



がん相談室・がんサロン『ゆい』 たより 新春特大号

寒さが一段と厳しくなってきました。体調管理に気を付けてお過ごしください。

今年もがん診療相談室、がんサロン『ゆい』の皆様のご利用を相談員一同心よりお待ちしております。

がん相談室



がんと向き合った方々を対象とした調査で不安などの心の問題があると回答した方が最も多くなっています。相談室にも不安を抱え多くの方が訪れます。不安を感じることは特別なことではなく誰もが抱く正常な反応です。今回は悩みや不安を抱えながらがんと向き合おうとしている方々を応援するための言葉を紹介します。こうしなければというものではありませんが上手に向き合っていく「道しるべ」になればと願っています。

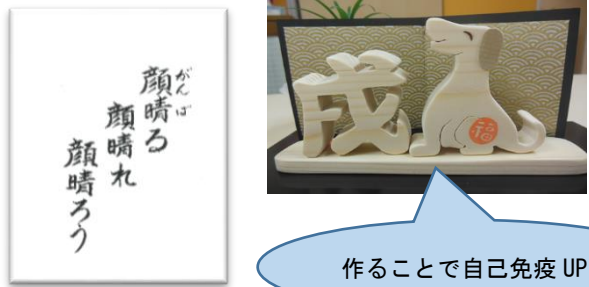
10の道しるべ がんと上手に向き合うために

1. 自分や周囲を責めるのはやめましょう
2. 「がんイコール死」と思いこまないようにしましょう
3. あなたのがんについて知識を集めて整理してみましょう
4. 担当医とは納得できるまで話し合い信頼関係を築きましょう
5. 心の中にあることを周囲の親しい人にありのまま話してみましょう
6. 落ち込みが長く続く場合には早めに専門的な心のケアを受けましょう
7. あなたを支えてくれる人たちとのつながりを強くしましょう
8. リラックスする方法を身につけましょう
9. いやなことは「イヤ」と断る勇気を持ちましょう
10. 自分らしさを大切にがんと向き合しましょう

出典：心の道しるべ がんと上手に向き合うために (2017年1月)
発行：アストラゼネカ株式会社

がんサロン『ゆい』

『ゆい』ではさまざまなイベントを開催しています。患者さんやご家族の情報交換や癒しの場となっています。最近ではふらっと立ち寄り、思いのこもった素敵なことばや季節感満載の作品を届けてくださる方がたくさんいらっしゃいます。そんな作品が並ぶギャラリーにもなっています。一度覗きにいらっしゃいませんか？



作ることで自己免疫UP!

第4水曜日に講話を開催しています♡

がん患者さん、ご家族のみなさんが安心して療養生活を送れるよう、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4回開催した講話の内容をまとめてみました。今後も予定していますのでぜひご参加ください。予約は不要です。詳しくはホームページでも確認できます。

- 1月24日(水) 漢方で“こころ”と“からだ”を元気にしよう!
- 2月28日(水) 抗がん薬の副作用と対処法

「臨床宗教師の仕事ー共に考える生きること、そして死ぬことー」

(臨床宗教師 金田諦晃さん)

金田さんは当院緩和ケア病棟で患者さんと共に考えるお手伝いをしています。患者さんと接する中で宗教者として感じている思いとして、誰かに支えられて生きていること、それに感謝し日々を大切に生きることが大切なのではないかといったお話がありました。

「がんとわかってからの緩和ケア」(緩和ケア看護認定看護師 中條庸子さん)

緩和ケアとはがんに伴う体と心の痛みを和げて生活やその人らしさを大切に考える考え方です。患者さんを心身両面から支え、がんと診断されたときから始めるものです。患者さんとご家族がどのように生活していきたいか医療者と話し合いながら一緒に考えていくことが大切であるとお話がありました。

「がんの療養とリハビリテーション」(リハビリテーション科 出江紳一教授)

化学療法による末梢神経障害からくる手足のしびれとその対処法を中心にお話いただきました。しびれや痛みは通常、治療が終了して数か月から数年で改善されると言われています。抹消の循環の悪化が要因の一つと考えられているため手足の運動や火傷しない程度に温めることも効果的です。ただし症状の自己判断はせずに主治医に伝えましょう。

「聞いて安心 外来化学療法～通院で抗がん剤治療を受けるためのヒント～」

(がん看護専門看護師 横田則子さん)

外来で治療後も特に症状がなければ、普段通りの生活を送ることができます。

そのための体調管理のポイントは・・・

- ・副作用を知る ・予防薬はためらわずに使う ・食事はバランスよく
 - ・口腔ケア(うがい・歯磨き)が大事 ・38℃以上の熱が下がらない場合は受診する
- 自宅で不安を感じたら、遠慮なく各診療科へ連絡、相談しましょう。

ひとこと

がんに関する情報があふれ、必要な正しい情報を集めることが難しいと感じるようです。正確な情報はあなたの「力」になり、判断の助けになります。がんについての信頼できる情報はこちらから

がん情報サービス <https://gan.joho.jp>
がん情報みやぎ <http://cancer-miyagi.jp>