

CMLに対する悩み・不安

1	副作用の吐き気
2	副作用の辛さが家族にはなかなか分からない（何もしてあげられないことが辛い）
3	副作用の辛さ。 湿疹、吐き気、疲れ
4	仕事でフルタイムの仕事ができない、職場の人の理解を得るのが難しい
5	病気のことを他人に知らせる必要があるか
6	長期間服用することによって問題が生じてこないか
7	今は落ち着いているけど今後の病状が不安
8	家族のこと、経済的な問題、医療費の問題
9	医療制度が今後変わって負担が重くならないか
10	医療費の負担（多数該当になっても負担が大きい）
11	薬を止めたい
12	薬はずっと飲み続けなければならないのか
13	この病気は完治できるのか
14	仕事や生活を楽しめない
15	患者同士の繋がりの方がまだ少ない
16	病気のことを周りに話している
17	お金のこと！
18	経済的なこと
19	薬代のこと
20	3ヶ月処方にしてくれない
21	就労問題
22	むくみ（顔）があり、周りの目が気になる
23	副作用のこと（腎臓機能がだんだん悪くなっている）
24	筋肉の痙攣
25	気分が沈みいらいらすることが多い
26	副作用
27	いつまで薬を飲むの！
28	いつまで治療が続くのか
29	体がだるい
30	貧血がひどく、夏の暑さがつらい。
31	息切れ、だるさ（不定期）夕食時
32	グリベックの副作用？太ももの筋肉痛
33	筋力のけいれん（つりそうになる）
34	おなら
35	下痢、便秘
36	神経痛
37	神経のしびれや痛み
38	ヘルペス
39	疲れるとすぐ口唇ヘルペスが出る
40	薬が嫌い
41	5コビー未満になかなか到達しない
42	心のう水が減らない
43	Dr.を変えることはできるのか
44	色が白くなる
45	爪が割れる
46	周辺のとこまでどのように言うか？
47	CMLの情報がない→先が見えない。薬の変更、グリベック→スプリセル→タシグナ
48	副作用（グリベック6年、特に顔のむくみ、腹痛、白髪、白くなる）
49	副作用（タシグナ5年、白髪、筋肉のつり）
50	副作用（胃腸症状、腎機能低下）
51	長期に及ぶため経済的負担
52	完治の見通しはあるのか？
53	仕事（平日に休みをもらわないといけない）
54	就職
55	結婚
56	結婚の悩み「子どもは産まないでくれ」と医師に言われています。
57	悩みなし。運命に任す。仕方がない。医学の進歩に任す。

## 不安や悩みに対する解決方法

1	病気より高いハードルを持つようにする
2	自分が病気だということを忘れる（楽しいことをして）
3	自分の趣味を楽しむ
4	楽しみ、趣味を持つようにする
5	主治医の先生にすべて何でも相談できるような信頼関係を築く
6	患者や家族が本当に信頼できる先生を見つける
7	副作用を薬（漢方薬などで）軽減する
8	とにかく体を休める
9	副作用がなくなるまで我慢する
10	アドバイスや話を聞く、聞いたことは試す
11	無理をしない、我慢しない
12	同じ病気の人との情報交換（話すだけでも）
13	何でも人に話す
14	常に情報交換する、共有する
15	自分の周りの人の理解をもらう、また気軽に話をできる人を増やす
16	同じ悩みを持つ患者同士の交流はとても重要
17	辛い時、しんどい時口に出して言える雰囲気を作る
18	白湯を飲む
19	緑茶を飲む
20	ヨーグルトを食べる
21	同じCML仲間と話す
22	同じ病気の人と話をする
23	ネットなどで情報を探す
24	面白いテレビを見る
25	2ヶ月から3ヶ月処方方の病院に変える
26	グリベックを飲む前は、タンパク質を食べる
27	忘れること
28	1日1回の服薬を忘れたら自分にメール
29	日焼け止めとサングラス
30	睡眠
31	B12注射
32	自然に治まるのを待つ
33	ロキソニン
34	芍薬湯、漢方
35	パッチをはく
36	ビフィズス菌 飲むドリンク
37	整腸剤
38	自然に治まるのを待つ
39	出かけ先のトイレ情報チェック
40	だれにでも（病気のことを話す）
41	（病気のことは）子供と両親には言っていない
42	部下と上司（には病気のことを話す）
43	3ヶ月処方
44	複数の診療科目の診察がある場合、一度に受診する
45	先生との信頼関係を築く
46	結婚をダメと決めつけない

## CMLが自分の人生をどう変えたか

1	諦めることを受け入れる（妊娠、出産、仕事）
2	友人や家族との関係(元気なふりをして安心させる)
3	人生観が変わる、人生とは何か、人生をどう楽しむか
4	希望を持つことの意味が分かる
5	医療制度などいろんなことを知ることが出来た
6	感謝する気持ちを持つようになった
7	小さな事で感動するようになった、命のありがたみを感じる
8	会を通して友人が増えた
9	夫婦の会話が増えた
10	強くて弱くても生きれるようになった
11	CMLになって体を大事にしたり食事を事を気にするようになった
12	自分には無関係だと思っていたことが身近になった。
13	CMLになって体を大事にしたり食事を事を気にするようになった
14	1日1日の大切さ、自分の無力さを知ったがそれでも自分に何が出来るか考えるようになった
15	いろんな病気と闘っている人達を応援したい気持ち
16	今でしょ！やりたい事はすぐやるようにという気持ちになった
17	勉強が楽しくなった
18	社交的になった
19	めげにくくなった
20	食生活の改善
21	普通の生活を送れるということが幸せなことだと気づいた
22	友人が増えた
23	早寝早起き
24	無理をしなくなった
25	家族に感謝
26	子供が成人するまでは生きていたいと思うようになった
27	病気になったことで他人を思いやる気持ち等がより出てきた
28	幸せだということが再確認できた
29	どうせ～だからと諦めていたことに挑戦するようになった
30	他からの大きな目で周りが見られるようになった
31	小さなことが気にならなくなった
32	美人の証明
33	前向きに明るく考えるようになった
34	色々考えることができた
35	むくみで顔のしわが伸びて若く見える
36	他の病気の人々の気持ちがわかるようになった
37	生存できることに感謝
38	家族に感謝
39	開発者に感謝
40	ひと休み
41	生かされていることに感謝
42	普通の生活ができる有難さを感じました。
43	生かされている時間、くよくよドキドキしているのはもったいない。 前向きにお気軽に力いっぱい生きようと思った。
44	充実した時間を持つようになった。
45	「死」を考える時間が増えた。
46	絶望→希望
47	献血と骨髄バンクのドナー登録のボランティアを始めました。