅れになるよりはいいと思う。

そこで、ブログをご覧の皆様にお伝えしたいのは、30 代後半・40 代の女性の方で乳がん検診を受診したことがない方、忙しいとか恥かしいとかいろいろあると思うけれど、一度されてみてはいかがか。また、男性であれば自分の奥さん、ご高齢の方ならご自分の娘さん、お嫁さんにすすめてみては。

なぜなら、早期発見すれば他のがんより恐れることのないがんで治りやすい。現在は、乳房を残す「乳房温存療法」も増えてきており、従来の「乳がん＝乳房がなくなる」ではなくなってきている。(ただし、状況による)

日元記気

2005 年 1 月 15 日（土）

入院 18 日目　初めての外泊

ありがとうノートより
2003 年 7 月 13 日　入院 18 日目

初めて外泊をした。ターミネーター３を公開初日に観ることができた。観終わった後も親友のＳとＩとＫの４人でファミレスに行きいろんな話をした。話が尽きず深夜１時まで楽しい時間を過ごした。

そして久々に自宅に帰り自分の布団で寝た。２時過ぎに寝て５時には目が覚めたが、安心してぐっすり眠ることができた。

朝からむしょうに水回りを掃除したくなって、トイレ、洗面所、風呂場、流しをきれいにした。胸のつかえがとれたような感じがした。

朝マックと買い物をして病院に戻った。

以上

初めは外泊ではなく外出のつもりだった。外出届けに戻りの時間を記入したら、遅いと看護師さんに指摘をされたので外泊に変更した。外泊は病院のルールで確か１ヶ月に１回と決められていたと記憶している。患者にとっては大事なカードなのだ。私はここで大事なカードを使うことにした。

私の布団は羽毛でもなんでもないただの布団。自分の布団で寝るというなんでもない行為なのに、ぐっすり眠ることができとても感動した。この日も健康の有り難味を知った日だった。

日元記気 2005 年 1 月 17 日（月）
入院 25 日目　いよいよ髪が抜けはじめた

ありがとうノートより
2003 年 7 月 20 日　入院 25 日目
髪が少し抜けてきた。
2003 年 7 月 22 日　入院 27 日目
やっぱり徐々にではあるが髪の毛が抜けはじめた。
Ｃちゃん（美容師・教え子）に相談した。
2003 年 7 月 24 日　入院 29 日目
いよいよ本格的な脱毛が始まった。
これも必然必要なんだろうな。すべてを楽しもう。

以上

いつものように鼻歌を歌いながら、廊下ですれ違う看護師さんや患者さんに笑顔で挨拶をしながら、朝シャンのできる洗面所に向かう。

温度調節をして朝シャンスタート。私はショートカットだから洗髪はとても簡単で楽。シャンプーを流している時に、排水口に黒いものを発見。女性で髪がよく抜け

る人がいるが、私は洗髪してもあまり髪が抜けるほうではない。初めは気のせいと思っていたが、リンスを流したときにもやっぱり排水口に黒いものが溜まる。この時初めて抗がん剤の副作用で髪が抜けてきたことを認識。

日に日に抜ける量が半端ではなくなった。抜けた髪が排水口につまらないように、髪が排水口に溜まる度に髪をつまんでは持参したビニール袋に入れた。なにしろ排水口が真っ黒になるのだから、かなりの量が一度に抜けていたことがわかる。
部屋に戻りタオルで髪を拭いて乾かすのだが、拭けば拭くだけ髪が床に落ちる。床が美容院でカットしたあとみたいな状態になる。これもほうきと塵取りで回収。

もっと厄介なのは、ベッドに寝る度に枕と頭の摩擦で髪が抜ける。その抜ける量も半端ではない。気持ちが悪くなるほどだ。だから、ガムテープを枕元に置きその都度抜けた髪をガムテープで取っていた。

こんなに面倒なことはやってられないと思い、坊主頭にしようと決断。坊主頭では職場には行けないので（この行けないというのは、私は坊主でも平気だが周囲は平気ではないということ）ウイッグをインターネットでいろいろ調べてみたがオーダーメイドのウイッグは 50 ～ 60 万円した。なにしろウイッグなんて今まで無縁だったから何の情報も知識もない。そこで、美容師のＣちゃんに坊主頭にしたいことを伝え､外出用のウイッグ（かつら）について相談をした。やはり専門家に聞いて正解。その 10 分の 1 くらいの値で手に入ることがわかった。早速、私に合いそうなウイッグをお願いした。

髪は女の命というが、この脱毛が始まると同時に患者の葛藤が始まる。私のようにあっさり坊主にしてしまう人間とそうではない人間に分かれる。やはり髪の長い人にとっては辛いと思う。まあ、長い短いだけではないけれど、抗がん剤の副作用で脱毛があるとわかっていても現実それを目の当たりにすると多くの人が辛く悲しい気持ちになると思う。

幸いにして私の思考は、髪が抜けてきた → 面倒だ → 坊主にしてしまえ。だから辛くも悲しくもなかった。逆に生まれて一度は坊主頭にしてみたかったなあとか、窪塚洋介も坊主だしとかそんなくらいにしか思わなかった。このノーテンキさが自分の長所だと思っている。

次は断髪式。

日元記気

2005年1月19日（水）
入院30日目　断髪式

ありがとうノートより
2003年7月25日　入院30日目

抗がん剤をうつ朝は血液検査がある。まず白血球数などの数値が減少していないかを確認してからの投与となる。

いよいよ坊主頭にして気分もすっきり、ウイッグもばっちり。今は気分爽快!!

以上

美容師のＣちゃんに仕事が終わってから病室に来てもらった。生まれて初めてのバリカンを体験。刈上げていく途中にはなわのヘアースタイルにしてみたり、さんざん遊んでみた。カットしたあとは、当然お流しが必要。消灯過ぎの病室の廊下を二人で忍者の如く足音も立てずに洗面所へ直行。いつもは一人で洗うところをこの日はプロによる洗髪。なんて気持ちいいこと。
感激。

終了後はまたまた忍者の如く一目散に病室へ。

次はウイッグ選び。Ｃちゃんもシャレが利いており、金髪のウイッグやらいろいろ持参してくれた。ウイッグでもかなり遊べた。最終的にはショートの黒髪のウイッグをかぶり、カットして長さを調節した。

我ながら坊主頭も似合うものだと感心したものだ。

日元記気

2005年1月26日（水）
ウイッグをかぶって初出勤

ありがとうノートより
2003年7月26日　入院31日目

前夜に坊主頭にして気分爽快。今日はオープンキャンパス。まず早朝６時に散歩の振りをして車に飛び乗り短大へまっしぐら。食堂の担当者に挨拶をして広報課のメンバーと打ち合わせ。ここで坊主頭を披露する。一旦病院へ戻り、再度短大へ。

ウイッグに気がつく人もいれば、全くわからない人もいて、反応は様々だった。６月末にテレビで放映されたから高校生の参加者から指を指され「あの人」と言われたり。
まあ、ウイッグがはずれることもなく無事終了。

