

若年性がん患者団体



# STAND UP!!

# 17

2026.SPRING

- がん患者には夢がある -

*Special Interview*

お笑い芸人

## ジョックロック ゆうじろーさん

苦しいこともつらいことも、大変なこともある。  
でも笑えたこともたくさんあった



若年性がんと  
向き合う10人の  
ストーリー

みなさんが  
利用したがん治療に  
関連する  
助成制度や保険を  
おしえて!



「これ、あると助かる！」  
—がん治療中の  
“ちょっとラク!”  
あつめました—

恋愛について  
50人への  
アンケート!





# STAND UP!! 17

- がん患者には夢がある -

2026.SPRING

## CONTENTS

- 03 巻頭スペシャルインタビュー  
苦しいこともつらいことも、大変なこともある。でも笑えたこともたくさんあった  
お笑い芸人 **ジョックロック ゆうじろー** さん
- 06 若年性がんと向き合う10人のストーリー
- 17 4コマ漫画
- 18 みなさんが利用したがん治療に関連する助成制度や保険をおしえて！
- 20 「これ、あると助かる！」—がん治療中の“ちょっとラク！”あつめました—
- 22 恋愛について50人へのアンケート！
- 24 STAND UP!! 活動報告
- 25 編集後記／城北信用金庫 しぶさわくん FM
- 26 アフラック少額短期保険株式会社の取り組みについて
- 27 公益財団法人ゴールドリボン・ネットワークの取り組みについて



苦しいことも  
つらいことも、  
大変なこともある。

でも笑えたことも  
たくさんあった

©よしもと漫才劇場

Special Interview

## お笑い芸人 ジョックロック ゆうじろーさん (28)

取材・文/水橋朱音

取材/坪内雄佑

がんがわかった経緯を教えてください

中学2年生の冬、朝起きたら首がボコッと腫れていたことに気が付きました。どこかで打ったかな? くらいの軽い気持ちだったのですが、念の為近くの小さな病院に行くことにしました。そこで「明日、市民病院に行ってください」といわれて翌日、市民病院に行ったら今度は「大学病院へ」と紹介されました。大学病院で検査をした結果、「悪性リンパ腫です。今日から半年入院してください」と言われました。

そう言われてみたら思い当たることもあって、1〜2カ月くらい前からサッカーの練習ですぐにバテるようになって、コーチからもよく怒られていました。「なんでこんなに体力がなくなってるんやろう」と思っていました。が、まさか病気だとは思わなかったです。

告知をされたときの心境はいかがでしたか

驚きましたし、最初の1週間くらいは本当にしんどかったです。サッカーばかりしてきたので、サッカーが半年もできない、学校にも行けないと聞いて、めちゃくちゃ泣きました。でも、先生や父の「また絶対サッカーできるよになるから」という言葉にすぐ救われて「じゃあ治してまた頑張ろう」と徐々に思えるようになりました。「もうなってしまったものは仕方がない」、「何万人に1人の病気ってその確率を引くって逆にすごいことなんじゃないか?」と考え、むしろ「自分は特別な

んや」と言い聞かせてこれを乗り越えたらもっと強くなれると思うようにしていました。

### 治療はいかがでしたか

抗がん剤治療をしたのですが、本当にきつかったです。吐き気がすごくて、ある日、病院食を食べた後に吐いてしまつて。それ以来、病院食を配膳するカートの「カラカラ」という音を聞くだけで気持ち悪くなってしまつて。それから母が毎日片道1時間かけてお弁当を作つて持って来てくれるようになり、すごく支えてもらいました。白血球の数値が下がって、無菌室に入った時期があったのですが、最初は「個室でラッキー」と思っていたけど1カ月くらい入っているとなんだか気持ちが悪くなり出てきて、自分がコントロール出来なくなりました。今思えば「せん妄」みたいな感じだったと思います。

ずっとベッドの上で過ごしていたのでふくらはぎの筋肉もなくなつてしまつて、「これはやばいな」と思いました。サッカーをしていて筋力はあるほうだったのに不安になりました。

**プロサッカー選手になるという夢がある中で突然の入院。気持ちの部分はいかがでしたか**

確かに入院中つらいこともたくさん

あったのですが、前向きに捉えられる部分も多くありました。サッカーで考えたときに筋力は落ちていくのですが、技術的なところは身体に染み付いているので、落ちないっていうのはわかっていたので、サッカーの映像を観てイメージトレーニングをするなど出来ることをしていました。あとは、メンタル面がすごく大事だなと思っていました。たぶん今後の人生でこれ以上つらい経験してそうそうないだろうなと思うと

少し前向きになれました。そのほかにも当たり前のことにすごく感謝できるようにになりました。毎日温かいお風呂に入って、おいしいご飯食べて、友だちと会って……。そういう当たり前だと思っていたことが当たり前じゃないと気付けたので、「何があっても楽しめる」って思えるようになりましたね。とにかく早く退院したい、早く出たいっていう気持ちが強くて頑張れたんだと思います。



### 退院後について教えてください

退院後中学に戻ったのですが、みんな本当に優しく迎え入れてくれて、「待ってたよ」って言うてくれて。それがすごく嬉しかったです。闘病と比べたら、退院後の勉強や生活面の苦労なんて全然大したことなかったです。入院中は暇すぎて漫画も読み切つて、ゲームすら飽きたので英単語書きまくつたりしていました(笑)。早い段階から体力的にもすぐにプロサッカー選手になるのは無理だと思っていたので、大学に行つてフィジカルを作つてからプロに行く計画を立て、大学に進学できる高校を選びました。高校に進学してサッカー部に入ったのですが、最初の1年はまだ通院していたのでマネージャーとして活動していました。高校2年生の夏に全ての治療が終わつてサッカーに復帰し始めましたが、なかなか簡単ではありませんでした。ほぼゼ口まで落ちた体力や筋力を戻すのは想像していたより時間がかかるものでした。自分がイメージするようなプレーはもちろん、前は出来ていたプレーもできなくなつていても歯痒かったです。それでも「絶対に戻して、超えてやる」という気持ちで頑張っていたんですけど、高校3年生の最後の試合中に膝に違和感があつて。病院に行ったらほぼ引退宣言をされました。そのときは本当に悔しかったです。人生で一番泣いたかもしれません。サッカーのない自

分なんて想像できなかったです。

**そんな中お笑いに会って新たな夢に進んでいくことになりました**

サッカー選手になれないとわかってから、いろいろなことをやってみました。バイトやヒッチハイク、海外旅行、ボランティアをしてみたりとか……でもサッカー選手以上に熱量を持てるものに出会えませんでした。なんでサッカー選手になりたいと思ったのか、真剣に自分の気持ちを書き出してみよううちに、上手いといわれるのがすごい好きで、目立った時とかすごく嬉しくてサッカーをやっていたなと気が付きました。そこからみんなとふざけあったり、友だちと前に出て笑かしたり、笑ってもらったときにすごい嬉しかったなというのを思い出して、そこから芸人になったら人生めちゃくちゃ楽しいかなと思うようになりました。ネタをすること以外にも口で全国行ったりドラマや映画だったり、サッカーの仕事もありますし、いろいろな人に会えたり魅力的かなと思いました。その時に、「人生を楽しむ」っていうのが一番の目標というか人生の意味なんじゃないかって感じて、芸人はそれを叶えられる職業だし、人生後悔したくないからやりたいことをやってみようと思って芸人の道に進むことにしました。

て考えることが多くなりました。なんて生きているんだろうとか。やりたくないことをやっている暇はない、だからとかくやりたいことをやる人生にしようって思いました。

**病氣のことを隠さずに芸人をされていますが、悩まれることはありませんか**

がんだったことをいうことに戸惑いはなかったですね。確かにお笑い芸人で「がんだった」って言ったら、笑いが可能性があるなっていうのはよぎったんですけど、そういう経験を含めて自分なんです。その経験すら笑えるようにしていけたらいいなと思っていたし、病氣の人にも勇気を与えたいなと思っていました。病氣を患っている人にも勇気を与えられたらいいなと思っていました。これくらい元気になれるよとか、笑い話になるよっていうのは伝えられたらいいな。確かに苦しいこともつらいことも、大変なこともある。でも笑えたこともたくさんあったと思うんで、笑いを大切にしたいなあって思っています。

