

抗がん剤の副作用を体験して

千葉さん（仮名）



副作用の体験を話す千葉さん

こんにちは、千葉です。

今回、体験発表のお話を頂いて、私でいいんだろうかと躊躇する気持ちもありました。

私自身、告知され

て治療開始の時には「今までどおりの子育て生活はできないんじゃないか」と、本当に不安と悲壮感を持ったのですが、そのときに治療を進めていた先輩患者の人たちから「大丈夫よ！」というはげましとアドバイスと情報を頂いたことで、大分落ち着いて治療に当たることができたのです。もし私の体験を話すことで治療中の方々の気が少しでも楽になっていただければと思います、お引き受けしました。よろしくお願いします。

わかっているけどもショックな脱毛

まず最初に、脱毛のことをお話したいと思います。

髪の毛が抜けても痛くもかゆくもないんですけど、ショックは受けます。一番最初に先生に、「カツラを準備しないとイケない」と言われたときには、「ああ」と思いながらも、「確かに辛いだろうな。だけど命には代えられない」と、最初は大泣きをしようと思って臨んだのですが、実際抜けはじめたときは辛かったです。でも、カツラをかぶる状況になったら、意外と腹をくくってしまいました。散らばった髪の毛を掃除するのに一生懸命で、そんなこんなしているうちにあつという間に慣れていったという感じでした。実際、思いっきりはげ頭生活になってしまったら意外と快適で、シャンプー・リンスいらないし、洗顔料ですっきりと夏をすごすことができ、温泉に行ってもタオル地のシャワーキャップをかぶっていれば他の人の目はあまり気にする必要もなく、結構気楽にすごしてしまいました。

抗がん剤治療が終われば今みたいに髪の毛もまた生えてきますし、むしろ、この中途半端に生えている状態がカツラを取ろうか取るまいかと悩むところなんです。子供が小さいので、私のことで子供たちがいじめられたら可哀想なので、子供たちに聞いてみました。「ママ、もうカ

ツラとって幼稚園や学校へ行ってもいいかしら？」「いいよ」と言ってくれたのでこういう風に自毛デビューして、快適に暮らしています。

“吐き気” 対策

先ほどからずっと話題になっていた吐き気のことですが、確かに点滴の真っ最中の吐き気と、家に帰ってからの吐き気を両方経験しました。

一番最初に「吐き気 comes」と聞いていましたけれど、「吐き気止めも入れてあるから大丈夫」とも言われ、「うん、大丈夫」と自分に言い聞かせました。一番最初が血管痛のある強い薬だったので、ぐっと先生から注射をされたときには、正直言って「何が起こったの？」というような気持ちになりました。実際は吐いたりはしていないのですが。

そのあと、生理食塩水を点滴されているだけでも、なんだかちょっと気持ちが悪いというか、口の中に味がするというか、違和感を感じるので、吐き気の強い薬じゃないときでも、常に口の中に飴とかガムとかお菓子などを入れるように工夫しています。食べすぎて太ってもいけないので、その時にお昼ご飯を食べるというような工夫もしています。

本当は眠れればいいのですが、なかなか寝付くのも難しいので、本や雑誌や漫画を読んだりしています。あとは、私は手芸が好きなのでクラフトを作ったり、先ほどの通院化学療法室の私のベッドの机は作業場と化しています。それを看護師さんも認めてくれています。

もし、隣の人が声をかけてくれておしゃべりでもできればさらに時間は早く過ぎて、点滴の時間は楽に過ごしながら化学療法をしています。家に帰ってからの吐き気止めに関しては、まず朝起きて吐き気止めを飲めばなんとかなるかもしれない。むしろ吐き気が済んだあとの空腹感の方がつらかったくらいで、あの頃はひたすらところてんを食べていました。とにかく「ママのところてんが常に冷蔵庫にある」という状態でした。ずっとところてんを食べていたんですけども、逆に今、ところてんを見ると食べたくなくなってしまいました。ですから、食べるものを一つそれだけにするというのはよくないのかな、と思っています。

水も飲んだほうが良いと聞いていたので、とにかく1時間当たりにペットボトル1本分くら

い飲む感じでずっと飲み続けています。私の中では「これを飲んでおけば大丈夫」とゲンがかつぎ、半分自己暗示をかけているのかもしれないのですが、そういうような感じで吐き気は意外と何なくクリアしてきました。

自覚症状がなくても 必要な感染症対策

白血球値が下がって感染症にかかりやすくなるという問題ですが、白血球が下がっても自覚症状を持ったことはないんですね。とりあえず手洗いとうがいをしなきゃいけない、と。子供たちは病気の巣窟のようなところに行っているわけで、毎年、インフルエンザだなんだと感染症の話聞いてくるのですけれど、とりあえず、私も手洗いとうがい、子供も手洗いとうがい、そしてマスクをするという形で乗り越えていました。でも、化学療法にも慣れてきて、途中で一回いい加減になってきたんですね。ちょうど年末年始だったんですけれども、「ちょっと鼻水がたれるかな、でもまあいいや」と普通に冬休みを過ごしてしまったら、高熱をだしてとても大変な思いをしました。やっぱり白血球が下がっていたんですね。最初の鼻水が出ていたとか、ちょっとおかしいというシグナルをしっかり自分が見つけられなかったことを、「慢心しちゃいけない」という反省点として、そのあとはちゃんと毎回気をつけるようにしています。

自己管理さえよくしていれば、たくさん子供のいるところへ行っても、意外となんとかなっています。私に出来ることは、自分の体の様子を観察すること、先生の考えてくれる一番の治療を出来るようにすることと、それを理解できるように、安心納得するための知識をもつこと。それ以外はお気楽でやっていければいいのかな、と考えています。難しいこととか大変

なことは先生はじめ、看護師さんたちみんなが私のことを見ていてくれるのですから、それはもうお預けしてしまって、私は今、楽しく生きています。

すべての副作用が自分 に起こるわけではない

事前に起きやすい副作用を聞いておくのも大事なことだと思うのですが、ガイドブックに載っている副作用が全部自分に当てはまるわけではないので、そのへんは「こういうこともあるんだな」くらいにとらえておいていいんじゃないかと思っています。私は家族や友達とかたくさんの人たちに支えられて生きてます。無理せずに、充実感を感じられるように社会参加をさせてもらって、不安を預けられる先生たちがいて、考えすぎず気を紛らわすことが出来て、それが私の一番の副作用対策なんじゃないかな、と思っています。

抗がん剤の副作用は同じ薬を使っている個人差があって、強く出たり全く反対の症状が出ている人もいます。私は正直言っつらい副作用というものを体験していないので、「何とかなっちゃうよ、平気だよ」というような、気の持ちようぐらいのことしか話は出来ないで、こんな沢山の人の前で簡単に言ってしまうといいのかな、という不安もあります。もし傷つけていたらごめんなさい。でも、もし不安で押しつぶされそうなときに、こうやってお気楽にやっている人間が待合室のどこかにいたなと思ってもらえれば、私の周りにも甘えていた人がいたわ、甘えるところは甘えちゃおう、という風に肩の力を抜いてもらえれば、そしてポチポチみんなで作っていったらいいな、と思ってお話しました。ありがとうございました。