６年前に広報課長になった時のオープンキャンパスを思い出す。７月開催時を比較すると参加者は7.8倍だ。年々参加者は増えていったが今回も記録を更新することができた。

2003年7月27日　入院32日目

今日はオフ。休養日。

以上

この時点では、短大の広報課長だったからオープンキャンパス（大学見学会）の責任者でもあった。
自分自身は、ウイッグに違和感があったが、周囲はそれほどでもないから、委員会の学生からは「ヘアースタイルが変わりましたね」と声をかけられた。何しろ入院していることは内緒にしていたから学生は、ウイッグなんて思ってもいない。翌日はさすがに休養日。病室で仕事もせずにのんびり過ごした。（入院していたら毎日オフなんだけどな）

病室ではウイッグはかぶらずサイドテーブルに飾っておいた。看護師さんが病室に来るたびに「キャア～」と驚いていた。その度に「病室で大きな声を出すな」と思った。

日元記気

2005 年 1 月 28 日（金）
病院食

ありがとうノートより
2003 年 7 月 31 日　入院 36 日目

かなり私は強いらしい。使用している薬は、かなり強いものらしいがびくともしない。しきりに担当医の先生が「かとうさんは強い」と言っていた。（怪物じゃないぞ）

明日から 1 週間ほど病院食は断った。美味しいし何も問題はないが、受身であるところが辛い。

以上

病院食というとまずそうなイメージがあるが、意外とそうではない。病院側も患者の満足度を高めるために工夫をしているのだ。私が入院していた病院も翌週の献立表が配布され、２～３種類のメニューから選択することもできた。入院しているとそんなことがとても楽しい時間となる。「フライにしようかな」「煮付けにしようかな」ってな具合。

しかし、入院も長期になると波があり、私の場合は、入院直後は食欲がなく全く食べられなかった。次に美味しく食べられる時期がやってきて、今度はパタリと病院食に箸がつけられない時がやってきた。残すのも悪いし、だから病院食を 1 週間ほど断って自分で食料を調達した。

幸いに体は自由が利いたので、散歩がてら（車で）近くのスーパーやコンビニで買い物をした。または、友達に買ってきてもらった。そうしてまた 1 週間後に病院食復活。

日元記気

2005 年 2 月 10 日（木）

ツイている話「ガン様」

最近、風邪ひきさんや花粉症さんが多くなってきた。私はありがたいことに、どれだけ周囲が風邪をひいていても風邪をひかない。花粉症にもならない。

ビクともしないのだ !!

でもガンにはなった。これは神様からのプレゼントだ。だから私はガンのことを「ヨン様」じゃないけど、「ガン様」と呼んでいる。

何故なら、組織を離れフリーになり、毎日好きな人達に会い、好きなことをしゃべり、好きなことをしているからだ。

何故こんなことを書くかというと、最近「闘病生活を乗り越えたんだね」とか「ガンだったのにそんなに元気になって凄いね」とか言われる。

すごかあないよ。闘病なんて病と闘っていないよ。ガンなんて誰だってなる可能性はあるんだし、乳がんは 10 年のスパンでみていかなきゃいけないんだから、闘うんじゃなくて仲良くしなきゃ。
だからいつも言う言葉は、「何言ってんの。ガンになったお陰で今がある。だから私にとってはガン様なんだ」と。

私にはまだまだやることがある。私のミッションがある。だから、死ねないし死なない。そのミッションを果たすためにガンにしてもらったようなもの。

「ガン様」ありがとう。感謝。

日元記気

2005 年 2 月 16 日（水）

入院中の話 真面目な患者

このブログは私の宝である卒業生達も見てくれている。

しかし、最近「楽しく読んでいるけど長い〜」と言われた。
携帯で見ている人にとってはつらいものがあるらしい。

とはいえ、１話完結だから「つづく」という訳にもいかないのだ。

昨日は通称Ｃちゃん、千保が「長いなあ」と言っていた。
結婚式で会った青山も「いつも読んでるけど長いなあ」と言っていた。

だから、今日は入院中の真面目な患者姿を披露するだけにとどめる。

私の坊主頭を見た親友の加奈は、巨人の清原を見ると私を思い出すという。

私はいったい何なんだ〜。

日元記気

2005 年 2 月 22 日（火）

入院中の話 さすが院長先生

私の病室にはいろいろな人が尋ねて来てくれた。院長先生、看護部長さんもそうだ。

ある時、院長先生が病室に来られて、「病院の広報について何かいい案はないか」と言われた。いろいろお話をさせていただいたが、院長先生はとても前向きな人だ。

大病院だけに開業医との兼ね合いもあり、むずかしい点もある。

私が提案したのは、会計だ。通院した人は必ず受付と会計に寄る。会計でただ清算をするだけではなく、ここで毎月ちょっとした情報を患者さんに提供したらどうかと提案した。もちろん患者さんのためになる情報だ。それに加えて検診の案内や病院のＰＲを入れる。「ご自由にお取りください」ではなく必ず領収書と一緒に渡す

のだ。

たとえば、乳がんの現状をデータで表し、「奥様、お嬢さんの乳がんの検診はお済みですか」と。この病院は乳腺科があり女医さんだ。これだけで安心感がある。女性にとってこんな嬉しいことはない。これはすごいウリだ。これを情報として提供すればいい。

とこんな具合で。そうしたら、あっという間に会計でちょっとしたニュースが配布されるようになった。

さすが院長先生。

それだけではない、患者さんの声を聞き、すぐ改善する。

今は、私も 3 ヶ月に 1 回の通院になったが、行く度にちょっとした改善がされている。

ありがとうございます。院長先生。

日元記気

2005 年 2 月 23 日（水）

入院中の話 食事の有難み

入院中の日記である「ありがとうノート」を読んでいたら、入院 48 日目に入院中 2 回目の外食と書いてあった。

ありがとうノートより

入院 48 日中 2 回目の外食をした。何気なかったことだが、こうして入院して病院食ばかりの生活をしていると、焼き鳥 1 本にしても、何を食べても美味しく感じる。さすがにビールは飲みたいとは思わなかったから、少し飲んだだけで満足だった。

以前にも書いたが、この病院の食事は美味しい。だけど、毎日出された物を食べるという主体性のない食事は苦手だ。

私は焼き鳥が大好きだ。病院食に焼き鳥は出なかった。一時、焼き鳥にハマッテ、毎日のように通ったことがある。その頃は朝目覚めたらトサカが生えているんじゃないかと思うほどだった。挨拶も「おはよう」ではなく「コケコッコー」と言いそうになるほどだった。