**お笑い芸人になり、2024年M-1へ決勝進出されました。その時の心境はいかがでしたか**

自分の選んできたことは間違っ

いなかったなっていう気持ちが一番大きかったですね。人は常にいろいろな選択が迫られると思うんですけど、このまま進んでいいのか、何をすべきか、そう思ったことをずっと自問自答しながらやってきた結果、M-1の決勝へ行けたということがあるので。もちろん運もあるなと思うんですけど、その運を引き寄せたのは「なんとなくこっちはいい」という直感の部分が大きいと思います。

**これからの夢を教えてください**

一回ぎりの人生なんでまだまだやったことないことをどんどん経験したいって思いますね。お笑いももちろんですし、いつかは結婚して家庭を持ちたいですね。自分が好きなように生きて後悔がない人生を送れば一番いいなと思っています。あとは僕が活躍して病氣と闘っている方々に少しでも勇気を与えられたり頑張るきっかけにれたりしたら嬉しいです。

**最後にメッセージをお願いします**

どんなものでもいいと思うんですが、何か目標を持ったり楽しみを作ったりするとそこに向かって頑張れると思います。「絶対負けない」「ここで負けてたまるか」というように気持ちを強く持つというのは重要だと思

ます。つらいこととか泣きたいことは多いと思うんですけど、泣きたいときは泣いてもいいです。でも、おもいきり泣いたらもう前に進みましょう。長い目で見たらその経験は絶対プラスになります。成長できた時間だったなど。僕が当時そんなこと言われたら「そんなこと言われてもつらいものはつらい」と思ったかもしれないですけど、そういう気持ちを持てたら、かなり強くなっていきますね。ちっちゃくてもいい、一つじゃなくてもいい、何か目標とか夢を持ってほしいと思います。

## ジョックロック ゆうじろー

jockrock Yujiro-

1998年01月26日生まれ、大分県出身。NSC大阪42期生、吉本興業所属。

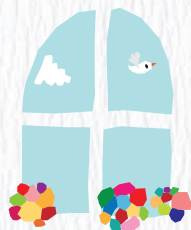
プロサッカー選手を目指して中学時代では大分トリニータアカデミーに所属。

中学2年生の時に悪性リンパ腫に罹患。復学し高校に進学したが、身体への影響からプロサッカー選手の夢を断念。

その後お笑いの道に進み、2022年4月、福本ユウシウと共にお笑いコンビ・ジョックロックを結成。23年にNHK新人お笑い大賞を準優勝。翌年も同大会で準優勝、さらにM-1グランプリ2024で初のファイナリストを経験。



# 若年性がんと 向き合う 10人の ストーリー



若年性がんを経験した10人が、発病から治療、再発、受験、就職、夢、がんと向き合うことについて語った物語。一人ひとり生き方は違うけれど、10人全員が今この時を全力で生きている。



市川真帆  
甲状腺乳頭がん



清水悠生  
急性リンパ性白血病



戸村妃美  
大腸がん



前山悟  
胎児性がん



黒岩友美  
舌下腺がん(線様嚢胞癌)



若井亮治  
ユーイング肉腫



濱中真帆  
未分化胚細胞腫



有川雅俊  
胃がん



関口香織  
骨肉腫



水橋朱音  
鼻咽頭がん



# 今を大切に生きること

大学4年生の10月、唾をぐくんと飲み

込むと首の左側に鈍い痛みが走り、痛む部分を触るとしこりがありました。しこり発見の3日後に、近所の耳鼻咽喉科を受診。超音波検査の結果、リンパの腫れを疑われ抗生剤を処方されましたが、しこりは消えませんでした。3回目の受診で再び超音波検査を受けたところ甲状腺がんの可能性を伝えられ、専門病院を紹介されました。

告知を受けたのは、最初に耳鼻咽喉科

## 市川 真帆

養護教諭  
(24歳/罹患年齢:22歳)

### 甲状腺乳頭がん

気ない時間を過ごすことも大切にしました。手術を控えており精神的につらかったですが、充実した時期でもありました。大学4年生の2月に入院・手術。「患者体験ができる！」と前向きに捉え、ワクワクしながら入院しました。約4時間の手術で、甲状腺すべてと近くのリンパ節を切除。手術当日の夜はICUでお世話になり、翌日の昼に病室へ戻りました。

甲状腺がんの術後後遺症のひとつに、嘔声(声がれ)があります。私の場合は嘔声(声がれ)がひどく、生活に苦労しました。声について尋ねられることも、説明したり誤魔化したりすることも苦痛でした。大学の登校日があったので、対策として同級生のみが閲覧できる設定のもとSNSで現状を発信。知らない権利もあると考え、病名はすぐに閲覧できないよう工夫しました。その効果が、声について触れられることはほとんどなく登校日を過ごすことができました。声は1カ半ほどで術前の状態に戻り、現在も不自由なく生活できています。

手術を受けたのは、就職を控えた時期でした。手術をするまでは、術後の自分の状態がわからないこともあり、予定通り勤務できるのか不安でした。ギリギリまで返事を待ってもらい、結果的に3カ月休職。術後約4カ月でフルタイム勤務を始めました。かなり悩んだ末の休職でしたが、無理をしない選択をしてよかったですと思っています。

闘病中、本当にたくさんの人に支えて

もらいました。最もつらかった告知までの期間は、ひとりである時間が少しでも短くなるよう、友人がそばにいていつも通りの日常を与えてくれました。退院前に大きな不安を抱えたときは、何人もの看護師さんがゆっくりと私の話を傾けてくれて、私の心をほぐしてくれました。退院前夜に、時間を取って病室を訪ねてくださった看護師さんにもいりました。そのときにかけていただいた言葉を今でも時々思い出し、パワーをもらっています。

がんになってよかったとは思いますが、がんになったからこそ見えたことがたくさんあります。今しかできないことに敏感になり、元気に過ごせることへ感謝の気持ちを持つようになりました。特に人に関することは後回しにせず、大切な人と定期的な連絡を取り、会うようにしています。この経験を糧に、笑顔を忘れず、今を大切に生きていきたいです。



友人が入院日数と同じ数の手紙を書いて、楽しみを作ってくれました。



清水 悠生

就労移行

(24歳／罹患年齢：22歳)

急性リンパ性白血病

## 白血病に教えてもらったこと

2023年の大学の卒業式から、わずか3カ月で急性リンパ性白血病と診断されました。

生まれつきの難病による難聴があり、就労移行支援事業所に通いながら、一般企業に就職ができるかを模索している時でした。その頃、帰宅すると発熱することが多くなり、ひどい風邪と診断されました。胸の痛みで夜間救急にも行きましたが、原因は分からず、その後、か

かりつけの大病院を受診して、やっと検査入院することができました。

病名がわからないまま6月13日に一通のLINEが届きました。愛犬が亡くなったのです。身体のしんどさに、計報が重なりました。

その放心状態の中で、医師から「骨髄検査をします」という、私にとって初めての検査名を告げられ、急性リンパ性白血病と診断されました。

そこからあつという間に話は進み、「白血病の治療も進歩している」という説明を受け、CAR-T療法を受けることになりました。

一番つらかった7日間の抗がん剤投与では、「生きながらえても、意味がない」と愛犬が死んでしまった悲しさをつらさを嘆き続けていました。

CAR-T療法を受けて退院し、2024年のお正月には新たな愛犬を迎え、希望に満ちた日々を歩み始めました。「後悔しないように、やりたいことは全部やって楽しもう」と思い、旅行なども楽しんでいましたが、再発により、希望の日々は一瞬で崩れ去りました。

再発治療として提案された臍帯血移植は、「前回よりもしんどい治療である。治療すれば長生き出来るかもしれないし、一方で、移植を受けないほうがよい可能性もあり、判断が難しい」と、主治医から教えてもらいました。

この治療を受けるかどうか決めるのは、とても難しい選択だったため、主治医や父の勧めで旅行に行くことにしました。治療を決意した日は、お伊勢参りをした日の夜でした。ホテルのレストランで家族と一緒に食事をしたり、部屋の中を走り回る愛犬の姿を見て、「この子ともっと思い出を作りたい」と思いました。

臍帯血移植までの前処置として行われた抗がん剤や放射線治療の日々はつらく、手書きの日めくりカレンダーや愛

犬の缶バッジを見て、自分を鼓舞しながら過ごしました。

臍帯血移植後の日々も、とてもつらいものでした。猛烈な喉の渇きや痛みで眠れず、眠れたとしても悪夢ばかり見ました。早朝5時に目覚めて、耳鳴りや頭の中を流れる謎の音楽に苦しめられたことを覚えていきます。LINEで送られてくる愛犬の写真は癒しの一つでした。

