



がん患者コミュニティサロン通信 No.4

～ 第9回サロン実施概要 ～

「サロンではこんなことについてお話しています」



桜の開花が待ち遠しい今日、皆さん、いかがお過ごしですか？早いもので、がん患者コミュニティサロンの開催も9回目を迎えました。少しずつですが、確実に定着しつつある、このサロン。今回のサロン通信では、3月9日に行われた会のようすについて、参加者の声をお届けします。

1. 免疫力を高めるためにこんな工夫をしています



- ・ストレスをなくし、心穏やかに過ごす。
 - ・玄米ご飯を食べています。豆を入れたり、白米と玄米を半分ずつの割合にすると食べやすい。
 - ・ある程度の量を作って冷凍しておくとう便利である。
 - ・低体温だと免疫力が下がる。体温上昇のために、運動・ウォーキング、風呂・ショウガの飲み物がよい。
- ★ 大切なポイントは……
- ★働きすぎない
 - ★悩まない
 - ★腸を整える
 - ★血行をよくする
 - ★薬づけはよくない



2. 「眠りについて」



- ・眠れない日があるが、悩んでいるわけではない。ラジオの深夜放送で童謡が流れて、それを聴いているとやさしい気持ちになれる。つらいわけではないが、涙が出ることもある。
- ・睡眠薬をきっぱりやめることができた。思い切って飲まなくても眠れた。



眠りは、人間に自然に備わった最もすぐれた「ストレス解消法」です。できれば平均6時間以上ほしいところです。が、それより大事なのは質です。その目安は、熟睡感、目覚め心地、夢見心地、目覚めの寝床が暖かいかな、です。寝酒は、続けていると、次第に量が多くなります。睡眠導入薬のほうが、アルコールより安全です。(緩和ケア:橋本医師より)

3. 社会とのつながり、その他



- ・病気を隠す人が多いが、社会とのつながりが大事である。引きこもらない。
- ・何でも薬に頼らない。便秘＝下剤ではなくて、運動したり水分をとるなど、自分で努力も必要である。
- ・もう一年なんとかと生きていたいと思っている。家族と先々の話を具体的にしていない。
- ・がんはピリオドがない。
- ・緩和ケアは、がん患者の目線で心の叫びや声を受け止めてくれた。
- ・家族が一緒だと話せないこともある。



4. 栄養課平川さんからアドバイス



- ① 感染性腸炎で気をつけること
二枚貝が原因である。二枚貝を調理・食べるときは、黒いところはのぞく。
・調理器具から他の食材への二次感染を防止するために、調理後まな板をよく洗う。
・アルコール消毒は効果がない。ハイターやブリーチなど塩素系の台所用漂白剤をうすめて拭いたあと、水拭きをするとうよい。
- ② 食欲がない時は、食べなければいけないと焦らずに、冷たいもの、梅漬けや酢を使ったさっぱりしたものを食べれる量だけ食べましょう。
・梅茶漬け、冷やしソーメン、季節の果物、冷やしトマトなどが患者さんに喜ばれています。

5.「今後の活動について」

患者さんの声が出発点なので、病院主体ではなく、患者・家族である自分たちでなければ伝えることができないことを伝えていけたらいい。ゆっくりでいいので、この会が形になればいいのではないのでしょうか。



6.相談支援センターから



情報コーナーができました。購入した本や冊子を展示していますが、なにかアイデアがありましたら、ご意見をお願いします。また患者さん手作りの帽子がありますので、ご希望の方は向いの相談支援センターまで声をかけてください。

7.～ まとめ ～



皆さん、いかがでしたか？サロンのようすをご理解いただけましたでしょうか？

時々笑い声あり、ユーモアあり、和やかな雰囲気それぞれの思いや感じる場所を伝え合っています。

今回は「がん検診をすすめる会」と第4回市民公開講座「がん治療の最前線」に参加された方からお話がきけたらと思います。かまえずに、どうぞ楽な気持ちでご参加ください。

8.参加者の声 ～家族として、娘として参加しています～



「父ががんになった・・・。」と聞かされた時、私は故郷を離れた東京で生活しておりました。当時は、がんについて認識が浅く、深い悲しみと絶望に襲われ、夜ごと一人で泣き明かす毎日でした。当たり前のことながら、初めて「親の命は無限ではない」と痛感させられた瞬間でした。その後、故郷に戻り、二度の手術を乗り越え、術後の抗がん剤治療に積極的に取り組む父の姿を目の当たりにすることにより、離れた場所で不安を抱えて過ごすより、家族として側にいられることの喜びの方が大きいことを知りました。しかしながら、日々の不安は全て解消されるわけではなく、治療に関わる様々な専門書を読めば読むほどに出口のない、答えのないトンネルに迷い込んでしまったような暗い気持ちになる事もありました。そのような中、「がん患者コミュニティサロン」が開催されている事を知り、父母とともに参加するようになりました。サロンでは他の参加者の皆さんの体験談をお伺いすることができ、多くの事に共感することができ、とても励まされます。「がんに向き合っているのはうちだけではない。」そう思えるサロンです。ぜひ一度、お越しください！

第4回市民公開講座「がん治療の最前線」レポート



講演会場の様子：(秋田ビューホテル)
中には、手術後10年を経過して元気に過ごされている方の参加もあり、治療に取り組んでいる患者さんの大きな励みとなりました。

3月29日に第4回市民公開講座「がん治療の最前線」が開催され、当日は多くの方が来場し、秋田赤十字病院でがん治療に取り組む医師や看護師による講演に熱心に耳を傾けていました。講演は、放射線科医師 平安名先生による「体にやさしいがん治療をめざして～放射線を利用したがん治療～」、外科医師 佐藤勤先生による「肝臓外科医にできること」、内科医師 武藤先生「抗がん剤治療について」、最後に緩和ケア専従看護師、田中さんによる「緩和ケアってなに？」についてで、写真や治療に関わるデータをふんだんに盛り込んだ発表資料をもとに、がん治療における最新の取り組みや技術について聞くことができた来場者と活発な意見交換や質疑応答も行われ、とても充実した講座でした。

次回開催のご連絡

4月13日・5月11日・6月8日

毎月第2火曜日の10時～12時
病院2階の多目的ホールです。

- ・参加申し込み不要。
- ・途中の入退席も大丈夫です。
- ・外来の待ち時間を利用して来てくださる方もあります。ぜひ、のぞいてみてください。



「みなさん、ご存じですか？」

秋田赤十字病院は、国から『地域がん診療連携拠点病院』に指定されています。その取り組みとして、がん患者の方々やそのご家族をサポートする「緩和ケアチーム」や「がん相談支援センター」を配置し、体制の充実化に取り組んでいます。サロンの参加者の中からも、「相談してみたいけど、窓口がよくわからない」といった声があがっています。詳細をお知りになりたい方は、院内の掲示物や、病院ホームページにも情報が掲載されております。一度、じっくりごらんになってみてはいかがでしょうか？サロンでも質問をお受けします。お気軽にお問い合わせください。

<http://www.akita-med.jrc.or.jp/n-gansodan1.htm>