日記を読むと、ビールを少し飲んだとある。少しとはたぶん中ジョッキに１杯かな。それを少しというかな？？？

入院前は何気なく食べていた焼き鳥を、この時は１本に時間をかけて噛みしめて食べた記憶がある。食べるごとに感動していた。

やはり元気で健康が一番。

日元記気

2005 年 3 月 1 日（火）

通院中の話 なんで現場に血が流れるんだ～

めでたく 52 日間の入院生活を終え、シャバの生活に戻った。退院後は、毎週木曜日が通院の日となった。

血液検査や診察が終わると点滴ルームで抗がん剤の投与が始まる。大体３時間くらいかな。

そうすると当然トイレにも数回行くことになる。ある時、点滴をした状態でトイレに行ったときのことだ。

洋式で用を済ませた後、立って片手でパンツをあげていたときだ。床を見たら、血が一面に飛び散っているではないか。

思わず、「あれ～鼻血でも出たのかな」と思い、鼻を触ってみても何でもない。どうしたんだろうとよ～く考えて、点滴の先を見たら外れているではないか。

外れたところから血が飛び散っている。チューブが外れた勢いでブルンブルンと血を撒き散らしているではないか。

「トイレを汚してしまったな。きれいにしなきゃ」と思っていたところに、看護師さんが通りかかった。「すみません。トイレを汚してしまいました」と声をかけたら、トイレの中を見た看護師さんが、その光景に驚いてしまった。

「かとうさんがたいへん」と言いながら人を呼びに言った。
なにしろ一面血が飛び散っているんだから看護師さんも驚くよな。

ティッシュで床を掃除しようとしたら、点滴ルームの看護師さんも駆けつけて、「掃除はいいから部屋に戻って」と言ったが、その声は驚きの声だった。

ちょうど、踊る大捜査線のレインボーブリッジを閉鎖せよが流行っていたから、名づけて、「なんで現場に血が流れるんだ」事件とした。

日元記気

2005 年 3 月 3 日（木）

久々の通院　点滴の友

３月３日　雛祭り、そして３ヶ月に１回の通院日。今日は造影剤を使ってのＣＴだ。

久々の針に少し緊張。何しろ見た目と違って意外と血管が細くて、看護師さん泣かせなんだ。

やはり今日の看護師さんも私の腕をピタピタ叩きながら、一番針が入り易そうな場所を探していた。そして一言「いつも針が入り難いですか～？」ときた、すかさず「はい、看護師さん泣かせです」と言ったら、「やっぱり、そうですか」だって。

まあ無事にＣＴも終了し、診察もそんなに待つことなく、締めの「お勘定～」へ。（飲み屋ではない）

会計で待っていたら、なんと我が点滴の友に９ヶ月ぶりに会った。木曜日の点滴ルームのレギュラーメンバーだ。開口一番「生きていた～」。病院で恐ろしい会話だ。でも、本当にテレビの「87％」より生存確率の低い人間達だから、マジでそんな言葉が出る。

この点滴の友は私よりかなり年上だ。私は、オペはしていない。そして、現在はホルモン療法で１日１錠薬を飲んでいるだけだが、彼女はオペをしている。だから腕の上げ下ろしがいまだに辛いことがあるようだ。また、ホルモン療法には適さないから、オペ後３年が経過しているが、隔週で抗がん剤をうち続けている。それも凄いことだ。
しかし、彼女はとても明るく前向きだ。９ヶ月前とは何ら変わってはいない。

毎週木曜日の点滴ルームは和気あいあいとしていてとても楽しかった。（他の曜日のことは知らない）戦友みたいなものだ。もちろん仲間の中で、あの世に旅立った人もいる。

だから毎日生きていることに感謝するのだ。お陰さまで私は毎日楽しく過ごさせてもらっている。これ最高の幸せなり。

日元記気

2005 年３月４日（金）

私の宝がまた増えた

今日はつい数日前に高校を卒業した教え子たちと食事に行った。
卒業後だからすでに黒髪は欧米人顔負けの色になり、顔も何やらにぎやかになっていた。

彼女たちに会うのはほぼ１年ぶりだ。とても懐かしく感じた。テニス部では３年生を送る会を毎年盛大に行っている。昨年の送別会で私も３年生と一緒に卒業したから、今年は参加していない。

３年生との食事会は毎年恒例なので、これは今年も行った。

彼女たちを実質指導することができたのは１年半だ。２年生の夏の大会前に私が入院した。大会のアドバイスは病室からメールでやり取りした。また、大会の合間をぬって部員全員で千羽鶴を折ってくれた。

卒業までかかわることができなくて、申し訳なかったとは思うが、これからが本当の付き合いが始まる。

また、私の宝が増えた。

現在もソフト部時代やテニス部時代の教え子が、よく遊びに来てくれる。

今日の３年生達もいつでもおいで。私はここにいる。

日元記気

2005 年３月４日（金）

ウイッグ…それはカツラ

最近みんなから髪が増えたと言われる。それは自分自身でも思う。抗がん剤の副作用で髪が抜けて坊主頭になったのち髪が生え変り、はじめは赤ちゃんの産毛みたいだったのが、なんと今では以前より髪がふさふさになった。

坊主頭の時はウイッグ（カツラ）をかぶっていたが、3 日に 1 回はウイッグ専用シャンプーとリンスを使って洗っていた。

しかし、飲み屋へ行ったあと、特に大好きな焼き鳥屋へ行ったあとは、ウイッグに臭いが付いてたいへんだ。

飲み屋へ行けば当然帰りが遅い。それからウイッグを洗っていては、翌日までには乾かない。

かと言って、洗わずにそのウイッグをかぶって出勤したら、一日中焼き鳥のにおいがして、頭が何とも気持ち悪い。

そこで、昼用ウイッグと夜用ウイッグを用意した。飲み屋へ行く日は、ウイッグを取り替えて「いざ、出陣 !!」

日元記気

2005年3月9日（水）

ウイッグ…それはカツラ　その2

昼用ウイッグと夜用ウイッグではどこが違うのか質問があった。
違いはほとんどない。ほんの僅かカットの仕方が違うくらいだ。

私の自分用のウイッグが出来るまでの過程は、まず色・長さ・サイズが合うものを選ぶ ⇒ ウイッグをかぶってサイズの調整をする ⇒ かぶったまま美容師さんにカットしてもらう ⇒ さらにサイズ調整が必要なため針と糸で縫い込んでもらう。

こんな要領で出来上がり。
ウイッグを選ぶのに、美容師のチホちゃんが何種類か病室に持ってきてくれた。チホちゃんもノリノリで、その中には私には絶対似合わない金髪やロングのウイッグもあった。

早速、ウイッグで遊んだ。それがこの写真である。

自分で見ても気持ちが悪い。
皆さんにもその気持ち悪さのおすそ分けだよ〜。

昼用・夜用は若干かぶった感じもカットの具合も微妙に違うが、ほぼ同じものなのだ。

それを自分で、昼用・夜用と名付けただけなのだ。

ウイッグにはたいへんお世話になった。約７ヶ月お世話になった。もうあと１ヶ月はかぶっていたほうが周囲のためだったかも知れないが、髪の生え具合がまばらでもウイッグをかぶらずに過ごした。
周囲が気の毒な目で見ていたけど、本人はいたってノーテンキだった。

