



経験者の手記 1 Column

38歳で乳がんになりました。

乳がんの告知を受けたのは、長男が3歳、長女が生後7ヶ月を過ぎた時でした。断乳した直後にしこりを見つけ、検査を受けました。早期発見のつもりでしたが、腋窩リンパ節に複数転移があり全摘手術になりました。再発への不安も大きかった中、何気ない日常や子どもと一緒に過ごす時間がどんなにかけがえのないものであるのかを実感しました。その後は再発なく子ども達の成長を見続けることが出来ました。治療への力をくれた子どもたち、サポートしてくれた医療者、家族、ママ友、がん友たちにとても感謝しています。

練馬区在住 乳がん経験者（診断時30代）



経験者の手記 2 Column

勤務中、これまでにない気持ち悪さと腹痛に襲われ、即入院、大腸がんと判明、手術となりました。

1か月の入院、2週間自宅で療養後、復職しました。体重は15kg減りました。

復職に際して、体力面や再度リタイアなどの心配などと同時に、踏み出さなければ、職場が遠くなるのではとあれこれ考えました。

治療にあたり、家族の支えはもとより、休職、通院制度には問題はなくとも職場の理解は不可欠です。

がんになり、生死、家族、仕事、経済面などいろいろなことが駆け巡りましたし、再発の不安は常にあります。

がんにより生じる問題は、健康、仕事、家族、生計など、これまでの生活体験とは異なり、時として複合的であり、解決への相談・方法など自力では難しいことが多々あります。

本冊子が問題解決へのガイダンスとなることを期待しています。

練馬区在住 大腸がん経験者（診断時50代）

「練馬区がんサポートブック」を手にとっていただき、ありがとうございます。

令和4年に実施した「練馬区がん患者等ニーズ調査」では、仕事との両立や相談先がわからないなど、生活を送る上でのさまざまな困りごとの声が寄せられました。ニーズ調査の結果を受け、がん患者等支援連絡会の皆さんと一緒に本冊子を作成しました。

この冊子では、生活の中で困ったとき、利用できるサービスや身近な相談窓口などの情報を紹介しています。

これからの生活の中で、この冊子が少しでもお役にたてれば幸いです。