

## 第98回 ほほえみ 開催

5月17日（水）第98回 ほほえみを開催しました。  
12名の方が参加してくれました。

次回6月のほほえみでミニ勉強会を行います。

講師：当院腫瘍精神科部長 西本 武史

題名：「北見赤十字病院 緩和ケア研修会と緩和ケア病棟の実績」  
是非ご参加下さい。

次回のほほえみは、6/21（水）14時から16時まで  
北館3階 大会議室での開催となります



【がんサロン事務局】

### 『ヘルプマーク』

（がん体験記）

みなさんは、“ヘルプマーク”をご存知でしょうか。

“ヘルプマーク”とは、『義足や人工関節を使用している患者さん、内部障害や難病を患っている方、また妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見ではわからない方たちが、周りに配慮が必要なことを知らせることで援助を得やすくなるよう作成された、東京都によるマーク』で、赤地に白の十字が入った御守りのような形をしていて、著作権は東京都に帰属し商標登録されています。妊婦さんが使う“マタニティマーク”のようなイメージです。

“東京都”とあるように、現時点では残念ながら日本中や世界中に広く使われているものではありません。それでも各地で広まりつつあります。

この“ヘルプマーク”、私たちががん患者にも使用できないものでしょうか。

例えば、がんの手術で身体が利かなくなってしまうときや、抗がん剤などによる治療で体調が思わしくないときです。

がんの治療も、目には見えない身体の不調が起こります。乳がんの手術では、わきのリンパ節を切除した場合、重いものが持てなくなったり、手術をした側の腕の皮膚が、麻痺や痛みを伴ったり、薬の影響で体調が悪くなったりします。公共の交通機関を利用する際は席に座りたくてもさすがに優先席に座るわけにもいかず、ご年配の方などが乗車されたときは座席を譲らなければなりません。

そんなとき、ヘルプマークを付けていれば、一般の座席でも座っていただけるかもしれない。もちろん、“私、体調が悪いんですアピール”になってはいけませんが、確実に救われる人はいると思うのです。

それと同時に、もっとたくさんの方たちにこのマークを認知してもらわなければなりません。実用化は難しいかもしれませんが、本当は、そんなマークを付けなくても、お互いが思い遣りを持った世の中が理想なのですが・・・。

世界中が差別なく、区別なく、すべての人たちが優しさを持って接しあえることを願って・・・。

（北海道／女性／乳がん／がん患者本人）