日元記気

2005 年３月 10 日（木）

ウイッグをとってのんびり過ごすひと時

2003 年８月 16 日に 52 日間の入院生活を経て無事退院した。
シャバの空気はうまかった。

入院中は外出時にウイッグをかぶるだけだったが、この日から毎日ウイッグをかぶる生活が始まった。

通院は毎週１回。８時 30 分には受付に行き、採血・診察・点滴となる。終了は昼過ぎだ。点滴は処置室のベッドで受ける人と点滴ルームで受ける人に分かれる。

私は点滴ルームを希望した。何故ならば、今流行のオットマン付きのリクライニングチェアにゆったりと座り、テレビを見たり、読書をしたり、居眠りをしたりと優雅な気分で抗がん剤をうつことができるのだ。もちろんカーテンで仕切ることもでき個人の空間が確保できる。

部屋に入ると上着を脱いでハンガーにかけ、靴からスリッパに履き替え、そしてウイッグをはずす。
この部屋にいる人たちは同じ経験をしている人ばかりだ。

抗がん剤が開始されるのはだいたい 10 時からで、ここから３時間は針が刺さったままだ。

片腕が不自由になるが、南向きの部屋は昼寝をするにはポカポカしていて最高だ。
１週間に１回のんびりできる時間だ。

この生活は 10 ヶ月続いた。

ちなみにこの写真は、元気のない友達に「只今点滴中」と写メールを送った時のものだ。

私は抗がん剤をうっているときもどんな時も元気なのだ。有り難い。

日元記気

2005 年 3 月 11 日（金）

初心を忘れず、そして継続は力なり

昨日はユーミンのコンサートへ行った。よく食べてよくしゃべる東海ラジオの山崎聡子アナウンサーと合流し、ユーミンの世界に浸っていた。

アンコールの時に、「何度も辞めようと思ったことがある…」なんてユーミンがしゃべっていた。あの天下のユーミンだって辞めたいと思うことがあったのだ。

何でもそうだけど、「継続は力なり」だ !!

すぐ挫折してしまったり、出来ない理由をあげるより、やれる方法を考え、コツコツと積み上げてみることではないか。

今回のユーミンは、シャングリラとはまた違ったステージだった。いろんな工夫がされてあった。（何かは言えないけど）私たちの世代は、荒井由実の時代だ。昔の歌もありとても懐かしかった。

私はユーミンが好きというより、ユーミンの曲によって自分の高校生を思い出す。インターハイを目指しがむしゃらに頑張っていた姿やクラスのみんなとの楽しい思い出が脳裏を駆け巡る。あの時、頑張ったから今の自分があると思っている。

会場を見渡すと、ユーミンと同世代や私たちみたいにもう少し若い年代がほとんどだったが、そんな中に混じって若いよく食べてよくしゃべる山崎アナウンサーや小学校６年生の天才憲子ちゃんも、コンサートが終わった後、ユーミンはすばらしいと感動していた。幅広い年代にうけているユーミンは凄い。

私もユーミンを見習って、いつまでも初心を忘れず、若さを保って元気よく行くぞ～。

追伸

年前のシャングリラの時は病院からコンサート会場へ向かった。少し体調が悪かったので、帰りの車では寝ていたことを記憶している。この時の会場はレインボーホールだった。

昨日の会場はセンチュリーホールだった。出発前に親友のさとみから「今日はレインボーホールだ」と言われ、私も確認もしないでレインボーホールに向かった。しかし、現地に到着してみると駐車場はガラガラだった。

改めてチケットを見ると、なんとセンチュリーホールではないか。それから急いで会場に向かったが、レインボーホールに来たということは、２年前のガンで入院していた時のことを忘れるなよってことかと思った。あの時期があったから、今があるんだな。そして、今始めたことをコツコツと築きあげていくことだな。と納得した。昨日もツイていた。

日元記気

2005 年 3 月 14 日（月）

看護師さんとの思い出

退院してからは、週１回通院の生活が始まった。入院中の点滴は病室のある階の看護師さんが針を刺してくれた。

私の血管は顔に似合わず繊細である。針を刺す時、決まって看護師さんは苦労する。そこへもってきて針が大嫌いときている。

針がうまく刺せなくて、看護師さんが何人か交代するときもある。これがたまらなく辛い。右腕、左腕と何度も針を刺す。しまいには昔で言う婦長さんの登場となるのだ。

私のカルテには「針を一発で決められる人」と書かれていると教えてもらった。

毎週１回の点滴は、点滴ルームの看護師さんが担当だ。やはり初めてのときうまく針が入らなかった。おまけにカルテには「一発で決められる人」と書いてあるから、余計緊張するんだな。
２～３度針を刺しては抜き、「婦長さんと代わろうか」と看護師さんが言った。私は「そりゃ何度も針を刺されるより、１回で済んだほうが有り難いけど、毎週私は来るんだよ。その度に代わってもらうの？ 針は嫌いだけど、自分のために練習して克服して」と言った。

初対面の看護師さんとそれから友情が芽生えた。それから毎週１回の通院は楽しかった。点滴ルームは看護師さんも他の患者さんもとてもいい人ばかりで、楽しい時間を過ごすことができた。

しかし、いまだに針は嫌いだな。

日元記気

2005 年 3 月 15 日（火）

看護師さんとの思い出　その２

初診で即入院。その病院ではめずらしいケースの私。

入院の説明後、看護師さんが病室まで案内してくれる。私を案内してくれたのは、看護師の奈美ちゃん。
病室に到着すると、病室の使い方、非常口、本日の予定など説明してくれる。
案内してくれたのが縁で仲良くなった。

なかなか私の部屋の担当は少なく、たまに顔を合わせるくらいだったが、夜の見回りの時にはよく話をした。

私が退院してから 4 ヶ月ほどして、彼女は寿退職をした。
奈美ちゃんが退職してから美味しいスパゲッティーやケーキを食べに行ったりした。
今はなんと偶然にも、私の家から歩いて 5 分ほどのところに住んでいる。今では立派なお母さんだ。

なにしろ入院当初の私のひどい傷口を彼女は知っているし、ゲッソリやせていたのも見ている。そんな当時を知っているから会えば「本当に元気になったね」と言ってくれる。

年齢差はあるけれど、私の大事な友達だ。

日元記気

2005 年 3 月 18 日（金）

通院中の話　悲しい出来事

2003 年 8 月下旬から 2004 年 7 月まで毎週 1 回の通院生活。点滴ルームの顔ぶれはレギュラー 2 名で、あとはメンバーチェンジをしていた。

それは曜日が変わる人もいるし、点滴が終了の人もいる。しかし、中には天国へ旅立たれる人もいる。

毎週いつものように点滴ルームへ行き、自分のソファを確保し、トイレへ行ったり、本を出したりして、点滴が始まるのを待つ。

そんなとき、いつもの点滴メンバーがいないと、看護師さんに「今日、○○さんは？」と聞く、そうすると「容態が悪くなって入院されたよ」と聞かされる。
そんな日は点滴が終了した後に病室へ見舞いに行く。
翌週、また点滴ルームへ行く。看護師さんから「○○さん、お亡くなりになったよ」と聞かされる。

