

姫路医療センターさくらんぼクラブ通信

さくらんぼクラブは、がん患者さんとご家族のための会です 2010年11月 第11号

さくらんぼクラブ 9月・10月は・・・

9月24日、10月22日に初めて参加される方を交え、さくらんぼクラブを開催しました。9月は俳句(後ほどご紹介！)に頭を悩ませ、10月はコスモスを見ながら絵手紙を作り、秋を感じることができました。我流ではありますが、ハンドマッサージも行いました。そんな中で話題になった事をご紹介します。

いったいいつまでこの痛みが続くのでしょうか・・・

ある乳がん患者さんの悩みです。温存手術の後、わきの下のひきつれ(患部側)が痛むのだそうです。その他にも「腕に違和感やだるさが残る。いつになったら元のように元気になるのだろうか?」といった悩みも聞きます。



がん性疼痛認定看護師
Gさんからのコメントです

乳がん術後の患者さんから、腕(患部側)のだるさ、わきの下のひきつれなどの痛みについて、ご相談がありました。乳がん手術では、わきの下のリンパ節を郭清していることが多く、術後リンパの流れが悪くなっています。また、術式は様々ですが、術後瘢痕によるひきつれや、肋間上腕神経に障害がでることもまれにあります。

ご相談の患者さんは、**適度に腕を休ませる、温める**など、痛みが和らぐ方法を見つけ、実践されていました。患部側の腕は、長時間の同じ動作で、ちょっと力のいる仕事を行うと、リンパの流れが滞り、むくんでいきます。すると、腕がだるくなります。また、この季節、『**寒さにより筋肉や血管が緊張すると、痛み物質が蓄積し、痛みが強くなる**』という悪循環になることも考えられます。患者さんが実践されている方法は、効果的な発見だったと言えますね。

今後のさくらんぼクラブの予定

2010年11月26日(金)
2010年12月24日(金)
2011年1月28日(金)
2011年2月25日(金)
2011年3月25日(金)

いずれも 10:00～12:00 ごろまで。

姫路医療センター2階の第2会議室で
お待ちしております。



この患者さんは趣味の畑仕事で無農薬で栽培した野菜を食べるという、楽しみ2倍の生活を送っておられます。そこで、『**畑仕事で気をつけたいこと**』をさくらんぼクラブのみなさんからアドバイスしてもらいました。

なるべく健康な側の腕で作業を行うようにした方がいい!

畑仕事の後は、少し腕を高めにして、安静に!

作業は休み休み行うこと!

感染を防ぐためにも、手袋をはめて作業をする方がいいですね。

さいわい、お話のみなさんの中には緩和しない不快な痛みが持続している方はいらっしゃいませんでしたが、痛みが長期に持続している方は、痛みにより腕が動かしくなるなど日常生活に支障をきたす場合があります。その様な時は、がん相談支援室の方へ一度ご相談ください。

さくらんぼクラブ通信は、さくらんぼクラブ会員である患者さんやそのご家族の体験・言葉で構成され、姫路医療センターがん相談支援室が発行しています。

高額療養費制度、ご存じでしょうか

夫の看病をしています。出来る限りのことをしてあげたいのですが、費用が高額で…



今治療している抗がん剤の後に使用が予定されている薬剤は高額だと聞きました。今後の経費がとても心配です。



がんにかかった場合にどんなお金がかかるの？

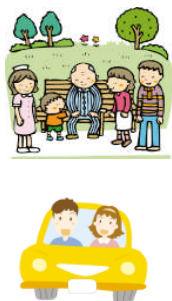
治療に直接かかるお金

血液検査、CT、レントゲン、エコーなどの検査や生検
手術などの治療費
くすり代
抗がん剤治療など必要な点滴
入院費用

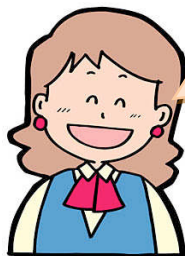


その他にかかるお金

保険会社の診断書や証明書
入院時の日用品や寝衣代
ご家族が面会する時の差し入れや交通費
通院のための交通費やガソリン代
個室などの差額ベッド代



病院では「医事課」や「医療相談室」などが相談にのってくれます。わからない時は会計窓口などにまず声をかけて見てください。姫路医療センターでは、がん相談支援室でもご相談にのっています。資料もありますよ。



