

本人が物語風に綴る闘病記

44歳で甲状腺がんと中咽頭がんが見つかりましたが、
中2の娘が「大したことないやん」と言うので。

著：原 利彦（1972年 生まれ）



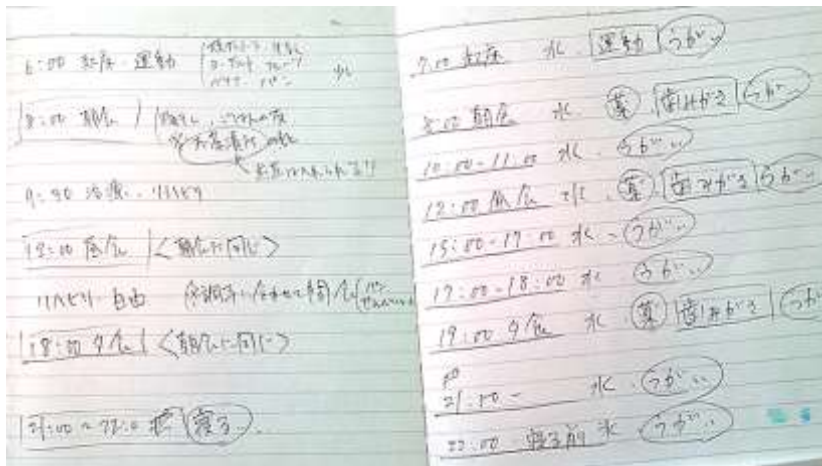
治療完遂ハラトシ作戦編 036：治療完遂ハラト作戦其の2。

2017年5月2日（火）（抗がん剤治療1/2回目・放射線治療7/39回目）

治療のスタートは無事に切ることが出来ましたが、ゴールに行きつくためには、

『耐える』と共に『こなす』という部分が重要になります。

2-1：1日のスケジュール表を作る。



トキは治療が自然な日課となるように、1日の計画表を何度も書き直しました。出来るだけ規則正しく過ごすことは、まるで、スポーツ選手のルーティーンのように、カッコいいと思込むことが大切です。

- 06:00 起床・散歩・体操（歯磨き・水を飲む・うがい）
- 08:00 朝食（薬を飲む・歯磨き・水を飲む・うがい）
- 09:30 放射線治療
- 10:00 嚥下のリハビリ
- 11:00 自由時間（水を飲む・うがい）
- 12:00 昼食（薬を飲む・歯磨き・水を飲む・うがい）
- 14:00 リハビリ・自由・間食（水を飲む・うがい）
- 17:00 （水を飲む・うがい）

18:00 夕食（薬を飲む・歯磨き・水を飲む・うがい）

21:00 消灯（水を飲む・うがい）

22:00 就寝（水を飲む・うがい）

さらに、トキの場合、水を飲み、うがいと歯磨きをして、口の中を常に清潔に保つことが特に重要となります。また、パンがあることを、後に知ったので、食事に関する部分も改良が必要です。

2-2：運動の計画

夜22時には就寝するため、朝は自然と6時前には目が覚めます。目覚まし時計なんかセットしている人は誰もいないようです。テレビのあるデイルームに行くと、朝6時台からテレビの体操に合わせて体を動かしている人もいます。トキは3つのことを決めました。

- ① **朝食前に病院の庭を散歩すること。（紫外線対策！頸にタオルを巻くこと）**
- ② **デイルームで軽い体操をすること。**
- ③ **1階と6階の移動は階段を使うこと。**

現時点では副作用による体調が、どうなっていくのか全く、わかりません。あくまで目標です。

2-3：食事の計画

現時点で、既に味覚にも食欲にも異変があります。U先生からも看護師からも「コンビニで買ってもいいから、食べられそうな時に、食べられそうな物を出来るだけ食べてください」と言われています。しかし、

『入院中の食事代』を1食につき360円払っているのです。

出来るだけ、それを食べるようにしなければなりません。

看護師に確認し、色々とメニュー選べることが、わかりました。

いつでも変更出来るので、とりあえず、朝、昼、夕に散りばめました。

朝食：パン類（ロールパン、食パン、メロンパン、クロワッサン）をポタージュで流し込み。

昼食：米（ご飯・おじや・軟飯・お粥）持参した海苔・塩昆布などとお茶で流し込み。

夕食：麺類（うどん、そば、にゅうめん、そうめん）の温、または冷。

味は基準になりませんが、選べるというだけでも多少、テンションが上がります。また、冷蔵庫があります。



バナナ・スティック状の甘いパン・ヨーグルト・おからのクッキーなどなど、トキが頼んでいた物をトモが持って来ました。

栄養と、カロリーが高く、柔らかくて食べやすく、日持ちする物が有効的です。トモのススメで生協のにんじん100%ジュースを1日1本、飲むことにしました。習慣とすることは良いことです。

例の苦い薬は、ヤクルトなどで服用しようと準備をしていたのですが、何と、飲まなくて良くなりました。その代わり、しっかりと食事を摂ることが前提です。しかも、殆どの散剤（粉薬）が錠剤になったのです。トキの要望は早くも通じました。薬の件は、何度も様子を見に来てくれた薬剤師が親身に応えてくれた結果です。他、何でも看護師に伝えて、相談することは本当に大切です。

さて、既にトキは、この時点で、酸味と僅かな甘みしか感じなくなっています。

とりあえず、トキは大好きなゴマドレを諦めて、直ぐにすっぱいドレッシングを用意しました。

きっと、圧倒的に抗がん剤の副作用でしょう。

トキは思いました。『もっと、好きな物を沢山、食べておけば良かった。まさか、たったの1週間で？

…この先、もはや、サイボーグ化するしかないな』

しかし、トキは人間です。辛いと感じてしまいます。色んなことを考えてしまいます。

そこで、出来るだけ、それを回避するために、『耐える』と『こなす』以外の作戦も考えていました。

⇒ 037：治療完遂ハラト作戦其の3。