こんなこともある。病院だから当たり前といえば当たり前だが、ついこの間まで点滴をしながら、みんなで仲良く雑談していた人がいなくなる。

私の先輩が他の病院で入院していたとき、同じ病室の人が次から次へと亡くなった。さすがに鉄人のような先輩もかなりめげていた。

過去に二度の入院経験を持つが、病院で多くの出会いと別れがあったが、本当の別れも数多く経験した。

人の死はあっけないものだ。
ガンや病気の人たちは死にたくて死ぬんじゃない、自殺の件数を 1 日に換算すると 100 人が自殺していることになるが、人生一度なんだからもっと命を大切にしようといいたい。

日元
記気

2005 年 3 月 25 日（金）

「清原を見ると思い出す」と言われています

2003 年 10 月から 2004 年 2 月の間は、抗がん剤のおかげで本当に髪の毛がなかった。

今、巨人軍では坊主頭が流行っているが、特に清原のツルツルの坊主頭を見ると、私の坊主頭だった頃を思い出すそうだ。それも一人二人だけではなく何人も。

坊主頭の時は写メールで「変顔」を撮っては遊んでいた。
たとえば、こんな感じ。

これは題して「タコ顔」だ。

2004 年の 2 月に職場の友人たちが、誕生日会を開いてくれた。祝う年でもないが、大好きな焼き鳥屋でかなりの人数で祝ってくれた。

その時のプレゼントにアフロヘアーのカツラがあった。みんなでふざけて交代でかぶっては写真を撮った。

それが、これ。
画像が悪すぎてすみません。

そこで、私が「じゃあ、明日職場でこのアフロヘアーをかぶってパソコンうっているわ」と言った。

誰もが信じていなかったが、ちゃんと有言実行で、翌朝アフロヘアーで机に向かってパソコンをうっていた。

私は出勤時間が早かったので、この頭で来る人来る人に爽やかに「おはよう～ございま～す」と挨拶していた。
前日誕生会にいたメンバーは「本当にやってる」と驚いていた。こんなことで驚くなよ～。私の高校時代はもっと凄かったぞ～。なんて自慢にならないか。

日元記気

2005年4月8日（金）

これ『ガン克服講座 元気日記』？？？

ブログを見ている人から、「最近のブログはガンとは関係ない内容ですね」と言われた。

いやぁ～そうじゃないな。生存確率30%と宣告された人間が毎日明るく楽しく元気よく生きることこそが、『ガン克服講座 元気日記』なのだ。

今日も嬉しいことがあった。うちのサロンに同じ乳がんを患った人が遊びに来てくれた。

一度ガンに罹った人は、ガン再発の不安を抱えているんだ。

でも、不安は不安を生む、何事もプラス思考でいこう。

今日はガン様のお陰で人のお役に立てた。ツイてる～。

日元記気

2005年８月１日（月）

日本体育大学ソフトボール部は不滅です

先週末からソフトボールづいている。土曜日は日本体育大学女子ソフトボール部の同期会が一宮であった。

２年前は北海道旅行だったが、あいにく私はガンのため入院中だった。

今回はみんなが気を遣ってくれて、一宮で開催することになった。地元の開催なのに私の身体を気遣ってマネージャーの小林がいろいろ準備をしてくれていた。

私たちの学年は12名、今回は９名が参加した。とても出席率がいい。20年近く会っていない子もいて、とても懐かしかった。

しかし、みんな変わってなかった。相変わらず会うなり昼食からビールを飲み、そのあとの喫茶店でもビール、夜の宴会でもビールに日本酒、そして二次会のスナックでは焼酎。

歌って飲んで、記憶はバーコード。朝起きたら、やばい二日酔いの勢いだったから、急いでカプセル岩盤浴に入って汗を搾り出した。かろうじてセーフ。

うちの学年は女性と思えないほど学生時代には恐ろしいほど飲んでいた。普通の女性が一生の間に飲酒する量の何百倍は大学の４年間でペロリと飲んでいると思う。それだけではなく、負けず嫌いの集団だったから、めちゃめちゃ根性があった。つくづくこの学年でよかったと思う。

翌朝は、愛知（名古屋？）名物喫茶店のモーニングに案内した。さすがにビールは注文しなかったが、そこで昔話に花が咲いた。モーニングの時間だったのが、気づいたらあっという間にランチの時間になっていた。よくしゃべる迷惑なおばさん集団だ。

大学時代もお陰様でチームメイトに恵まれていた。ジャパンのエースだったピッチャーの渡辺とバッテリーを組めたし、名ショートの奥がいたし、先輩たちから続く全日本大学選手権（インカレ）は６連覇できて、４年間負けなしだった。

世界大会のタイミング的にはついていない面もあったが、国内では日本選手権や全日本一般女子、国体と大きな大会でいい成績をあげることができた。

２年間の合宿所暮らしを経て、３年生から一人暮らしをしたが、富士見荘というアパートに奥と隣同士の部屋を借りた。ここが後輩たちにとっては、身の毛もよだつ場所になっていた。後輩達はその当時、富士見荘とは呼ばず、鬼が城の青鬼・赤鬼と呼んでいた。

青鬼はキャプテンの奥、いつも青いジャージをはいていたから。赤鬼は副キャプテンの私のこと、赤いジャージをはいていたから。

自分たちで言うのも何だが、本当に負けず嫌いの集団でよくもこんなに揃ったなというくらい、おまけに生意気で１つ上の学年より態度がでかかった。上下関係の厳しい体育会系で先輩より態度がデカイのはそうとうなものだ。（先輩スミマセン）

やはり私たちが勝ち続けることができたのも、走ることひとつとっても誰にも負けたくない気持ちでやっていたし、練習以外にももちろん個人練習をしていた。

夏は炎天下の中でも、１時間半はランニングやダッシュをしていた。それが終わらないとキャッチボールに入れなかった。冬は冬で毎日長距離をハイペースで走っていた。あの頃に戻りたいかと聞かれたら、もちろん NO と答える。

しかし、あの地獄のような４年間があったから社会人になってからもどんな辛いことも乗り越えられた。あの頃のことを思えば、どんなに困難と思われることもガンも屁でもない。

日本体育大学ソフトボール部と
チームメイトのお陰だ。

奥、小林、ナベ、とみ、カヨ、ゲン、なおみ、徳さんありがとう。また、２年後今度は東京で会いましょう。

では、大学４年の時の写真をご覧ください。

日元記気

2005 年 11 月 23 日（水）

たまにはガンの話

先日お決まりの３ヶ月に１回の検診に行った。といっても今回は血液検査やＣＴもなく、ただ (^J^) を見せるだけだ。

担当医の「どうですか」の問いに、私は「元気です。元気しか取り柄がありません」と答えたら、カルテに「元気」と担当医は書いた。

「私は完治というのか」との問いには、「第四期はあとがない、完治ではなく維持だ」と。

「ホルモン剤はいつまで飲むのか」には「普通は５年だが、あなたの場合は一生」

担当医いわく「最初は最悪の状態だったけど、オペもなく、こんなに元気であれば、10 年は持つかもね」だそうだ。

最悪すぎてオペもできなかったのもあるけれど、10 年持つかもねと言われて、なんだか電化製品の耐久年数みたいだった。
第四期の後がない人たちは、データ上では生存確率 30%だから、医者としては１日でも多く１人でも多く生きてくれればという見方なんだろうな。

