

治療当時30歳だった男です。

抗がん剤治療VIP療法を5クール、手術もしました。

当時は吐き気止めの新薬(イメンド)が出た所で、しんどさは少し楽になりましたが、とにかく病棟で不安が多くて、仕事や家庭、自分に関わりのある事について、そして何よりお金について不安でした。

とても憂鬱になることが多くて精神的に不安定になってしまい、毎回治療が怖く辛い事が多かったです。

最初のクールの時には鬱状態になり、18階の看護師さんチームにお世話になってしまいました。

でも、それをなんとかしたくて当時はケモ中と免疫抑制中以外は外出出来たので、病院の回りを散歩したり、夏は花火、秋は紅葉、冬は澄んだ空気を吸って気分転換しました。

それ以外は、パソコンを持って来て、DVDに夢中になったり、初めてポートレースと言うものを始めてみて、楽しんだりして、ケモ中は楽しい事に夢中になるようにしてしんどさを紛らわせていました。

治療には不安がつきものです。先生や看護師の皆さんに言いにくい事も沢山あります。不安な事も相談出来ず、家族にも言いにくい事がありますよね。ワーカーさんに相談したり、あとはSNSにも患者のグループがあたりするので、今はそう言った所で相談される事も良いのではないのでしょうか？

みんな治療には何かの目標を立てて、それに向かってとにかく楽に楽に、楽しそうな事にはどんどんチャレンジして、治療が怖くて不安だけではないものにしていけば、案外頑張れると思います。

お気に入りの看護師さんを自分で作って、その人が担当の時にはウキウキワクワクしても良いと思います！とにかくご自分がまず楽になれる事を一番にしていけば、もっともっと前向きになれます！

コロナで交流が少なくなり、凄く孤独だと思います。それなら、ひとりだからこそ今楽しめる事をやってみてもいいと思います。自分は今経過観察で、きっと恵まれている立場だと思います。

でもシャバでも、コロナ禍で悩みが多くて精神が不安定になっています(笑)

辛いコトと思うとしんどくなるので、楽になることをして、流れに任せてゆっくりしても良いと思います。あまり頑張り過ぎず、辛い時には泣いちゃって、楽しい時間を探していきましょう。

みなさんに少しでも楽しめる時間が増えますことをお祈りしております。

40歳代 男性