その後も、消化器官のGVHDや、なかなか退院できないことによるストレスはありました。

犬との接触もしばらく禁止されていたため、「触ったあとは、手洗いでね」と主治医に許可を貰い、久しぶりに愛犬を撫でたときの、あのふわっとした感触は今でも忘れられません。

臍帯血を提供してくださった方、お世話になった主治医の先生や看護師さん、そして毎日差し入れをしてくれた家族への感謝を忘れず、お伊勢参りをした日の夜に決意した、愛犬との思い出を作っていきます。



闘病中、愛犬の缶バッジで癒されていました

## 笑顔で過ごす決めた

大腸がんの宣告と手術から丸3年が経ちました(2025年7月現在)。当時の私からは想像できないほど今は元気に、当時お世話になった各科の先生やスタッフの皆さん、そして家族や友人に感謝し毎日を笑顔で過ごしています。

—がんになる前の私

看護師になり、宮崎から東京へ上京。主に手術室で働いていました。結婚後、息子を出産。専業主婦を経て、大学の看護科で非常勤講師をしていました。

—突然のがん宣告

37歳の時、便に血が混じることがあり、大腸内視鏡検査を行いました。その時は、ポリープを切除しました。しかし、その後も血便が続く病院を転々となりました。1年半後、不安が拭えず信頼する先生にお願いして再度大腸内視鏡を行ったところ、がんが見つかりました。

—手術までの2週間

がんになった自分を受け入れられず、眠れない日々が続きました。がん



### 戸村 妃美

会社役員、看護師  
(42歳/罹患年齢:39歳)

大腸がん

になってしまった自分を責め、家族以外に打ち明けることができず、鬱々とした日々を過ごしました。一番の心配は、当時小学3年生だった息子に寂しい思いをさせてしまふのではないかとという母としての不甲斐なさでした。

—急性精神病を発症

手術予定日までの2週間、もともと健康に自信があった私はショックが大きく、心身ともに疲弊し、急性精神病を発症し、予定していた日に手術を受けることができなくなりました。入院した大病院に精神科があったので転科し、精神科の治療を受けることになりました。当時の記憶はほとんどありません。

—手術成功

精神科で2週間、先生方や病棟スタッフの皆さんによる温かい看護、コロナ禍の中でオンライン面会してくれた家族から元気をもらい、自分を取り戻し、当初の予定より2週間遅れて、腹腔鏡下にて手術を受けました。数日後の病理検査の結果、ステージIIと診断されましたが、リンパ節への転移はなく、人工肛門や抗がん剤治療は必要ありませんでした。

—再発・転移に怯える日々

手術でがんを切除してもらったものの、看護師として働いていた頃に、さまざまな症例の患者さんを見てきた経験から、不安に押しつぶされ、自宅療養の生活が約3年続きました。

—笑顔を取り戻した

術後は3カ月に一回、3年が経った

今は半年に一回の検査で経過を見てもらっています。ある時、主治医の先生が「不安はあるだろうけれど、大丈夫」と言ってくださったこと、私の調子の良い時も悪い時も、そばで支えてくれた夫や家族の存在に助けられ、泣いて過ごす日々が、笑顔で過ごす日々にならず変わりました。

—なりたくなかったがんが教えてくれたこと

あと2年で寛解を目標に、心身ともに無理せず生活しています。「がんII死ではなく、がんになったことは、私に学びと謙虚さを持つきっかけになりました。がんになる前は人生を「勝つか負けるか」という極端な考えで生きてきたような気がします。今は、自分らしく生きていきたいと、生き方を見直す機会をもらえたと思っています。そして、より人に寄り添える生き方ができたらと願っています。

—これからの夢

3つあります。家族、友人と笑顔で過ごすこと。おしゃれを楽しむこと。BTSの推し活でトキメクことです。



コロナ禍で対面での面会が叶わなかったため、家族とオンラインで面会(夫が撮影)



## 前山 悟

社会福祉士（医療ソーシャルワーカー）

（30歳／罹患年齢：29歳）

●  
胎児性がん

## 希少がんを経験して

―最初の違和感と受診まで―……

2024年1月頃、鎖骨の上あたり  
に少し違和感を感じていましたが、痛  
みもなかったのでそのままにしていま  
した。そして夏ごろにしこりが大きく  
なり、やがて高熱や咳がでるようにな  
りました。9月になり、これはやっぱ  
り何かおかしいと思い勤め先の病院を  
受診……。その時、体重減少や発汗も  
あったことから、悪性リンパ腫かもと

思いつつ受診しました。受診の際、「心  
配なので大きな病院を紹介してくださ  
い」とお願いしたところ地元の血液内  
科がある病院を紹介しようという  
流れになりました。しかし、紹介先の  
受診まで約1カ月かかることに……。  
1カ月も待ってられないと思い、紹  
介された病院へは受診せずに、すぐに  
受診ができる血液内科を自分で探して  
受診することにしました。そこでも悪

性リンパ腫の疑いで事が進んでいき、  
受診したその日に造影CTと生検手  
術。手術の結果、がん種は「胎児性ガ  
ン……」。医療現場に勤めている私で  
も聞き慣れないがんです。予想外の結果で  
した。その後、さらに精密検査をしま  
したが、がんがすでに進行しており治  
療できる病院も限られることから大学  
病院へ転院することになりました。

―抗がん剤治療と共に向き合った日々―  
まず、胎児性がんは性腺外胚細胞腫  
瘍の一種で私の場合はステージⅣ。腹  
部大動脈や左鎖骨上のリンパ節など  
かなり広範囲に転移があり、原発巣も  
わからない状態でした。転移が広範  
囲であることや抗がん剤が比較的効  
きやすいがんであることを踏まえて手  
術ではなく抗がん剤治療を行うこと  
になりました。抗がん剤治療は3つの抗  
がん剤を組み合わせで行い、約3週間  
を1クールとして計4クール行うこと  
に……。治療中、がん以外にもバセド  
ウ病があることがわかり、がん治療と  
一緒に治療を進めていくことになりま  
した。治療中、胎児性がんを知ってい  
る医療従事者の方が全くと言っていい  
ほどおらず、どうしたらいいのかわか  
らなかったことからがん相談支援セン  
ターを利用して頂きました。がん相  
談支援センターの相談員の方も胎児性  
がんの方とお会いするのははじめてと  
のことでしたが丁寧に対応して頂きま  
した。抗がん剤治療の結果、ある程度、



闘病中に誕生日を迎えました  
（一時退院の時に撮影）

奏功しましたが残存腫瘍が残りました。  
そして追加治療として手術が提案  
されることに……。手術を提案された  
こともあり、がん専門の病院でセカ  
ンドオピニオンを受けましたが、転移の  
範囲が広範囲で手術を行うリスクが高  
いことから手術は行わないことになり  
ました。

―これから伝えたい想い―

今後は腫瘍マーカーが上昇した際に  
抗がん剤治療を再検討することとなり、  
定期的に経過観察を行なっています。  
今回、希少がんになって同じがん種の方  
が身近にいないことや地方で治療でき  
る施設が限られること、通院の負担や  
医療費などを含めて経済的な負担が大  
きいことを実感しました。現在も医療  
ソーシャルワーカーとして地域の医療・  
福祉の現場で働いていますがこの経験  
を活かしていけたらと思っています。  
最後に、この場を借りて今まで関  
わってくださった皆様に感謝の気持ち  
をお伝えしたいと思います。ありがと  
うございました



## 黒岩 友美

看護師

(41歳／罹患年齢：34歳)

●  
舌下腺がん(線様嚢胞癌)

## 職場復帰が治療のモチベーション

私は幼少期より小児喘息を患い、入退院を繰り返してきました。また、高校生の時に良性の肺腫瘍で手術を受けた経験から、身近な存在であった看護師に憧れを抱き、専門学校卒業後は、大病院で看護師をしています。

私が異変を感じたのは2017年のとある日でした。大好きなセブンスレブンの唐揚げ棒を食べているときに、舌の下に唐揚げの衣が入ってしま

い出そうと思ったのですがうまく取り出すことができなかつたのです。口の中を触診すると、左側の舌の下に固い何かがありました。痛み・出血などがなかつたため、一時的なものであるかと経過観察をしていました。2018年の職場の健康診断の間診でこのエピソードを伝えたとこ、検査を強く勧められ、ようやく口腔外科を受診しました。