当の本人は 10 年持つのは当たり前でしょとしか思っていない。
先日、医学博士で末期がんの人たちを助けている先生にお会いした。その時に私の体験を話したら、それだけ一番強い抗がん剤を１年も打ち続けてピンピンしているってことは、よっぽど骨髄が強いんだなと感心された。

このブログしかご覧になってない人は、担当医の発言に驚くと思うけど、担当医の性格もわかっているし、この担当医だったから助かったことは多々あるので担当医の発言はなんとも思わない。

今、ガンは誰でも罹りそうな当たり前の病気になっている。私のところにもガン経験者や身近な人がガンだとか、そんな人が訪ねて来てくれる。

私としては何もできないけど、私の経験を通して少しでも元気になってくれればありがたいと思って、いつも話をさせてもらっている今日この頃 (*^_^*)

日元記気

2006年3月5日（日）

ブログは生存のバロメーター

節分以降、めまぐるしい勢いでいろんなことが起きている。

その中のひとつ

高校で担任をしていた時の教え子や、ソフト部の顧問時代の教え子から、メールが入ったり、電話が入ったり。

メールをくれた教え子は偶然インターネットで、私を発見したそうだ。

彼女からのメール

突然のメールでごめんなさい (>_<)

今日、先生のブログ読ませて頂きました。すごくビックリしました。私の中ではスポーツマン？の先生という印象なので…。覚えているか不安なのですが…、

というくだりで

メディアジャパン学園ブログのおかげです。ありがとうございます。

スポーツマン？からガンとか病気は連想できないんでしょうね。

このブログのおかげは他にもいっぱいある。

今回1週間ほど間があいたけど、1週間も空くと必ず、「体調が悪いんじゃないか」とか「大丈夫？」と連絡が入る。

このブログは私の生存、健康のバロメーターのようなものになっている。
以前も教え子の麻矢から「最近、ブログさぼりすぎ」と指摘をうけたのに…（反省）

だから、間を空けずに書き続けよう。（と、心に誓う）

日元記気

2006 年 4 月 7 日（金）

巨人の高橋 顔面骨折でよみがえる（1）

巨人の高橋投手の顔面にファウルボールが直撃というニュースを見た。

「グチャ」って音が聞こえたらしい。
ファウルボールはかなり回転がかかっているから痛いよなあ。
なんて思っていたら、20 年前がよみがえってきた。

ソフトボールのクラブチームを結成して 2 年目のことだった。ナイターで練習していたとき不注意でボールが顔面に直撃した。それもカチカチの皮ボールが。
目撃者によると右目に当たってボールが下に落ちたそうだ。

私は、星がチカチカするってこれのことだととっさに思った。
そして、右目を右手でおさえ、左目で地面を見た。なんと、そこは血の海だった。

近くの病院に連れて行ってもらったが、土曜日で夜間、おまけに交通事故で怪我人が運ばれてきたあととあって、待たされる、待たされる。

待っている間に顔が 1.5 倍に腫れあがった。鼻血も止まらない。トイレで鏡を見たら、「どちら様？」と聞きたくなるくらい別人。

横を通った看護師には、「わあ〜、ひどい顔」と言われ、当直医は交通事故の怪我人の処置でお疲れ、開かない目をこじ開けて光を当てて、鼻にガーゼをたらふく込めて、「来週、眼科に来てください」

以上、終了。

家に帰ってから、片目でビデオ（ターミネーター）を見て、寝たけど、夜中に息苦しくなって、両鼻に込めてあるガーゼを取り出したら、マジックの口から万国旗が出るみたいにタラリラリラ〜♪とガーゼが出るわ出るわ、驚いた。

久々の休みと疲れていたこともあり、日曜日は寝る寝る。
そして、月曜日。職場には遅刻と連絡して病院へ行く。

つづく

日元記気

2006年4月8日（土）

顔面骨折でよみがえる（2）

なにしろ病院や医者とは縁のない私だった。

月曜日の早朝に病院の眼科へ行く。

おっと、20年前の回想ですよ。

眼科医から「目の下の骨が少し骨折しているから、今日から入院してください、簡単なオペで済みます」と言われた。

人生初めての入院。

それから検査が始まり、結局、少し骨折どころではなかった。

目を支える骨が砕けて、目の位置が下に下がった。
上顎骨が砕けた。
目と耳との間の骨が2箇所骨折。
目が奥に入り、脳を支える骨がずれた。

ということで、眼科と口腔外科の共同オペになった。

目の位置がずれているから、食べ物も口にうまく運べなかった。すべてが二重に見えるから壁をつたいながら歩いた。

口腔外科で診察を待っているときに、首から上のレントゲン写真が貼ってあったのでそれを見たら、右半分が真っ黒だった。
「へえ～普通骨は白く映るのに、この人右半分が真っ黒だ、こんな人もいるんだ」と思った。
なんと、それは私だった。
口腔外科部長からオペの説明を受けた。

いろいろしゃべっていたが、私の耳には、「顔にはメスを入れず、口の中から切って皮膚を上にあげて、オペをする」しか残らなかった。

「え、え、え、え、え、口の中から切るぅ。そんなことしたら物が食べられない。え、え、え、ウソでしょぉ」

壁をつたいながら口腔外科まで行き、「先生〜、顔から切ってください」と部長に言ったのです。

叱られた。
「君は女性なんだから顔にキズを残さないほうがいい、医者に任せなさい」と。

これは、いまだに笑い話となっている。

つづく

日元記気

2006 年 4 月 11 日（火）

顔面骨折、これが最終回

これは 20 年前の回想です。

オペが終了し、全身麻酔から意識が戻ったのはオペ室だった。寒さで意識が戻った。そうしたら医師が「患者の意識が戻ったぞ、震えている、風邪をひくぞ」と看護師に言っている声が聞こえた。

オペの所要時間は 3 時間 30 分。
眼科と口腔外科の共同オペ。

自分の姿は見事なものだった。
顔半分はガーゼで覆われ、右耳の耳と目の間には 5 cm × 4 cm 四方程度のプロテクターと呼ばれるプラスチックのようなものが付いていた。

鼻と口、それぞれに管が差し込まれていた。

どんなオペだったか。
右目の位置が下に落ちたからバルーン（風船）で持ち上げて目の位置を戻した。こ

の管が歯茎の上から出ていた。

右目が奥に入ってしまったが、これは脳を支える骨まで手を加えれないのでそのまま。

上顎骨の砕けた部分には、ステンレスの板を３枚入れてビスで留めた。

右目と耳の間にある骨は２箇所骨折しているので、こめかみの辺りに２箇所、そこから３～４センチ下を２箇所、ドリルで穴を開け、ワイヤーを差し込んで骨を引っ張り上げた。

食事は流動食のため、管が鼻から入っていた。

鏡で見たとき、私はサイボーグか？と思った。

鼻に入っている管が辛くて、夜中にトイレで抜いた。もちろん看護師の許可を取って。これがまた予想以上に管が長い。

ところが翌日、「まだ流動食だから管を入れなおす」と担当医に言われ、意識があるときにこの管を入れるのは涙が出るほど辛い。管が鼻から喉に達したときに、「飲み込め」と言われるんだけど飲み込めなくて何度もトライした。
「なんで管を抜いたのか」と叱られた。

