



がん患者コミュニティサロン通信

NO10 2012. 3. 26

日ざしのやわらかさに、ようやく春の訪れを感じるこの頃ですが、なんと全国に先駆けて高知市で桜が開花したとの事(3月21日)。秋田の開花が待ち遠しいですね。さて、「秋田赤十字病院がん患者コミュニティサロン」は、おかげさまで今年誕生から3年目を迎え、その活動も充実してきています。今後、さらに多くの方々に会を知っていただき、支えあいの輪を広げていきたいと願っているところです。そこで今回は、『がん患者コミュニティサロン』についてご紹介したいと思います。

コミュニティ
サロンってどんな会ですか？
参加してみたいと思っている
んだけど・・・



「サロンの会」って
どんなことを
しているの？



ホッと・あったかい
会だね！ 温まるよ～
みなさんと過ごすひと時
心のオアシスだね！



開催日はいつ？
場所はどこかな？
外来の待ち時間に
参加して もいいの？
入院中なんだけど？



秋田赤十字病院では、がん患者さん・ご家族のみなさまをサポートする取り組みを積極的に行なっています。

その一つに「がん患者コミュニティサロン」があり、月に一度、定期的に開催されています。

「同じような病気の話の話を聞きたい」「自分の体験を話したい」「病気への不安や悩みを聞いてもらいたい」「気軽に参加でき、何でも話せるサロンの患者会があればいいなあ」など、多くの声から出発した会です。



★毎回、お茶やコーヒーを飲みながら、ゆったりした雰囲気の中で、近況や体調、悩んでいることなど、自由にお話をしています。職員さんの配慮もあって音楽を聴きながらのひと時は「サロン」ぴったりの場です。

★患者さんご自身やご家族の経験談に涙したり、笑ったりとがんとたたかっているのは「自分一人じゃないんだ」と勇気と元気が湧いてきます。

★食事、抗がん剤の副作用、医療費等々の疑問や不安を一緒に考え、体験から得た工夫やアドバイスを出し合っています。

★「ここが知りたい」、「がんと向き合うため」の知識を吸収するため、テーマを出し合い学習会で学んでいます。

★がん治療に関わる病院スタッフが、業務上可能な時に出席し、専門的なアドバイスをしてくれますので、とても心強いです。(がん相談支援センタースタッフを中心に、医師・看護師・ケースワーカー・栄養士)



◆サロンの会は、毎月第2火曜日 10時～12時
2階・多目的ホールで開催しています。

◆参加申し込み不要、参加費なし。

◆途中での入退席もかまいません。

入院中の方、あるいは外来の待ち時間に、気軽にのぞいてみてください。みんな、あなたをお待ちしています！

2・3月学習会の報告～抗がん剤と医療費について～

がん治療を受けるにあたって、現実的な問題として医療費は暮らしに直結することもあり、患者にとって切実です。高額な医療費がかかった場合に、負担を軽くする公的制度や仕組みを知っておくことも大切です。そこで、2・3月の学習会は「抗がん剤と医療費」について、がん相談支援センター・ケースワーカーの米谷さんからお話をいただきました。

《高額療養費制度について》

医療費が高額になった場合、月ごとに一定の金額(自己負担額)を超えた分が払い戻される制度です。入院の場合⇒「自己負担限度額適用認定証」を提示することで、自己負担限度額分だけを医療機関に支払う。外来の場合⇒一旦、自己負担額を全額支払うことになるが、2～3ヶ月後に限度額を超えた分が戻ってくる。なお、限度額は世帯の収入等により定められています。また、各自の加入している健康保険により手続き方法が違います。

*国民健康保険(秋田市の場合)では、秋田市役所国保年金課が受付窓口です。自己負担限度額適用証の手続きは保険証・申請書を窓口提出する。代理申請も受け付けているので、代理の方は身分の確認できるものが必要。有効期間の開始は、受け付けた月の1日からなので入院したら早めに手続きをして下さい。講師の米谷さんからは事例を通し、上記についてわかりやすい説明がありました。他の制度については次回通信で触れたいと思います。一人で考え込まず、まずはがん相談支援センターに相談しましょう。

～1月 サロンの会の様子～

新年を迎えたサロンの会は参加されたみなさん、新たな夢と希望で満面の笑みがこぼれていました。学習会が「抗がん剤について」だったこともあり、フリートークでもその話題が中心となりました。

入院されている方から抗がん剤治療が始まったばかりだが、今のところ脱毛や自覚症状はない。副作用はいつ頃から出てくるのだろう。と問いかげがありました。抗がん剤治療を経験された方たちから、★1クール目は脱毛もなかったので、「やったあ」と思ったのもつかの間、その後には手で触るだけでバサバサと抜けてきた。頭髪よりもまつ毛や眉がなくなり顔つきが変わってしまったことには驚いた。だけど、肌が若かりし頃のように、つるつるになって、プラス思考に捉えることで楽になった。★外見の変化よりも、しびれや手足の感覚の鈍さ、だるさや食欲不振、口内炎や味覚といった見えない副作用とのたたかいがきつかった。治療を乗り越えれば「必ず良くなるから」と自分に言い聞かせた。つらかったしびれも治療終了2ヶ月後には完全に消失した。★身体は大変だけど、へこたれない気持ちと希望を持つことが必要。ともすれば暗くなりがちな話題ですが、育毛剤の紹介もあつたりと明るく笑みがこぼれる会でした。



～2月・3月サロンの会の様子～

2月は大雪だったこともあり、こじんまりとした参加数でした。日々の出来事や家族のこと、地域とのつながりなどの話題で盛り上がりました。職員さんの手作りヨーグルトとジャムは格別に美味しく、乳酸菌と愛情がたっぷり！おかげさまで免疫力もアップ！毎回、この会を後方から支えていただいていることに感謝です。

3月は医療費の情報を知りたいと初めて参加された方々もおり、総勢12名の会でした。ご家族の方から、現在外来で抗がん剤治療中(月2回)。高額療養制度を受けているが、経済的にはかなり切実だ。治療がいつまで続くのか先が見えないことへのやるせなさ、高額な医療費がさらに不安を大きくしている心情をお話してくれました。抗がん剤治療を受けられた方からは、他の病気も含め、昨年1年間で140～150万円の医療費だった。がん治療費だけでも大変なのに、眼科や整形など他の病気の医療費もさらに拍車をかけていると言います。ケースワーカー米谷さんから、問題の一つひとつにアドバイスがあり、限られた時間の中、大変勉強になった会でした。

今後の日程

4月10日(火) 5月8日(火) 10時～12時

2階・多目的ホールです