画像検査の結果、「悪性像がある、いわゆるがんという事です」と言われ、驚

き半分、納得半分でした。そこからは、夜勤も含めた看護師の仕事をこなす怒涛の日々でした。手術・抗がん剤・放射線によるスタンダード(標準的)治療を行うか、あるいは重粒子線という先進医療を行うかという選択肢が提示され、どちらの選択肢にも対応できるように複数の検査を休みのたびに行いました。最終的にスタンダードな治療を勤務している病院で受けることを選択しました。コロナ前だったので、入院中は同僚や診療科の医師も時折面会に来てくれました。舌の神経を切つたため滑舌が悪くなっていた私にとって、面会者と話すことは自然とリハビリになり感謝しています。

し、職場の理解を得られた状態で仕事を継続することが出来ています。昨年、放射線療法法合併症で顎骨壊死を起しました。さまざまな経過を辿りましたが、職場に戻ることをモチベーションにリハビリを頑張ることができました。がんと診断されると退職しないといけないと考えがちですが、職場復帰は治療のモチベーションになり得るので、がん治療をする上で仕事を辞めないことはとても大事だと思います。

抗がん剤や放射線治療の副作用で一番大変だったのは、食欲不振や吐き気が続き体重が10kg以上減ってしまったことです。吐き気止めを使用してもなかなかすつきりしないため、吐き気を紛らわそうと、折り紙を折ったりアクセサリーを作ったりして気分転換をしていました。何かに集中することで、吐き気が軽減したような気がしました。

がんになったからこそ、看護師として患者さんに以前より寄り添えていると実感しています。がんサバイバーだからこそ伝えられることもたくさんありました。"がんだからできないではなく、がんだからこそできること"をたくさん探して、がんと共存できる自分でありたいと考えています。

治療後、看護師という仕事柄、一人ではできないこともあります。同僚に助けられながら仕事をしています。その後、肺の転移が分かり、現在は肺の腫瘍に対して抗がん剤を内服しながら仕事をしています。治療や副作用により、急遽休まないといけないこともあります。上司に病状について説明



副作用の吐き気を紛らわすために作ったラップレス



## 若井 亮治

公務員  
(31歳／罹患年齢：15歳)

ユーイング肉腫

## 未来へつなぐため 今を生きる

私は15歳(中学校3年生)に、右上腕部にユーイング肉腫という希少がんを発症しました。突然のがん宣告に頭が真っ白になり、それまで当たり前だと思っていた日常が一変しました。

約1年間の入院で、抗がん剤治療や手術に臨み、治療の副作用で髪が抜け、体力も奪われました。友人が学校生活を楽しんでいる姿を思うと、「な

ぜ自分が…」と取り残されたような孤独感に苦しめられました。その渦中で、高校受験の時期を迎え、病室で教科書を広げ、体調と相談しながら勉強する日々が続きました。思うように勉強が進まない日もありましたが、家族や看護師さんに励まされ、なんとか受験勉強を乗り越えられました。合格を知った瞬間は、喜びと同時に「支えて

くれた人たちへの感謝」を強く感じ、小さな自信を得た瞬間でもありました。

21歳(大学3年生)。治療が終わり退院してから5年が経ちました。将来を考える中で、この経験を言葉に残そうと体験談を執筆しました。当時の私は「病気を経験した意味を見出したい」という思いに突き動かされて執筆し、少しずつ過去と向き合うことができました。執筆中は、つらかった治療の記憶や、孤独感がよみがえり、苦しくなりましたが、書き進めることで、あの時間を生き抜いた自分を実感し、未来への希望も少しずつ見つけられたように思います。

それから10年が経ちました。今、私は市役所職員として主にIT関係の業務に携わっています。情報セキュリティや災害への対応など、市民の安心を守るための仕事は責任が重く、緊張感もあります。闘病時や学生時代には想像もつかなかったやりがいを感じながら、日々の業務に取り組んでいます。また、本業のかたわら若年性がん患者会の運営のボランティアにも深く関わるようになり、がん経験者同士が安心して交流できる場を維持することは簡単ではありませんが、だからこそ必要だとも感じています。ボランティアであっても運営には責任や覚悟が伴います。仲間と支え合いながら活動が続けるこの経験は、社会人としての仕事にも通じる学びになっています。

振り返ってみると、闘病当時から現在までの時間は「病気の影響を抱えながらも、自分にできることを積み重ねてきた時間」でした。現在、病気自体は治療も定期健診も卒業しましたが、当時の抗がん剤治療の影響で今も髪の毛は薄く、右上腕部に手術痕も残っています。人目に触れるたびにこれが気になり、コンプレックスとなっていて、恋愛や人との関わりに臆病になることもあります。それでも、「経験を力に変えて生きていく姿を見てほしい」という気持ちは揺るぎません。

がんを経験したことで、当たり前前に思える日常の尊さを知り、人と真剣に向き合うことの価値を学びました。もし、あの頃の自分に声をかけられるなら、「今の苦しみは必ず未来へつながる」と伝えたいです。そして、その経験を未来へつなぐため、今を大切に生きることで、同じように病気と向き合う方々に寄り添える存在でありたいと思います。

以前の体験談は  
こちらから





## 正面から風を受けて



**濱中 真帆**

団体職員  
(33歳/罹患年齢:16歳)

●  
未分化胚細胞腫

「明日から入院してください」と言われた日から、気が付けば17年が経ちました。がんに罹患した当時は高校1年生だった私も社会人になって10年以上がんになってからの人生の方が長くなり始めました。

がんに罹患してからの17年間は、決して平たんな道ではありませんでした。治療が終わってすぐの頃は、同世代と同じように青春を謳歌したくて、頑張ってみてもうまくいかなかったり、自分の限界がわからなくて無理をしす

ぎてしまったり。自分なりに頑張ってみてもまわりに追いつけなくて、「どうやったらまわりの同世代と同じようにできるんだろう……」と思悩むことが多かったです。学校にいる友人たちと話すのも楽しかったですが、同じようにがんに経験した仲間と話すこと、一緒に過ごすことの方がとても気が楽だったような気がします。

学生時代の最後の方はさまざまなおにチャレンジする機会に恵まれ、頑張りたいと思えることにも出会い、が

んというきつかけがなければ経験できなかったかも知れない素晴らしい出来事はいくつも経験しました。当時頑張りたいと思ったことに仕事として関わることができているのも、さまざまなおにチャレンジして紡いだご縁のおかげであり、思い切つて世界に飛び込んでみた自分のおかげだと今でも思っています。その反面、自分のことなのにわからないことが多すぎて、それを表現する言葉も見つからなくて、ずっと人に言えないまま一人で悩みを抱えていた時期もありました。そんな悩みを人に打ち明けられるようになったのもつい最近の話です。変えることの出来ない事実を受け入れることは出来ても、困りごとを解決するのは下手だったなあと思われています。転んで立ち上がれなくなった時も、何もかもが怖くて家から一歩も出られなくなった時も、時が解決してくれるのをじっと待ち続けることしかできませんでした。

今の私には「がんに罹患した後」の人生しかありません。「がんに罹患しなかった人生」がないので比較はできませんが、やりたいことを仕事にして、休日は好きなものを追いかけて、たまに友人や仲間と楽しい時間を過ごしてみたいりして、自分らしい時間を過ごしています。がんに罹患した後始めたカメラも、自分自身の日常や身のまわりにいる大切な人の思い出を共に残そうと、今もずっと続けています。高校生の頃

「写真を撮りに行こう」と友人とした約束をその数年後に果たしたことは、どんな困難を抱えようともやりたいことはやりたいように出来るんだ、という自信を持たせてくれました。

がんに罹患して、時が経つにつれ忘れていくことも多くありますが、がんという病気が自分の中で特別な存在であると思うことが少なくなりました。当時出来なかったことが今はできるようになったり、困りごとを解決するためのヒントに気が付いたり、自分が持っているものの一つとして共に生きるようになってきたのかな、と思っています。罹患した当時は想像もできなかった10年後、20年後の未来で、これからも好きなように過ごしていけますように。

以前の体験談は  
こちらから





## ともに創るリカバリ



**有川 雅俊**

精神保健福祉士/社会福祉士として  
医療機関勤務  
(46歳/罹患年齢: 33歳)

●  
胃がん

ソーシャルワーカーとして勤務していた33歳のとき、自宅で下血し検査を受けました。結果は「胃がん」でした。2013年2月に告知、そして翌3月には胃と脾臓、第1リンパ節までを摘出する手術を受けました。長男は4歳、二人目の子どもが生まれたばかりで、妻と産育休明けの話をしていった時期でした。当初はステージIIIを想定していましたが、幸いにもIBと診断されました。

