

がん患者コミュニティサロン通信

秋田赤十字病院 がん患者コミュニティサロン
〒010-1495 秋田市上北手猿田字苗代沢 222-1
☎ 018-829-5000 (内線 2182)



本格的な春の訪れを迎え、桜の開花と春の花々の鮮やかな彩りが、新型コロナウイルス感染による閉塞感・先が見えない不安を少しでも和らげてくれたらと思います。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。今年度も、サロンの会に集うみなさまが笑顔・元気に充実した会となりますよう願っております。



～令和2年3月「サロンの会」中止のお詫び～

3月・サロンの会へ参加予定されておられた、みなさまには大変ご迷惑をおかけしました。昨年末から発生している「新型コロナウイルス」感染が、予断を許さない状況が続いています。国内外とも感染が拡大しており、集団感染、市中感染などが危惧されています。私たちががん患者は、免疫力・体力低下など日常生活上においても各々神経をつかいながら病気と向き合っています。感染から自分自身を守るため、また、感染リスクを下げるために、安全性を第一に3月10日開催予定のサロンの会を中止とさせていただきます。一日も早くこの事態が終息に向かい、4月のサロンの会が開催できること、みなさまの笑顔と喜びあうことができることを祈っております。

～この間のサロンの会から～

<1月の会> 令和2年1回目のサロンの会は、総参加人数21名と多くの方々の参加をいただき、活気と新たな年への意気込みが伝わってくるような、はつらつとした会となりました。

◎初参加の方は、「みなさんのお話が聞けたら」とご家族と一緒に参加されました。参加者から自身の経験や最近の状況を話して下さったことで、今後の心身状態への向き合い方や対処について、不安軽減につながったようでした。

◎現在、治療中の方からは、治療効果が得られず別の治療が必要となった。「がんの告知より辛かったが、治療できるなら、しんどいが頑張っていていくしかない」との、つらい現実に直面しているなかで、前に向かう意志の強さに感銘とともに、私たちに大きな勇気を与えてくれました。

◎サロンの会のあり方について話し合い、「ここに集うことで明日につながるように」を目指し、互いに思いやりの気持ちを大事に、今後の運営にあたっていきたいと思います。

<1月・2月のレクチャー> 1月は、「がんとうつ」について学ぶことができました。(2ページにて紹介させていただきます)。2月は、「パステル和みアート」を高橋みどり先生のご指導のもと、みなさん、思い思いのパステルで作品完成! 「新録の木々の向こうに美しい空が。。」各々の個性が輝く作品たちに満面の笑みでした。

「がんとうつ」について

秋田赤十字病院・がん看護専門看護師 高橋志薫さん

1月・レクチャーでは、秋田赤十字病院・がん看護専門看護師の高橋志薫さんから、「がんとうつ」について、ご講演をいただきました。

はじめに、がんは心身両面に大きなストレスをもたらします。場合によっては、今まで経験したことのないようなつらい状態におちいってしまう人も少なくありません。今回、私たちががん患者やご家族の心の問題と、その対処についてご講演を通して学びを深めることができました。

◎がん患者さんの悩みについて⇒1番が不安などの心の問題だそうです。(がんの社会学実態調査から)

◎病気のストレスに対する反応について

がん告知やがんの再発、病状の進行などを知った時には、一旦大きく落ち込み日常生活へ適応できなくなりますが、その後しだいに落ち着いていくと言われています。しかし、死の恐怖や先の見えない恐怖で「うつ状態」になる人が3割にもものぼるという報告も出ています。

◎不安の症状について

心配事が頭から離れない・考えたくないのに嫌な事を考えてしまう・怒りっぽい、いらいらする
冷や汗がひどい・集中できない・眠れない・いつも緊張していてリラックスできない・そわそわして気持ちが落ち着かない。

*当てはまる項目が多いほど、またそれが数週間にわたって続くようであればストレスが高い状態とのこと。また、突然胸が苦しくなる、息苦しくなる、吐き気がする、めまいや動悸などにおそわれる、といった体の発作的な変調も、不安の症状として起こることがあります。

◎落ち込みの症状について

気持ちが落ち込む・何をしても楽しめない・集中できない、やる気がでない・眠れない・食欲がでない・物事が決められない・自分を責めてしまう・だるい、疲れやすい・生きるのが面倒になる。
「不安と落ち込み」は、ある程度は通常の反応です。通常は数日から2週間程度で、困難を乗り越えて適応しようとする力が働き出します。しかし、それ以上たつてもつらさが回復せず、日常生活への支障が続くようであれば、「適応障害やうつ病」が考えられ、専門的治療が必要になります。これらは決して特別なものではなく、がん患者さんにとっては、誰でもおちいる可能性のある心の状態とのこと。

◎上記のような状態になった時、どこに相談？

まず、ストレスや心配事について担当医・看護師・がん相談支援センターにお話ししましょう。お話ししながら問題点を整理することで気持ちが楽になります。また、カウンセリングや必要に応じて薬による治療を受けることで、ストレスと上手に向き合うことができるようになります。

日常生活におけるストレスへの対処方法について

- *過去に、自分にとって役にたった対処方法を思い出して実践する
- *身近な家族や友人に気持ちを打ち明ける
- *正しい情報を集める
- *それぞれの問題に優先順位をつける
- *自分を責めない
- *断る勇気を持つ
- *リラックスできるように工夫する
- *患者会、患者サロンやサポートグループに参加する
- *心のケアの専門家に相談する

左記を参考に
自分の心を守るため
ストレスへの対処方法を
実践してみませんか。。
ご講演ありがとうございました！