病室から診察室まで、車椅子で看護師に連れられていく。ところが診察が終了して、待てど暮らせど看護師は迎えに来ない。
車椅子を折りたたんで、それを持って病室に自分の足で戻る。これも「歩いてはダメ。脳にある髄液が漏れたらどうするの」と叱られた。

まあ、叱られることは多かったが、医者が驚くほどの回復力で、当初は１年間は激しい運動禁止、１年後にオペをしてステンレスを取り除くと言われたが、４ヵ月後にはオペをしてステンレスを取り除いた。

その４ヶ月の間にも、激しい運動禁止だったが、クラブチームの全国大会にキャッチャーで出場し優勝した。

顔にステンレスが入っているのに、よくやったなあと自分のバカさと若さに感心。

２回目のオペは局部麻酔。だから音はしっかり聞こえる。

驚いたのは、「おいおい、麻酔と酸素の割合が逆だぞ。それじゃあ、患者が死ぬぞ」って声。

口の中にメスを入れているのに、「痛かったら言ってくれ」って。
どうやって言うんだい。

こんなに楽しく面白い話題がいっぱい。
今も笑い話として語り継がれている。

この入院生活の経験が、次のガンでの入院生活にめちゃめちゃ役に立った。
だてに骨折したわけではなかった。(*^_^*)

日元記気

2006 年 5 月 8 日（月）

イマージュ５

毎年恒例のイマージュに行ってまいりました。

今年は「イマージュ５」、６年前からスタートしたイマージュ。
私がイマージュと出会ったのは４年前。そう、今年で４回目。

演奏が始まると姿勢を正し、ニコニコ笑顔で演奏を聴いている私。

後ろに座っていたおば様方が、「今のアレンジは…」などと解説者ブリを発揮していた。
私は音楽を専門的にやったことがないからわからない。
せいぜい学校の音楽の授業程度。

ただ単純に、イマージュが好き、葉加瀬太郎が好き。

それともうひとつ、友人に誘われて４年前の５月に初めてイマージュを聴いた。
そして、その翌月乳がんで入院した。実はこのときすでに体は疲れ果てていた。

毎年こうしてイマージュに行くたびに、また１年「生きていた」ことを実感する。
それを確認する場でもある。

今年も満足して帰ってきました。来年も行くぞ〜。

日元記気

2006 年 5 月 22 日（月）

愛の路上詩人　いたるさん

『愛の路上詩人』いたるさん。

直接お会いしたこともなければ、電話でしゃべったこともない。

もちろん顔も知らない。

今流行の SNS でいたるさんの存在を発見した。

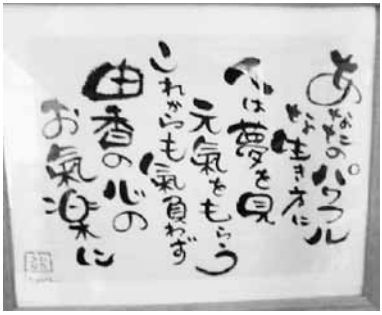
現在はアメリカ在住。

言霊屋から贈る『元気が出る１００の言葉』

直感でメッセージを書いてもらった。

大切に事務所に飾ってあります。

ありがとう、いたるさん。



日元記気

2007 年 1 月 24 日（水）

死んだかと思った？？？？？

新年の抱負はどこへやら。(^_^)v
またまた更新をサボっていました。

「死んだかと思った」？？？？？
何このタイトル？

実は、昨年の４月に私の担当医が遠くの病院に変わってしまって４月から 12 月まで遠いのを理由に病院から遠ざかっていた。

なにしろ、以前は車で５分でしたからね。
今はその 10 倍以上。

しかし、そうは言っても近くの病院に行くより、私は担当医を選んだので、12 月末に行って来ましたよ。
担当医の顔を見に。

まず、担当医に会うまでに、何しろ初めての病院だから要領がわからず、診察にたどり着くまでが長い。(T_T)/~~~

いよいよ看護師さんが、「かとうゆかさ～ん」と呼んだ。
「は～い」と声をあげながら看護師に近づくと、私の頭の先から足の先まで視線が２往復。

そして、「かとうゆかさんですか」
「はい」
「ご本人ですか？」
「はい」

不思議そうな顔をしながら「中にお入りください」と。

まあ、こんなこと慣れているけどね。

いよいよ担当医と８ヶ月ぶりの再会。

先生：「どこの病院に行っていた？」
　私：「どこも行ってません」
先生：「うそ？ 顔見ないから死んだかと思った」
　私：「あははは」

さらに、
先生：「じゃあ、ホルモン剤は？」
　私：「飲んでいません」
先生：「そりゃあ、ヤバイ。検査をいっぱいやらないといけない」

ということで、今月久々の CT 検査をしました。

日元記気

2007 年 2 月 1 日（木）

死んだかと思った？ また続いちゃった

死んだかと思った？？？

このテーマで、バラバラ殺人にあったわけではありませんよ。

「死んだかと思った？？？」第三話アンド最終回なのだ。

では、病院の診察室での会話。はじまり～ はじまり～。

診察室で、担当医が前病院での CT 写真と今回の CT 写真を見比べて、

「ホルモン剤を飲んでいないのに悪くなっていない」

「おかしい」
「いや、そんなはずはない、世の中甘くない。きっと悪くなる」

と、なにやらブツブツ。

私は、担当医から「いつからホルモン剤を飲んでいないか」と聞かれ、「昨年の４月に先生が病院を変わってから、ホルモン剤を飲んでいない」と話した。

実は、それよりもっと前から、自分の意思で飲むことをやめていた。
副作用があり、それを死ぬまで永遠に飲み続けなければならない。

だから、やめた。

これは、皆さんマネをしないでください。
これは、自分自身で考えに考えた挙句、決断したことですから。

一昨年の４月から飲む量を減らし、夏からは一切飲まなくした。
担当医はしきりに、
「化学療法をしっかりやったからだ」とか
「ホルモン剤がよく効いたからだ」とか

いろいろ言いながらも

「いや、しかし、世の中そんなに甘くない。飲んでいないことは極めて危険だ」
「間違いなく悪くなる。たまに奇跡みたいな話もあるけど…」

私は、心の中で、「奇跡を起こすぞ～！！！」と思っていた。

最終的に、２種類のホルモン剤のうち、どちらを飲むか
または、状態が悪くなっていないから、今後もホルモン剤を飲まずに様子をみるかの選択肢になった。

もちろん、「飲まずに様子をみましょう」と明るく元気に答えた。

過去にも、担当医が
「生存確率 30%だから、今後の生き方を考えたほうがいい」
と言われたとき、

「先生、３人に１人は生きるじゃないですか」とか
「ガン細胞は消えますよ」とか

平気で返していた。

そのたびに怪訝な顔をされたなあ。

どうも変わり者みたいにみられていた。

本人はいたって普通です。＼(^o^)／

日元
記気

2007 年 2 月 11 日（日）

楽しいひと時、「ひまわり会」

２月 10 日「ひまわり会」に行ってきました。

ひまわり会？？？
はい、テニス部時代の教え子が、立ち上げた会です。

今回が、第１回目です。そして、講師として招いていただき、
ひとりでベラベラしゃべりまくり、笑いまくってきました。

彼女たちも気付くと、日々職場と家の往復だけになってしまったり、
職場でのストレスを上手く解消できなくなっていたり、
と教え子も社会の荒波にもまれるようになりました。