手術前日、当時このSTAND UP!のフリーペーパーに登場していた方々の記事を読み、涙があふれました。病氣と

闘う勇気ももらい、「自分も頑張ること」を覚悟を決めたことを今でも覚えています。

術後の治療は経過観察のみとなり、現在も定期的に検査を続けています。12年が経った今でも悩まされるのは、食事の難しさ(うまく食べられない、吐いてしま)です。

また、食後の低血糖や疲れやすさ、鉄不足による貧血などの後遺症との付き合いも続いています。

自分の体調や気持ちの波と向き合っために、以前この紙面でも紹介した「WRAP (元気回復行動プラン)」をセルフケアと

して取り入れ、心身のバランスを保ちながら生活しています。

がんを経験してから、ものの見方が大きく変わりました。

仕事では、医療の現場で患者さんと関わる中で、「医療として正しいこと」と「患者者として本当に必要と感ずること」が必ずしも一致しないことを、身をもって実感しました。リカバリ(回復)は、医療従事者の専門知識だけでも、患者同士のつながりだけでも完結しません。その間をつなぎ、互いの視点を持ち寄ることが大切なのだと思うようになりました。いまは「共同創造(Co-Production)」という考え方を大切にしています。

こうした経験から、仕事の実践を言葉として残したいという思いが生まれ、論文執筆にも取り組むようになりました。多くの方の支えを得て数本を発表し、現在も社会保障制度をテーマに研究を続けています。

家庭では、子どもの行事にできるだけ参加するようにしています。「この子たちの成長を、できるだけ見届けたい」という思いが、より強くなったと感じています。子どもたちは高校生と中学生になり、日々の成長を実感しています。

社会活動としては、神奈川県横須賀市で始まった中学生へのピロリ菌検査など、胃がん予防の取り組みにも、若年胃がん経験者として関わっています。

さらに、企業向けの疾病理解講座にも登壇し、病氣による社会的困難を社会全

体でどう支えるか——その問いを共有しなから活動を続けています。

発症当時は先が見えず、体力も落ち、「本当に回復できるのだろうか」と先が見えない不安でいっぱいでした。今も後遺障害に悩む日がありますが、できなくなつたこと「よりも、今できること」に目を向け、後悔のない選択を心がけています。そこには家族を始め、本当に多くの方々の励ましや支えがありました。がんを経験して気づいたのは、リカバリは「ひとり」で成し遂げるものではなく、支え合いの中で育まれていくものだということです。

欄外補足：共同創造 (Co-Production)  
医療や支援の場で、支援者と当事者が対等に協力し合い、より良い回復を共につくる考え方。  
(参考：宮本有紀「共同創造のうまれる場」J-STAGE, 2021)

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/japmhn/30/2/30\\_30S31.08/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/japmhn/30/2/30_30S31.08/_pdf/-char/ja)

WRAP (元気回復行動プラン)  
自分らしくあり続けるために生活の工夫をし「よい感じの私」を保つためのセルフケアの方法の一つ。  
<https://www.wellnessrecoveryactionplan.com/>

以前の体験談は  
こちらから





## 関口 香織

会社員  
(34歳／罹患年齢：17歳)

●  
骨肉腫

## あれから16年のいま思っていること

高校3年生の頃に骨肉腫が見つかったから、もう16年が経ちます。

左脚のつけ根の痛みからはじまり、手術と抗がん剤治療を終えて退院し、1年遅れて大学に通い始めました。腫瘍があった股関節を人工関節に置換し筋肉も切除したので、杖をつけて、そしてウィッグをかぶっての新生活でした。大学ではスポーツはできませんでしたが、徒歩と電車でいるいろんな場所へ行き、アルバイトもしました。入院中の反動で普通の生活ができるのがうれ

しくて、日々を楽しんでいました。

杖についているため、「脚はどうなの？」と聞かれることがよくありました。最初はなんと答えればいいのか迷いましたが、とりあえず手術をしたと答え、よりわかり合いたい相手にはがん経験のことも伝えるようになりました。相手やその場の雰囲気によって伝え方を変えることで、自分の気持ちを大事にしつつカミングアウトできるようにになりました。

通院の頻度は、3カ月ごと、半年、1

年と徐々に間隔が長くなっていきまし  
た。もし再発したらという不安は常に  
あり、退院して間もない頃は特に強く  
感じていました。しかし、「再発したら  
さんざん悩むことになるのだから、今  
は気にしない」と決めてなるべく考  
えないようにしました。

就職活動では、がん経験について  
オープンにしていました。杖があるた  
め隠すのが難しいというのもありま  
したが、自分の経験を隠さず生きてい  
きたいという思いがありました。選考基  
準は企業によりさまざま。どんな判断  
がされているかはブラックボックスの  
ため、病歴によって不利益を受けた可  
能性があります。しかし、選考の場  
で否定されるということはありません  
でした。

運良くと言っているのか、私は手術  
によって障害者手帳を取得していたの  
で、障害者採用のルートで就職するこ  
とができました。大学卒業後は杖を使  
わずに歩くようになり、がん経験につ  
いて周囲に伝えることは少なくなっ  
ていきました。自分自身の中で、がんに  
ついて特別視しなくなっていたことも  
影響したと思います。会社には配慮し  
てほしい事柄を伝えており、不安はあ  
りませんでしたが、部署異動すると業  
務内容や勤務場所が変わり、入社時の  
想定が大きく変わることもあります。  
それが自然なことだとは思いますが、  
必要なことは自分から伝え、安心して

働ける環境を作る努力は必要だと感じ  
ました。

社会人になって4年目には、転職も  
経験しました。転職活動は新卒の就活  
と違い、転職理由やこれまでどんな仕  
事をしたかが重要になるため、がん経  
験があるからといって特別視はされて  
いないと感じました。今の会社は比較  
的に多様性への理解があり、がん経験  
のある社員同士の座談会が開催される  
こともあります。

闘病から時間が経ち、当時の気持ち  
は薄れていますが、がんを乗り越えた  
という事実が人生の一部になり、自分  
自身になじんでいくのを感じます。治  
療や後遺症に苦しみはしましたが、大  
切な経験であったことに変わりはない  
ません。

いま、闘病中で心が追いつかない、が  
んばれないという方もいらっしゃる  
と思います。がんになっても人生は終わ  
りではないので、一日一日を耐えてい  
くことができれば、それだけで前進して  
いるということです。この先を信じて、  
心を強く持つてゆきましょう。

以前の体験談は  
こちらから





## 誰かのためになる人生を生きていきたい



### 水橋 朱音

会社員  
(34歳/罹患年齢:14歳)

●  
鼻咽頭がん

中学3年生の時に、鼻咽頭がん、ステージIIIと診断されました。

当時はがんについて知識がなく、どこかドラマの世界の話のように感じていたのか、告知を受けても「私は大丈夫」という根拠のない自信を持ってそのまま治療を受けていたことを覚えています。抗がん剤と放射線治療により寛解し

ましたが、治療の影響で慢性腎不全と中等度の難聴になりました。慢性腎不全は高校1年生から約5年間腹膜透析をした後、20歳の時に腎臓移植をしています。

治療中も副作用や将来への不安はありましたが、私の場合は治療中よりも退院後のほうが悩んで落ち込むことが

多かったですように思います。

高校生の頃は腹膜透析という治療を毎日自宅で行っていました。常に治療のことを考えながらの生活で友人が当たり前を楽しんでいるような生活ができず、「せつかくがん治療が終わったのに、私は一生病人として生きていかなければいけないんだ」と落ち込む時期も長くありました。20歳で腎臓移植をした後、自分の経験を活かしたいと考え、3年遅れて看護の道に進みました。しかし、学生時代は体調を崩して入院することがあったり、病気の影響で働きたいと思っていた病棟で働けないことを知ったりと、透析から解放された後も病気の影響で自分のやりたいと思ったことを諦めなければいけないことが多くありました。

それでもなんとか大学を卒業し、約4年間看護師として働きました。看護師としてやりがいや夢もありましたが、体力的な面などさまざまなことが重なり、長く看護師を続けることが難しくなりました。現在は別の形で自分の経験を活かすため、障がい者雇用をしている企業の一般採用で人事総務の仕事をしながら、仕事でもがんに関する講演やプロジェクトに携わったり、プライベートではSTAND UP P!!をはじめとしたがんに関する活動を行っています。