治療費の負担に悩む患者さんやご家族は少なくないと思います。がんになったということだけでも精神的につらいのに、お金のことで追いつめられるのは、とてもしんどいですよね。こういった経済的負担を減らすための制度「**高額療養費制度**」があることはご存知でしょうか。

高額療養費制度とは、医療機関や薬局で支払った額が、月の初めから終わりまでで一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。**高額療養費制度**を使うと、

- ① 医療機関窓口での支払いが自己負担限度額だけですむ(入院時)
- ② いったん窓口で支払いをし、後日保険者に申請をして払い戻しを受ける(外来通院時、または70歳未満の方で入院支払いに限度額適用認定証を利用しなかった場合)

ことができます。

入院される方は加入する医療保険から事前に「**限度額適用認定証**」を発行してもらうことにより、医療機関の窓口での支払いを上限額までにとどめることができ、一度に用意する費用が少なくて済みます。70歳以上の方は、自動的に負担の上限額になるように計算されます。

さらに「世帯合算」や「多数回該当」といった仕組みにより自己負担額は軽減されます。

* 多数回該当…直近の12ヶ月以内に4回以上高額療養費に該当した場合は、4回目以降の負担額がさらに引き下げられます。

注意!

- ★ 高額療養費制度の申請は、原則的に自分で手続きすることが必要です。
- ★ 自己負担限度額は年齢・所得によって違います。
- ★ 保険外負担(食事・差額ベッド代など)は高額療養費制度の支給対象にはなりません。

参考:「がんの社会学」に関する合同研究班 医療費のしくみ～保険診療の話、高額療養費制度の紹介～
厚生労働省保健局 高額療養費制度を利用される皆さまへ

Nさんを偲んで・・・

さくらんぼクラブに毎回参加してくれていたNさんが8月に亡くなりました。欠席が続いていたので心配で連絡してみたところ、Nさんの娘さんからお聞きして初めてわかりました。

「さくらんぼクラブのことは、母からあまり聞いたことがなかったんですけど、そこで撮って貰った写真をととも気に入っていて、私にも珍しく『これ見て見て～！』と見せてくれました。最初は母だとは気付かなくて・・・！今も飾っているので私も毎日見えています。」と、娘さん。その写真とは、さくらんぼクラブ通信第4号でご紹介しているのですが、NさんとSさんがウィッグを被ったところを撮ったものです。あの時、決して若いとは言えないお二人が大喜びして、笑顔が弾けていたこと、今思い返しても笑みがこぼれます。

「次の治療に備えて一日2万歩歩いている。」と言って、皆に刺激を与えてくれました。でも、笑顔で皆を明るくしてくれていた陰で、机を支えにして一人激痛に耐えておられたこともありました。「痛くてつらい日もあるけれど、さくらんぼクラブでみんなと会って喋りたいと思って、頑張ってくるの。」と言ってくれたことは、これからのさくらんぼクラブにとって大きな支えです。

さくらんぼクラブ一同、Nさんの御冥福を心よりお祈りいたします。

9月のさくらんぼクラブでは、俳句をつくりました。

参加者がつくった俳句をご紹介します。中には季語のないものもありますが、そんなこと気にせず、それぞれが楽しんで作りました。何気ない五・七・五の17文字ですが、読んでみると一人一人のその場面が思い浮かびます。同じ病に立ち向かっている者同士、楽しい場面を詠んだ句が1句でも多ければいいなと思います。



いつでも、お気軽にご相談下さい。
あなたの抱えている悩みが少しでも
軽くなるようにお手伝いいたします。
ご利用お待ちしております。

がん相談支援室は
姫路医療センター1階の外来受付を左
に曲がってすぐです。
相談のご予約は
079-225-3211(病院代表)まで