

ともに歩むがん治療

がん患者も、サポートする側も、そういうときこそ自分「らしく」

船戸 博子

こんにちは。船戸博子と申します。岐阜県養老町の船戸クリニック副院長で、漢方医、食医として、夫の船戸崇史と共に、がんの方を含め毎日さまざまな患者さんの診療をしています。今回、この原稿は医療者としてだけではなく、「がん患者の家族」としての経験を書いて欲しいということで、ご依頼をいただきました。実は、夫である船戸崇史が15年前に腎臓がんを発症したのです。その時に考えたこと、それから今振り返ってみて思うことを少し皆さんと共有させていただきたいと思います。

わたしの大切なひとが病気になったとき

それまで、がんの外科手術を中心にがん治療の第一線に数十年にわたって携わってきた夫が、がんになりました。同時にがん患者の家族になった私がまず考えたことは、「この人がいなくなったら、私はどれだけ困るか」ということでした。家族としての心配はもちろんのことですが、院長である夫が不在のクリニックはてんやわんやで、別の医師が陣頭指揮をとってそれはそれは大変でしたし、夫がいなければクリニックはまわらないし、「ああ、これからどうやっていこう」そんな思いがぐるぐると巡ったことを思い出します。

人間という生き物は、基本的に自己中心的にできているものです。普段、医療者として患者さんのご家族の話を聞いていると「夫がいなくなると自分が寂しいから困る」、「1人でご飯屋さんに行くのが嫌だから、病気に打ち勝ってそばにいて欲しい」とおっしゃいます。そうして、治って欲しいばかりにあれやこれやと勉強してサポートしようとしたり、健康法のアドバイスをしたり……でもね、自分の欲望で相手をケアしていくのは間違いなのだと、私は思っています。身近な人ががんになったとき、焦り、不安になる気持ちはとてもよくわかります。でも、そんなとき、一度深呼吸してよく考えてみてください。その心配は誰のための心配？ 本当に相手のためになってるの？ って。

病気になっても、あなたはあなた、わたしはわたし

夫は早期がんで、術後1カ月は安静の必要がありました。そこで、夫の実家のある洞戸（岐阜県）で療養生活を送ることになりました。入院中も病院の食事はもちろん減塩でしたが、退院

してからは私が徹底的に素材を厳選し、減塩の食事を毎日運んで食べさせていました。しかし、実はその食生活が夫にとって大きなストレスだったようで、私が不在のときに外食をしたことがきっかけで体調を崩し、病院に運ばれてしまったのです。ほとんど塩分も油も落として生活をしてきた身体に、塩分と脂質たっぷりの好物を摂取したことで、身体がびっくりしてしまっていたのです。

食べるこことって人間の生存欲求ですから、無理矢理我慢して好きなものを食べないようにしていたって、欲望には勝てないものです。夫の気持ちを抑えつけて夫に窮屈な思いをさせていたこと、それがかえってこのような結果を生んだことを私は深く反省しました。同時に、大切なことを学びました。それは、サポートする側が、ケアを押し付けてはいけないということです。ただでさえ、病気で身体も心も重くなっているのに、「あれをしてはいけない」「これをしてはいけない」と、周囲が更にストレスを与えては、かえって身体によくないのです。

いくら大切な人でも他人なのです。あなたはあなた、わたしはわたし。がんになった本人は「ただ寄り添って欲しい」「不安を共有したい……」というように、必要があればちゃんと自分でサインを出してきますから、サポートする側はそれを待てばよいのです。

「あなたは何が食べたいですか？」フナクリ食堂の風景

「食べることはおくすりになる」そんなコンセプトを掲げて、船戸クリニックに隣接するフナクリ食堂を立ち上げて10年以上になります。現在このフナクリ食堂では、ランチには季節の養生プレートや薬膳がゆ、薬膳カレーなどをお出ししています。デザートも動物性のものを一切使用せず、甘みはラカント、クリームは豆乳、タルトは米粉といったように、安心して、でも本当に美味しく召し上がっていただけるメニューを工夫しています。

ディナーは「パーソナル薬膳」といって、医師による漢方の診療と血液検査、管理栄養士による栄養指導を基に、食事を召し上がる方の身体と心に合わせた食材、調理方法を提案し、実際にシェフが調理して提供してきました。

漢方の専門家として、西洋医療の専門家として、また食医として、専門的な知見から一人ひとりを診てシェフと共にメニューを考えていくのですが、その中でとても大切にしていることがあります。それは「何が食べたいですか？」と患者さんご本人にお聞きすることです。

「好きなものを食べる」ということは、本当に、本当に、大切なことなのです。例えば、鰻が大好きながん患者さんには、蒲焼はやめておいて白焼きにして出してあげる。ピザとチョコレートケーキが食べたいという方には、工夫してがんの方にも召し上がっていただけるものに変換しています。中には「こうやって好きなものを食べられる日がまた訪れるとは思わなかった」と、涙を流して召し上がってくださる方もいらっしゃいます。そうやって笑顔で、その人が食

べたいもの、美味しいものを食べるということが、おくすりなどはんの一番大切な根っこにあります。

サポートする側も、自分らしく

夫婦というものは、共振動です。夫婦でなくとも、深く深くかけがえのない時間を共有してきた相手であればあるほど、身近な人であればあるほど、病気になれば心配で不安になって、自分と相手の境界線が曖昧になってしまいそうになります。でも、私から一番お伝えしたいことは、身近なひとががんになったとき、そういうときだからこそ、サポートする人が自分を強く持ったほうがいい、ということです。そういうときこそあなたらしく、相手も相手らしくいられるような距離感が大切です。

「自分らしくいる」ということは案外、難しいことかもしれません。忙しい日々の中では、自分の内側に静かに目を向ける時間もなかなかつくれない。そんなときに、ちょっと日常から逃れて、ゆっくりと身体と心を休めながら自分自身について目を向けられるような小さな薬草園が見える小さな別荘のような VillaCAMPO というリトリート施設も2年ほど前に、クリニックの裏側につくりました。

自分らしく、よく生きること、よく死ぬことを見つめ直す、Villa CAMPO という場所で、わたし自身、毎朝薬草園を散歩し、患者さんやスタッフと一緒に朝日を浴びてゆっくり呼吸し、瞑想して、座禅やヨガでの～んびり、心と身体をほぐしています。

さて、喜びこそは人生の最大の目標です。あなたはあなたの好きなことをやっていくことです。時間を忘れるくらい、没頭できることをつくってみてください。まず第一に、あなた自身の喜びを謳歌した上で、相手のサインに静かにそっと、耳をそばだてていられれば……。

VillaCAMPO ホームページ

<https://villacampo.jp/>



VillaCAMPO インスタグラム

https://www.instagram.com/villa_campo_yoro/