まわりからはがんや後遺症を抱えている、前向きで順風満帆に見られ

ることも多く「悩みごとなさそうだね」と言われることもあります。ただ、本当は悩んだり落ち込んだり、自分の存在を否定してしまう日もあります。何かを選択するときには、「がん経験者」「腎臓病」「難聴」「体力」といった条件をいつも頭のどこかで考えながら決断をしなければなりません。葛藤はありますが、少しずつ自分の気持ちに素直になり、「今の自分が一番大切にしたいことはなにか」を考えて、納得して選択できるようになってきました。

これからも悩んだり、諦めたりすることはあると思います。病気であるという事実は変わらないからこそ、その中で自分がやりたいこと、頑張りたいこと、貢献できることを見つけていきたいと思っています。がんになってからの人生の方が長くなり、1日を大切に生きることに、命の大切さを忘れがちになることもあります。自分が楽しいと思えること、やりたいと思えることを見つけて日々を丁寧に生きていきたいと思っています。

そして、誰かにとってプラスになれるような存在になることが私の一番の目標です。

以前の体験談は  
こちらから



# 4コマ漫画

イラスト／川島真弓

過去に好評だった漫画を一部再編して掲載しています

## 思い切って



## はじめての…



## 色が…





# みなさんが利用したがん治療に関連する 助成制度や保険をおしえて！



集計・構成／元山 真悟

がんに罹患すると、さまざまな場面でお金がかかると思います。

そこで、メンバーに治療中や治療後に利用した助成制度や保険について聞いてみました！

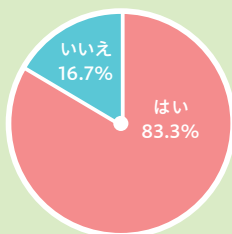
※ここでいう助成制度とは、国や地方自治体が設けている制度を指し、保険とは民間の保険をいいます。

※各自治体で制度の内容が異なりますので、詳しくは各自治体のホームページ等でご確認ください。

※保険の内容は個別事情によって異なります。詳しくは、ご加入の保険会社または保険の相談窓口等へご相談ください。

Q

治療中や治療後に国や自治体の助成制度を利用しましたか？



いいえと回答された方の中には

「国や自治体に合うものがなかった」「そこまで費用がかからなかった」  
「制度への理解が足りなく利用できるかどうかわからなかった」

という回答がありました。

「はい」と回答された方には、

## ①どこで制度を知ったか、②どんなことに役立ったか聞いてみました



30代女性 / 27歳罹患  
甲状腺がん

- ① 病院。高額療養費制度（入院・手術）については親（被保険者）の健康保険組合、多数回該当や自己上限額管理表は患者会、障害年金は心療内科のソーシャルワーカー。
- ② 費用が抑えられたことで、保険でまかなえる額になって助かった。



30代女性 / 33歳罹患  
中枢神経系原発悪性  
リンパ腫

- ① 会社、病院のソーシャルワーカー
- ② 治療費が高額だったため、高額療養費制度により治療費の上限があったことは助かった。また、傷病手当金のおかげで収入がゼロにならなかったことも助かった。



30代女性 / 33歳罹患 乳がん

- ① 傷病手当金は会社の人事、妊孕性温存助成金は妊孕性温存病院、ウィッグ助成金は原疾患病院、補正下着助成金はウィッグの助成金申請時に市役所から。
- ② 妊孕性温存助成金は、金銭的負担軽減による妊孕性温存への躊躇が減り、妊孕性温存を行えたことで、原疾患治療への積極性にもつながった。ウィッグ助成金は、はじめ高額なウィッグしか知らなかったが、金銭的負担が軽減され、購入への躊躇がなくなった。補正下着助成金は、手術後の体型変化への受容につながった。



40代女性 / 38歳罹患  
乳がん

- ① 病院
- ② 卵子凍結の時に、1回だけだったが県から補助金があったので、金銭的負担の軽減につながった。



40代男性 / 36歳罹患  
悪性黒色腫

- ① ソーシャルワーカー
- ② 精子温存を無料で行えるクリニックを紹介いただいた。



30代女性 / 14歳罹患  
咽頭がん

- ① 主治医
- ② 小児慢性特定疾病医療費助成制度の対象だったため、治療費の負担軽減があった。



40代男性 / 36歳罹患  
悪性黒色腫

- ① 元々知っていたが、病院でも説明があった。
- ② マイナンバーカードを保険証として使って入院・手術したため、特に事前準備をしなくても高額療養費制度が利用できた。



## がん罹患前から、医療保険やがん保険などに入っていましたか？

約83%の方が「加入していた」と回答されました。一方で加入していなかった方もいらっしゃいました。

※保険の必要性や備え方は、年齢・家族構成・働き方などによって大きく異なります。

保険に入っていた方からどんなことに保険が役立っていたか、罹患後に見直しを行った方は、どのように行っていたか聞いてみました。



30代女性 / 27歳罹患 甲状腺がん

保険で、入院・手術費用をカバーしてもらえた。さらに、就業不能手当をオプションで付けていたため、満額受け取ることができ、仕事はできている状態だったので、今後一生分の経過観察の診察代に回せるよう貯金できた。

罹患後、保険の見直しを検討したが、緩和条件になることで、どの保険も保険料が高くなってしまったことがわかった。そのため保険会社からは、高額ながん保険等に入り直すよりも、積み立てNISAなど投資や相続の勉強をして余計な出費を減らしたり、死亡保険の代わりとして、自分の口座に貯金するという考えの方が良いと助言された。



30代男性 / 19歳罹患  
慢性骨髄性白血病

診断時給付金の特約を付けていたため、保険料は一括で支払われた。一方で、寛解しても完治とみなされるケースは少なく、入れる保険が少なくて困っている。そのため、罹患前に保険に入るなら、診断時の給付や支払免除をもらえるものなど、特約内容を事前にしっかりと確認する！



30代男性 / 29歳罹患  
胎児性がん

がん保険の見直しを行ってからしばらくして「がん」に罹患したので、結果的には治療費よりも受け取った保険金の方が上回りました。がんに一度罹患したら加入できる保険も限られてくるので、すでに加入していた入院保険と、告知項目のない積立保険を組み合わせることにしました。



30代女性 / 30歳罹患  
甲状腺乳頭がん

自宅を購入した際に、住宅ローンのがん団信に入っていて、大変助けられた。



40代女性 / 38歳罹患  
乳がん

もともと健康保険に入っており、すぐに他の保険に入らなかったため、既に入っていた保険の内容を、女性特有のがんだけでなく、幅広く対応する内容に変更しました。



30代男性 / 27歳罹患  
胃がん

がんになる1年くらい前に保険に加入した。大部屋が合わず個室に入院していたため差額ベッド代を払わなければならなかったが、保険に加入していたことで、その一部を差額ベッド代に充てることができた。



30代男性 / 28歳罹患  
舌がん

経済的な負担を大きく減らせた。当時、母に借金をしていましたが、全額返済することが出来ました。また、自分へのご褒美として、行きたかった旅行にもたくさん行けました。

## 読者の方にメッセージ！

- 助成金ではないが、地域によっては通学のための送迎ボランティアサービスを行なっているところもある。地域の福祉事業団や地域包括支援センターなどに、相談してみてもいいと思う。
- 私は保険の見直しに行った際、「がんだと見直しはできません！」という強い言い方をスタッフさんにされてしまい、ショックでその場で泣いてしまいました。一人で行ってしまったのですが、一緒に話を聞いてくれる家族を連れて行くことや、ショックなことを言われるかもしれないという心構えを持って、訪問するのが良いのかなと思います。
- とても多くの制度がありますが、つらい状況の中で調べたり申請するのは大変です。可能な限り第三者に相談し、自分が対象になる制度を効率的に利用することが大切。
- がんになる前も、なった後も、医療保険は随時見直すことが大切です。治療費だけでなく、家賃など生きていく上で絶対に必要なお金を、少しでもカバーできる手段を持つことが大切だと感じました。
- 私の場合は、大学生のときに部屋を借りる際に加入した保険に、たまたま医療保険も付いていました。医療保険・がん保険以外で加入したものについても、一度内容を調べてみるとよいかもかもしれません。
- ソーシャルワーカーとにかく相談していました。特にお金の面で強い味方を感じました。
- 保険の総合相談窓口にご相談に行ってみると、罹患後でも入れる保険や注意点を教えてくれました。ただ、相談員との相性もあると思うので、一度で諦めないことも大切かもしれません。オンライン相談などできる窓口も増えており、相談だけであれば顔出しをせずに利用できる場合もあります。顔出しせずに病気のことを伝えたくて相談してみる、というのも第一歩だと思います。

