



すっかり秋が深まってきました。インフルエンザも猛威をふるってくる時期でもあります。外出後の手洗いやうがいなど感染予防に注意しましょう！

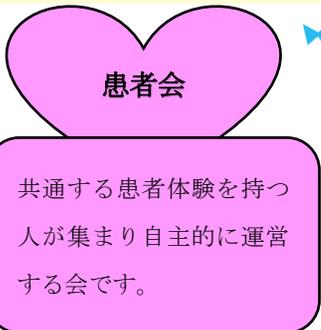
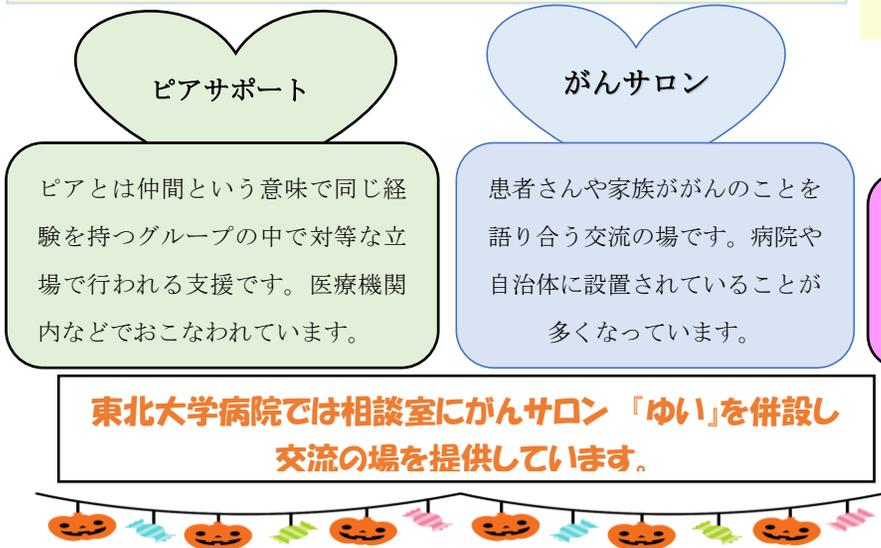
今回はがんの治療や療養生活をうまく乗り切るためのヒントとして患者会、患者サロン、ピアサポート活動など患者さん同士が支え合う場を利用することについて考えてみます。

患者同士の支え合いの場を利用しましょう。

がんの治療や療養生活においてはいろいろな悩みや不安が出てきます。療養生活が長くなると療養や社会復帰、経済面など普段の生活についての個人的な心配ごとが多くなってきます。でも誰にどのように相談すればよいかわからないと思ひ悩み孤立感が深まることもあります。このようなときに当事者の視点で話を聞き支えになってくれるのが患者同士の支え合いです。

患者同士が支え合うことでさまざまな良い影響が考えられます。それは。

- ・悩んでいるのは自分一人ではないことに気づき気持ちが楽になる。
- ・他の患者さんの経験を聞くことで悩みを解決するヒントを得たり問題とのつきあい方を学んだりできる。
- ・実際の患者体験に基づいた解決方法を伝えあえる
- ・がん体験を人に話すことにより自分の気持ちを整理できる。
- ・自分の体験がほかの患者さんや家族を支援する力になることを知り失った自身を取り戻すことにつながる。



参加して話ができて心が楽になったわ

宮城県内には 27 の患者会があり活動しています。詳しくはがん連携拠点病院のがん相談室へ問い合わせをしたりインターネットでも検索できます。宮城県では「がん情報みやぎ」でも確認できます。疾患別や年代、会の活動内容を確認して自分に合った居心地の良い場を見つけましょう！

ここで元気をもらったからこれからは他のひとにも元気をあげたいな！

サロンでは月1回専門スタッフがいろいろなテーマでお話をしています。今回は6.9月に開催した講話をご紹介します。

サロン『ゆい』茶話会の風景



月1回開催中

考える道筋が見えたの。



よせられた作品

タペストリー、小物、絵手紙など心温まる作品を寄せていただいています。お名前も言わずに置いていく方もいらっしゃいます。見に来てくださいね。



6月23日：がん療養とリハビリテーション —運動の実際—
講師：東北大学病院リハビリテーション部 佐藤房郎先生

運動をしてみると言っても実際にどの程度どんな運動をすればいいかわからないというお話をよく聞きます。講話ではがん患者さんの運動の目標は生活の質をあげることが証明されていて、実際には痛みや症状にあわせて無理しないこと、有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを組み合わせて行うことと話されました。お話しの後には、参加した皆さんで肩甲骨を回して動きをよくしたり、椅子に座って背筋の曲げ伸ばしや足の運動を行ってみました。また転ばないように体のバランスを良くする足の指を1本ずつほぐす体験しました。



9月27日：「これからのこと、病気のこと、ご家族と話し合ってみませんか？」
講師：東北大学病院緩和医療科 田島恵太先生

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）という言葉をご存知でしょうか？聞きなれない方も多いと思いますが、この言葉は今回のテーマである自らの今後の治療や療養について家族や医療者とあらかじめ話し合っておくことを言います。講話では緩和ケアの定義や理念のお話のあと ACP についての話が続きまし。ACP イコール終活ではなく治療がうまくいくためだったり、家族の負担を減らすためでもあること、本人の気持ちを最優先にしてその時々で変わっても良いことを動画も使いながら話されました。また、病気のあるなしに関わらず人生の転機のために話し合っておくことが大事ということでした。講義の後に参加した方に先生が感想を求めましたが、難しい問題にも関わらずほとんどの方が思いを語っていただきました。アンケートでは先生の誠実な人柄が感じられすと心に入った、病気のことを家族には話しているが最終のことまでは話していない。これからは自分の希望も伝えていきたい、といった感想をいただきました。



9月29.30日に仙台国際センター前広場でリレーフォーライフジャパンみやぎ2018が行われました。このイベントはがん患者さんやご家族を支援するためのチャリティーです。今年も大学病院のスタッフもボランティアで参加し24時間グランドを歩き続けました。がんサロン『ゆい』の患者さんも参加していました。台風が近づく悪天候となりましたが総勢500名の方の参加となりました。集まった募金は日本対がん協会に寄付されがんの研究などに使われます。毎年行われますので来てみてくださいね。



ひとこと— 鍋が恋しい季節です！せり鍋は仙台の新しい名物料理として人気ですが、せりにはビタミンやミネラルなどの栄養を豊富に含んでいて免疫力も高めます。今年の冬はせり鍋で元気に過ごしましょう！