

がん患者コミュニティサロン通信

+日本赤十字社 秋田赤十字病院 がん相談支援センター
〒010-1495 秋田市上北手猿田字苗代沢 222-1
☎ 018-829-5000 (内線 2182)



今年のカレンダーも、とうとう一枚となってしまいました。なにかと慌ただしい師走ですが、体調はいかがでしょうか。おかげさまでサロンの会は多くみなさまに支えられ、充実した一年となりました。来年もよろしくお願ひ申し上げます。



～この間のサロンの会より～

<8月> 今後の「サロンの会」のあり方について話し合いをもちました。7年前に3名の方々が、「がん」という病気をもつ患者・家族など同じ悩みや不安を抱えている人々が集い、ともに話をし、同じ時間を共有することで、その悩みや不安の軽減、心の支えや希望につながればという思いで、「がん相談支援センター」に相談して発足した会です。

この会を大切に、さらに充実・発展させていきたいと願っています。そこで新たに、

1. 年間の取り組みや活動などにおいて、会の柱となる①「幹事さん」を数名の方々に担当して頂く。②「会計さん」の担当。③議事録を作成し、毎月の会の概要や取り組みを記録していくことで、情報を共有していく。
2. 毎月の会の進め方について、基本的には従来通り自由な話し合いの場とし、①司会・進行について、一人の負担にならないように数人で担当していく。②参加された方々のプライバシーの尊重を重視し、ともに思いやりと気遣う姿勢を大切にしていく。優しく包み込んでくれる暖かさと安心感がこの会の特徴です。「参加して良かった、心が軽くなり笑顔につながった」と思えるようなサロンの会でありたいと思います。

<9月> この間、秋田市内で催された、「第4のがん治療といわれる日本の新しい免疫治療講演会」、「宮崎紀代子さん（がんで亡くなられた方）絵手紙展」、「がんと生きる・フォーラム」に参加された方々から情報発信をしていただきました。

<10・11月> 病気と共存しながら自分の体をどう守っていくか、特に体力維持や運動機能低下を防ぐために実践していることを出し合いました。Kさんは糖尿病で運動療法の指示もあり、毎朝1時間のウォーキングにて体力維持とともにデータ値の改善につながっており、継続していくことの大切さをお話されました。

11月は抗がん剤治療の副作用の一つでもある口内炎の対策について、また、支持療法や終末期について、経験した対策や、考え方を出し合いました。



早期からの緩和ケア～自分らしく・家族らしくあるためにできること～

赤十字病院・緩和ケア専従看護師 清水富士子看護師さん

10月のミニレクチャーは、赤十字病院・緩和ケア専従看護師（緩和ケア認定看護師）の清水富士子看護師さんから、ご講演をいただきました。

<「緩和ケア」は診断とともに始まる>

がんにかかる人の割合は2人に1人と言われるほどに増えていますが、がんで亡くなる人の割合は減っており、がんとともに生きる人が増えています。代表的な治療法は、手術療法・化学療法・放射線療法の3つですが、「緩和ケア」を受けることの効果もあります。

平成24年<第2期>の「がん対策基本計画」において、「早期から」とされていた緩和ケアが「がんと診断された時からの緩和ケアの推進」と時期が明確化されたそうです。

こうしたことが診断とともに始まる緩和ケアにつながっています。

<患者・家族の苦痛に対する緩和ケア>

がん患者にとって、本人でないとわからない痛みやつらさ、苦痛があります。また、思いや大切にしていることは個々に異なります。患者さん本人が積極的にご自身の事を話すことが大切とのこと。「専門家にお任せ、私の気持ちを汲み取ってうまくやって欲しい」というより、思い切って自身の気持ちや希望を伝えてみましょう。

がん患者の家族とは、患者さんの生活を支え、医療者などには変えられない絆で、患者のために大きな力を発揮する存在です。患者さん・ご家族もがん医療チームの主役であり、「第2の患者」でもあるといいます。緩和ケアでは家族にも視点を向け、ケアを必要とする人々に関わってくれます。

緩和ケアは、①疾患によって生じた身体的苦痛の緩和 ②精神的・社会的苦痛・スピリチュアルな苦痛の緩和 ③家族ケアがあります。そして、一次緩和ケア⇒だれもが行う緩和ケア+専門的緩和ケア⇒専門家が行う緩和ケアです。

その人の価値観に寄り添い、「その人らしくあるため」に支え続けることを大切にしたい。と清水看護師さんは述べておられました。講演の資料から抜粋しながら情報発信しておりますが、実に豊富な内容です。また、通信にて発信していきたいと思えます。

<参加者からの質問や感想> ①緩和ケアを受けるためにはどうすればいいのか⇒ご本人の同意が必要であり、そのためには十分な説明と納得が必要とのこと。②赤十字病院・緩和ケア外来について⇒主治医からの紹介状で通院しながら外来で緩和ケアを受けることができるとのこと。③7年前に治療とともに緩和ケアを受けたKさんから、痛みや嘔吐、不安死への恐怖など身体的・精神的・スピリチュアルな苦痛に、緩和ケアチームが真摯に向き合い寄り添ってくれたことで今があります。と、感謝の発言がありました。

お忙しいなか、「清水看護師さん」、大変ありがとうございました。