# 「これ、 がん治療中の “ちょっとラク!” あつめました あると助かる！」

手術・抗がん剤・放射線等、治療・闘病期間はとても大変だと思います。でも、世の中には、毎日の生活を少しラクしてくれるグッズがたくさんあります。このページを見ていただいたあなたが少しでも快適に過ごせますように……♡

※ご紹介しているグッズの中には、治療内容や体調によっては、適さない場合があります。ご使用前に、主治医や看護師にご相談ください。

※ここに掲載しているのは個人の体験談のため、感じ方には個人差があります。

文・構成／四家 明日香

## 手術後の 傷ケア

### ● 傷跡保護や傷に優しいテープ

私は2回開腹手術を受けています。1回目の手術のときは特にケアをしていなかったため、傷跡が目立つようになってしまいました。2回目は、主治医の勧めで傷にやさしいテープを使用しました。傷口を保護できたことで、衣類の擦れによるかゆみがやわらいだように感じました。もっと早く知っていればよかったと思っています。(卵巣がん 30代)

### ● 市販のネックカバー

傷跡を日光に当てない、冬には防寒になるし傷跡が冷えるのを防げます。(甲状腺乳頭がん 20代)



グンゼ  
メディキュア



### ● やわらかゴムのベルト

開腹手術後、傷跡がお腹にあたって苦しくなかったです。(胚細胞腫瘍 30代)

### ● 湯たんぽなどで傷を温める

温めたら心地よく感じるがありました！(乳がん 30代)



## リンパ浮腫の セルフケア

### ● 弾性ストッキング (医療用ストッキング)

子宮卵巣摘出手術をする際に、鼠径部リンパ節を切除することになり、足がむくみ、おしゃれにも気が乗らず、容姿も変わり落ち込みがちでした。最近は「MAÉE」などおしゃれな医療用ストッキングもでてきてケアにも前向きに！(子宮頸がん 30代)



MAÉE



### ● 足置きで“足を高く”

疲労感が違う！(子宮頸がん 30代) (性腺胚細胞腫瘍 30代)

## 手足の しびれ

### ● 市販の手袋

抗がん剤治療の影響で手のしびれがあります。ハンドクリームを塗布したうえで手袋が欠かせません。(脈絡膜悪性黒色種 40代以上)



## 皮膚の赤み 炎症ケア

### ● 軟膏 × 指サック

指の皮がささくれになることがあり、軟膏を塗ったうえで指サックを使って保護すると、スマホや仕事、手を使う作業がしやすく感じました。(食道胃接合部がん 30代)

### ● 知覚過敏用歯磨き粉

治療の影響で歯がしみる感じがあり、知覚過敏用の歯みがき粉に変えたところ、楽になりました。(急性骨髄性白血病 30代)

## 口内炎 歯のしみ



### ● やわらかクッション

がんの転移後・痛みやだるさで横になるのがつらい日の味方。色合いや触り心地も、もちもち柔らかで癒される。抗がん剤治療後の倦怠感の際にも手放せません。(脊髄腫瘍 40代)

## 痛み だるさに

## 「食べること」 の悩みに

### ● 食べやすいスプーン・フォーク

口角が荒れているとき、口を小さくしか開かなくても容易に食事がとれ、口角の傷の悪化を防いでくれました。(悪性黒色腫 40代)

40歳で、耳下腺がんの治療により、口が大きく開かない・痛みで噛みにくい・飲み込みにくい・食欲不振などの「食べること」への悩みを抱え、社会との疎外感を感じたことのある看護師が、同じ境遇の仲間とともに、「食べ心地」「機能性」「社会性」にこだわって開発した、猫舌堂のカトラリーです。病気の有無に関係なく、赤ちゃんから高齢の方まで、どなたでも一緒に食事の時間を楽しめるように願いが込められています。



猫舌堂

## 最後に

病気になると、痛みやだるさ、食事が思うようにとれない等、さまざまな困難があると思います。今は“おしゃれで、治療後の生活にもどってからでも普段使いができる”製品がたくさんあります。あなただけの工夫で、少しでもラクに過ごせますように。

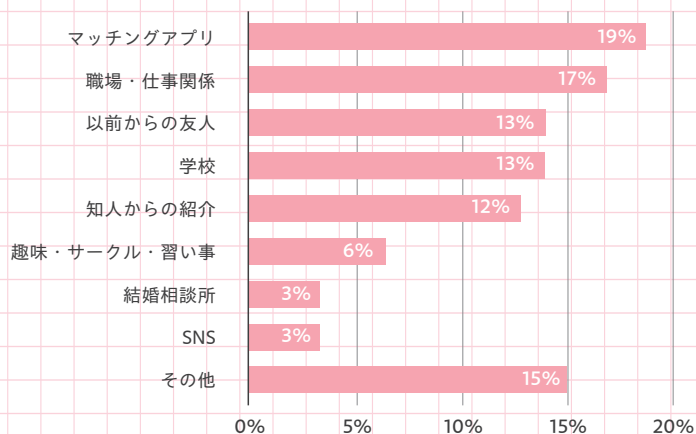
(文 / 四家)

# 人へのアンケート！

なかなか聞けないこともメンバーに聞いてみました。

## Q.1

がん罹患後の恋愛はどんな出会いが多いですか？ ※複数回答可



その他には、患者会などのがんイベントやオフ会、恋愛に消極的になっているなどの回答がありました。

## Q.2

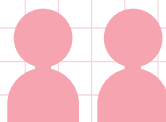
恋愛に発展したときカミングアウトはいつが多いですか？ ※複数回答可

元々知っている  
状態から交際する  
ことが多い  
39.6%

交際する前に  
伝えることが多い  
52.1%

交際してから  
伝えることが多い  
16.7%

その他  
8.4%



## Q.3

がんに罹患してからの恋愛ではどんなことで困ったり悩んだりしましたか？

同性パートナーだったので、手術の説明の同席や入院中の面会に許可をもらえるか不安でした。結果的にどちらも可能でした。

カミングアウトすることで、相手から断られたり、相手は良いと思っていてもその家族から断られたらどうしようと悩んだ。

体調が安定しないから相手とのスケジュールが合わないこと。

相手を不安にさせてしまう。女性や子どもを守るタフで優しい男という理想を叶えられないかもしれない不安。

相手が子どもがほしい場合、自分がその期待にこたえられるかわからないこと。

病気の影響で体力が落ちており、付き合っていく中で体調や体力面で普通の人と同じことはできない可能性があるため、それをいつ伝えるかどのように伝えるか悩みました。それ以外も治療による後遺症に関することをどのように伝えるか悩みました。



# 恋愛について50

病気になってから人間関係に悩む方も多はず。普段

## Q.4

カミングアウトするときや恋愛で工夫していることがあれば教えてください

重い雰囲気にならないように声のトーンはいつも通りでカミングアウトする。

早めに病気のことをいう。それが原因で別れたら次の出会いを探してください！

自分でコントロールできない範囲では悩まないこと。あきらめないで代替手段をいつも探すこと。

結婚が見えてきた時には相手の両親には私からではなく、信用してもらえらる夫から少しずつ伝えてもらい理解してもらいました。

伝えるタイミングは慎重に考えました。相手が仕事などで余裕のない時期は避けました。

アプリで出会う人は性交渉ができるかどうか気になるらしく、病気をしたことを告げると「スポーツは出来るの？」という遠回りの質問をされたことが複数回あります。対面で聞かれるのが不快なら、最初から「後遺症で激しい運動は出来ません」等プロフィールに書いておけば、性交渉目的の人は寄ってこないかも……。

病気を重たく伝えすぎないこと。誰しもなる可能性があるので、逆に自分の経験を活かして、健康を意識するように相手にも伝えている。

あとからガッカリさせたくないし、自分もショックから守るためにもあらかじめカミングアウトしています。マッチングアプリであればその旨を記載して、対面の場合は初回の食事等でカミングアウトしています。