ひまわり会主催の理由は、発起人である絹代さんが、
このままではいけない、いろいろな刺激を受けたい、学びたい。
そして、いろいろな職種の人達との交流もしたい。

そんなところからはじまりました。

打合せを２回ほどして、いよいよ第１回開催。
いつまでも学びたいというココロが大切ですね。
私も受講生を前にすると、しゃべる、ホワイトボードに書く、しゃべる
と昔の教員の頃のように、熱くなってしまいました。

第１回は、「すべては自分から」

ということで体験を交えながら「お笑い」をしてきました。

主催者にも集客は気にせず、地道にコツコツ、継続していこうと。
何しろ、集客の大変さは彼女たち以上に体験済みですから。

とても有意義な時間を与えてもらって、とても嬉しいです。
教え子に感謝しています。

ありがとう！！！

日元記気

2007 年 6 月 5 日（火）

生きていることの確認と感謝

先日、ライブ・イマージュ６の千秋楽に行ってきました。

今年の出演者は、羽毛田丈史、古澤 巌、加古 隆、ジェイク・シマブクロ、ゴンチチ、松谷 卓、小松 亮太、葉加瀬太郎の９名とイマージュオーケストラ。

2003 年からライブ・イマージュファンになり、今年で５年連続の常連。

2003 年 5 月のイマージュデビューのあと、乳がんで入院した。

それ以来、このイマージュを会場で聴くたびに「あ～今年も生きていた」と実感している。

年 2 回のイベントで、自分が生きている確認と感謝をしている。

５月のライブ・イマージュ、12 月の葉加瀬太郎のクリスマスコンサート。

シートに座り、満面の笑みで演奏にあわせリズムをとる。

これが一番幸せなとき。

葉加瀬太郎のファンクラブに入会しているけれど、
イマージュは年々人気が高まり、

最近では確保できるチケット枚数が減ってきているから

なかなか友達をたくさん誘えない状況にある。

しかし、今年で告知から４年かあ〜。長くもあり短くもあり。

まだまだやることがいっぱい。そう簡単には死ねません。

最後までお読みいただき、ありがとうございます。

このブログは現在もときどき更新しています。

もしよろしければ、こちらをご覧ください。
　元気倶楽部　http://www.genkiclub.jp

かとう由香（加藤由香）プロフィール

元気倶楽部　代表／ソフトボール上達練習法研究会 会長
NPO 法人元気健康活動協会 理事長／

大阪市立大学非常勤講師

元気プロデュサー／ A.H.E.A.　公認指導員
（財）日本体育協会公認ソフトボール指導員／（財）日本体育協会公認ジュニア・スポーツ指導員／一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員／ NPO 法人日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター／体幹チューニング　カラダ調律師／財団法人日本相撲協会相撲健康体操公認指導者／スポーツマネジメント研究会会員／ ADA 能力開発分析協会会員／　ポールで楽々ウォーキング＆楽々体操教室主宰／

1960 年、愛知県一宮市生まれ。
愛知淑徳高校にてソフトボールでインターハイ出場。
日本体育大学に進学しソフトボールでインカレ４連覇。全国大会入賞多数。
日本体育大学体育学部体育学科卒業後、一宮女子高等学校（現：修文女子高校）勤務。
16 年間の高校教員を経て、短大広報課長、高校広報課長、高校教頭と６年間管理職に就く。
2003 年６月 乳がん第四期生存確率 30%のため入院。
2004 年３月 学校法人一宮女学園退職。
財団法人東京大学運動会スポーツマネジメントスクール課程履修。
これからの人生は、病気の体験を生かして人の役に立ちたいと思い独立。
2005 年１月 元気倶楽部全国展開スタート。
2006 年４月 ソフトボール上達練習法研究会発足。
2009 年１月 特定非営利活動法人元気健康活動協会設立。

『第３回 健康フェスティバル ピンクリボン一宮』

日時：2011 年 11 月 6 日（日）　10：00 ～ 16：00
場所：一宮スポーツ文化センター（1 階 スポーツフロア、3 階 小ホール他）
主催：特定非営利活動法人　元気健康活動協会

内容：⑴３階小ホールステージ　トーク＆バンド演奏
ナビゲーター：橋本美穂さん（フリーアナウンサー）
①乳がん経験者の体験談や専門家が健康のための情報提供をする。
②プライナス（「ピンクリボン」や「食育」の歌を歌っているバンド）やハートフルホスピタル（医療系バンド、新曲「マンモグラフィ」）、小島一宏氏によるライブステージを実施。
③午後からは一般の団体や個人によるステージ発表（15 分以内）
⑵１階スポーツフロア　　健康に関するブースを設置。
①「健康」というキーワードを「動」「食」「環境」「カラダ」「五感・ココロ」「赤ちゃん・子ども」のカテゴリーに分けて体験型ブースや物販ブースなどを設け、いろいろな角度から健康を体験していただく。
②広い意味での健康として、エコキャップがワクチンにかわる取り組みをしている団体の取り組みや世界平和のために活動している団体などのブースを設置。

入場：無料
ブース出店料　3,300 円（基本）、ステージ発表　3,300 円、
協賛金　１口　3,000 円
（出店料・協賛金から 300 円を公益財団法人日本対がん協会、震災の義援金として日本赤十字社へ寄付）
※例年、公益財団法人日本対がん協会に寄付しておりましたが、今年は日本赤十字社へも寄付させていただきます。

●このイベントは、毎年１回（10 月下旬または 11 月上旬）に開催しています。
詳細は、当団体サイト http://ahe-a.org をご覧ください。

● **一宮市市民活動支援制度対象事業**
このイベントは、一宮市の助成金とブース出店料・協賛金で運営しております。
是非、ブース出店・協賛金のご協力をお願いいたします。

題 名：かとう由香のがん克服講座『元気日記』

2011 年 10 月　第 1 刷発行
著　者　　かとう由香
発　行　　NPO 法人 元気健康活動協会
〒 491-0861
愛知県一宮市泉 2-11-3
TEL.0586-25-5038
FAX.0586-73-2558
URL http://ahe-a.org
E-Mail info@ahe-a.org
印刷製本　ユタカ印刷株式会社