

# 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

2011年1月 第13号



## 新年明けまして

## おめでとうございます



さくらんぼクラブはおかげさまで活動も広がり、お互いが支え合って一年を過ごしてきました。本年もやりたいことはたくさんあります！一つでも多く実現させていきたいと思っておりますので、より一層のご支援の程、よろしくお願い申し上げます。皆さんにとっても素晴らしい一年となりますように！

昨年12月24日に開催したさくらんぼクラブでは、お菓子や飲み物の差し入れをいただいたので、クリスマスパーティーとなりました。W先生、ありがとうございました！とても楽しい会となりました。

### スポーツ、しますか？

冬は高校駅伝や箱根駅伝を楽しんだ方も多いのではないでしょうか。最近では、タレントの間寛平さんが前立腺がんと闘いながらアスマラソンに挑戦され、いよいよゴールが近づいてきたようですね。12月のさくらんぼクラブでは、スポーツについての話題で盛り上がりました。

駅伝の応援している選手や学校のことを話しているところへ、前日に5キロマラソンに参加したという男性患者Aさんが加わりました。Aさんは膵臓がんが肝臓に転移しているのですが、痛みと付き合いながら練習を重ね、見事完走されたそうです。「大丈夫だったんですね？実は主人がゴルフをしたいと言うのですが、心配なんです・・・。」と話したのはBさん。Bさんのご主人は肺がんが骨に転移しているため、ゴルフのスイングが骨折の原因になるのではないかと案じています。

なるべく安静に過ごしてもらいたいと考える家族の立場と、やりたい事をやって、やり遂げることで気持ちを高めたい患者の立場・・・スポーツをしたいと思う気持ちとその時の体調が合い、実行できたとしても、無茶をせず「やめる勇気」を持って臨むのが良いの shouldn't でしょうね、という結論に落ち着きました。

以前出来ていた事が病気になっても出来るということは、患者にとって大きな自信になります。あきらめなければならないこともたくさんありますが、挑戦する気持ちも捨てたくないと感じています。

がん看護専門看護師 K さんより

好きな運動や仕事をやむなくやめるということは、がんという診断を受けてから幾度となく体験されていると思います。ただ、病状によって、「控えてほしいこと」は異なります。ゴルフを控えた方がよいのか、重いものを持ち上げる動作を控えた方がなど違ってきますので、よく主治医とやりたいことについて話し合うことが大切です。ぜひ、主治医に「●●のようなことをしたいのですが・・・？」と一度相談してみてください。相談しづらい場合は、がん相談支援室を一度のぞいてみてください。



### 今後のさくらんぼクラブの予定

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。



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。

## 未来は霧の中…

がん、とひとくちに言っても、その治療があらかじめ決まったスケジュールに沿って行われている時は患者も安心していられるのですが、転移や再発後、終わりのない治療を受けている時は、この先どうなっていくのかわからず不安になります。主治医にたずねても、明確な答えは得られません。その上、よく見聞きする「決めるのは患者さんご本人ですから…」との言葉に接すると、どうしたらよいのか途方にくれます。先が見えないということは、とても不安なものです。



がん看護専門看護師 Kさんより

そうですね。霧の中で進む方向もわからないのに、「決めて下さい」と言われても困りますね。霧の中にいることを、まずはわかかってもらいたいですね。霧の中を一緒に歩む人を探すお手伝いなら、がん相談支援室でできるかもしれません。また、先が見えないということにずっと向き合うというのも、大変心が疲れることだと思います。心のエネルギーがなくなってしまうようにするには、いろんな方法があります。がん相談支援室でもよいですし、さくらんぼクラブに来て「笑う」というのも一つです。自分に合った心の充電方法を見つけるお手伝いも、がん相談支援室でできればと思っています。

## 在宅介護をしている家族の支えになりたい！ ～Cさんからの提案～

さくらんぼクラブの参加者の中には、今まさに病氣と闘っている患者さんや、それを支えるご家族の他に、家族を在宅で看取った経験を持つ方もいらっしゃいます。そのCさんは、「さくらんぼクラブに来ることができる余裕のある方は良いのですが、その時間さえ余裕のない方にこそ、お話をする機会が必要なのではないでしょうか。」との想いを抱いておられます。「訪問」という形で支えたいと、提案されました。

Cさんが実際にご家族を在宅で介護された時は、大変な思いをされたこともあったようです。看護師による訪問看護を受けていましたが、通いなれた病院の看護師ではなく、病院から紹介された別の医院の看護師だったため、いくらかのアドバイスを受けても、Cさんの心に届くには距離がありました。また、患者さんご本人の気持ち、苦しさ、辛さに対して、「元気な自分が理解できるはずがない。」と思った時期もあったといいます。そんな中で、今さくらんぼクラブでお話しているような機会があったらずいぶん心が楽になったのではないかと、思ったのだそうです。

そのお話を聞いて、現在闘病中であるDさんは、「私は、自分の終末期にさくらんぼクラブのみんなを頼ることはできないかもしれない。」とぼつり。Dさんは以前に、同じ病氣が縁で仲良くなったEさんが急に体調が悪くなるという体験をされました。Eさんは緊急で入院しなければならなくなり、Eさんのご家族が病院に到着されるまでDさんは付き添ったのですが、その時に今友達に起こっている出来事が自分の今後のことのように恐怖を覚え、気分が悪くなってしまったのだそうです。その時の経験から、「今、さくらんぼクラブに来ている患者さんの症状が安定していたとしても、この病氣は今後どんな経過をたどっていくかわからないのだから、悪い方に進んでしまった時のことを疑似体験してしまうようなことはさせたくない(患者本人にも、ご家族にも)。さくらんぼクラブで支えあった仲間だからこそ、そう思うのです。」とおっしゃいました。

現在治療中の患者さんのご家族は、「もし自分が在宅で家族を介護することになったら、同じ経験を持つ支援者が訪問してくれたらとても心強い！」と感じられていたようでした。

患者の思い、家族の思いはさまざまです。Cさんからの提案されたことについてはまだどの方向へ進んでいくかわかりませんが、いろんな意見を聞き、良い形に発展させていけたらいいなと思います。CさんやDさんは毎回のように参加されていますので、お話を聴いてみたいと思われる方がいらっしゃいましたら、さくらんぼクラブに来て下さいね！