相手には隠さずすべてを伝えた。受診時に付き添ってもらい、相手が結婚するにあたって不安なこと（遺伝や予後など）を主治医に聞いてもらいました。

私はこの人にならカミングアウトしても大丈夫かなと思えた瞬間に自分のタイミングで伝えました。

## 私たちからのメッセージ

- ▶ どんな時も、自分自身が1番。自分の味方でいてあげてください。
- ▶ がんも含めて自分だと思っている。そこも含めて受け入れてくれる人が一緒に過ごせる人ではないでしょうか？
- ▶ 治療中は恋愛を考える余裕がないかもしれませんが、時間が経つことで解決され、やがて素敵な出会いが訪れると思います。治療を乗り越えた分、前向きに恋愛していただければと思います。
- ▶ お付き合いの期間も、結婚後も不安が消えることはありません。もし不安が現実になった時に支えてもらえる（支える側になるかも）ために、普段から感謝の気持ちを伝えると良いと思います！これってサバイバー関係ないけどね。
- ▶ お相手のご家族に、がんのことをどう思われるかが一番心配していたけど、私は運良く理解のあるご家族に出会って、「むしろ何か力になれることがあればいいね！」と優しい言葉をかけてもらいました。がん経験後の婚活は不安でいっぱいだと思いますが、仏のように優しい方がきつというらっしゃると思います！
- ▶ 異性に関わらず似たような価値観を分かち合えることで、恋愛に発展することもありました。人生を楽しみましょう♪
- ▶ 病気があるけれどもいろいろなことにチャレンジしたりしている姿が好きと言われたこともあります。苦勞を乗り越えた、病気の経験がある事は1つの魅力でもあると思います！

毎回好評な恋愛・結婚についてのテーマ。以前よりマッチングアプリやSNS、結婚相談所などの出会いも増えていて感じました。答えのないテーマですが、今後もさまざまなエピソードをお届けしたいと思います。



若年性がん患者団体

# STAND UP!!

- がん患者には夢がある -

## 「STAND UP!!」とは

39歳までにがんに罹患した若年性がん患者による、若年性がん患者のための団体です。私たちの活動目的は、現在闘病中の若年性がん患者が前向きに闘病生活を送れるようにすることです。そのために、2009年の立ち上げから現在まで、メンバーが自らの闘病経験を活かし活動してきました。主な活動内容は、フリーペーパーを通じた情報発信、メンバー間の交流、がん啓発イベントへの参加です。

これらの活動を通して若年性がん患者の輪が広がることで、一人でも多くの患者が孤独に闘病生活を送ることがないように願っています。

## 2025年度活動報告

そのほか企業での講演、研究協力やチャット交流会、各地でメンバー同士でのイベント参加・交流をおこなっています。

4月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フリーペーパー 16号発行</li> <li>● ゴールドリボンウォーキング参加</li> <li>● フリーペーパー 16号お披露目会</li> <li>● オンライン交流会</li> </ul>		10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● オンライン交流会</li> </ul>	
5月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 東京交流会</li> <li>● オンライン交流会</li> </ul>		11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● オンライン交流会</li> </ul>	
6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● オンライン交流会</li> </ul>		12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 総会</li> <li>● オンライン交流会</li> </ul>	
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● オンライン交流会</li> </ul>		1月		
8月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● オンライン交流会</li> <li>● 埼玉交流会</li> </ul>		2月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 東京交流会</li> <li>● オンライン交流会</li> </ul>	
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BBQ(東京開催)</li> <li>● オンライン交流会</li> </ul>		3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● AYA Meeting 2026 (オンラインイベント)</li> </ul>	

ご協賛いただきありがとうございます(敬称略・順不同)

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| ● 大原薬品工業株式会社      | ● アフラック生命保険株式会社        |
| ● アフラック少額短期保険株式会社 | ● 公益財団法人ゴールドリボン・ネットワーク |
| ● 城北信用金庫          |                        |

## 編集後記



代表 水橋 朱音

皆様のご支援、ご協力により、本年もフリーペーパーを発行することができましたこと、心より感謝申し上げます。

当団体は、今年で設立から18年目を迎えました。全国のがん拠点病院をはじめ、小児・AYA世代がんのイベントなど、さまざまな場所で本誌を設置いただくことで、「がん患者には夢がある」というスローガン、そして「ひとりじゃない」というメッセージを多くの方に届けることができています。

ここまで活動を継続できているのは、変わらぬご支援・ご協力と、応援してくださる皆様お一人おひとりの存在があったからこそだと思っています。

これからもSTAND UP!!が、少しでも誰かの背中をそっと押し、自分らしく生きていくきっかけとなれるよう、活動を続けていきたいと思っています。

STAND UP!!  
メンバー  
募集!

現在若年性がんと闘っている方、39歳以下の罹患で闘病経験のある方、一緒につながって交流しませんか？定期的に開催されているオンラインイベントやチャットを通してメンバーと交流を深めることができます。入会方法については「STAND UP!!」ホームページをご覧ください。ご意見、ご感想、お問い合わせもお待ちしております。

STAND UP!! ホームページ  
<http://standupdreams.com/>



スマートフォンからはQRコードを読み込むと簡単にアクセスいただけます。

城北信用金庫が手掛ける

東京都北区を拠点としたポッドキャスト局



地域×ラジオ×ポッドキャスト

しぶさわくFM  
SHIBUSAWAKUN FM

詳しくはこちら▶



夢をかなえるパートナー  
城北信用金庫

アフラック少額短期保険は、

小児がん経験者やAYA世代のがん経験者が  
笑顔で暮らせる社会の実現を目指して活動しています

# がんの治療を経験したことで、 保険の加入をあきらめていませんか？

小児がん経験者も対象！

がんの最終治療から

一定の年数が経過していれば、お申込みいただける

**がん保険** と **医療保険** があります！！

資料請求・お問い合わせはコチラ

パソコン・スマートフォンから



上の二次元コードを読み取っていただき、  
「お問い合わせ」から送信してください。

お電話から

☎ 0120-558-075

(月～金曜日 9:00～18:00)

※祝日・年末年始を除きます

アフラック少短の

がん経験者をささえる  
**がん保険**



アフラック少短の

がん経験者をささえる  
**医療保険**



※健康状態などによっては、ご契約をお引き受けできない場合があります。

※商品の詳細は「契約概要」等をご確認ください。

**Aflac**  
アフラック少額短期保険

<引受少額短期保険業者>

アフラック少額短期保険株式会社

〒182-8006

東京都調布市小島町2丁目33番地2 アフラックスクエア

<https://www.aflac-asi.co.jp/>



# 公益財団法人ゴールドリボン・ネットワークは

小児がんの子どもたちやその家族、小児がんの治療率およびQOL向上の研究をしている方を支援している団体です。

私たちが提供する支援制度の中には、一部のAYA世代の方を対象としているものもあります。



## 交通費等 補助金制度



申請時20歳以下の抗腫瘍治療中の患児とその家族に対し、診断・入院治療または主治医が必要と認めた通院での特別な抗腫瘍治療のため、遠隔地の病院へ通う際の交通費および宿泊費を補助しています。



## 奨学金制度



大学等への進学を希望されているにもかかわらず、経済的理由により就学困難な小児がん経験者の方へ、月額4万円の返済不要の奨学金制度を設けています。



## ニット帽子 プレゼント



治療による影響で、髪の毛に悩むお子さんへ、ニット帽子を無料でプレゼントしています。中高生サイズのご用意もあります。



## 就労移行支援



晩期合併症を抱え、一般雇用での就労が困難な方へ、職場見学会と職場体験実習をご案内しています。障害者手帳の有無は問いません。

小児がん患児や経験者が、安心して笑顔で生活できる社会を目指して

治癒率向上研究支援

QOL(生活の質)向上  
のための支援

情報提供  
および理解促進

Go  Ribbon  
Network

公益財団法人 ゴールドリボン・ネットワーク



@goldribbonnetwork



@goldribbonnet



いつでも、  
待っている。  
ほっとする  
仲間がいる。



アフラック ペアレンツハウスは、小児がんなど難病の子どもと、  
そのご家族をサポートする、ふれあいの家です。

自宅から遠く離れての入院、通院には、ほっとする場所が必要な時があります。  
日本で初めてがん保険をつくった保険会社として、がんと向き合う親子のもうひとつの我が家をつくりたい。  
そんな思いから東京と大阪に3か所、ペアレンツハウスが誕生しました。



1泊1,000円で宿泊できます。  
(患児は無料)



何でも相談できる  
ソーシャルワーカーがいます。



お互いのことを話せる  
仲間がいます。



無料の講演やイベントを  
開催しています。

アフラックの保険に未加入でもご利用いただけます。

私たちにできる応援を。

アフラックペアレンツハウスは、アフラック、アソシエイツ\*、その他多くの方々からの寄付により、  
公益財団法人 がんの子どもを守る会が運営しています。\*販売代理店

「生きる」を創る。

