

# 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 2012年12月 第29号

## 10月・11月のさくらんぼクラブ

10月26日のさくらんぼクラブには、8名の参加者が集まりました。11月のさくらんぼクラブは、通常の第4金曜日が祝日だったため、その前日の22日木曜日に変更し、8名の参加者で開催しました。

さくらんぼクラブは、おなじみさん達で盛り上がるような閉鎖的な会ではないので、参加を迷っている方は、心配せずにぜひお越しください！  
お待ちしております。



## 40代50代女性は家族のために動いている

久しぶりに顔を見せてくれた乳がん患者の女性は、今年はお身内の方が亡くなられた後片付けに、奔走なさっていたそうです。ご実家のお母さんと共に猛暑日も庭掃除や不用品の片付けに追われ、さらにお義母さんの介護にも行かれているそうです。

また、別の乳がん患者の女性は、たびたび義理のご両親の所へ出向き、家事をしているのですが、まだご自身の身体が万全でなく、そのことで悩んでおられます。

以前に来られた方は、同居している義理の両親に病気のことを話していないことから、無理をしまして、辛かったと話していました。未成年の子供さんがいる方も、場合によっては無理をせざるを得ないこともあるでしょう。

「がん」なんだから、自分の体を一番に考えるのは当たり前なのですが、なかなかそうもいってられないということは誰にもあります。さくらんぼクラブにはそんな思いを「そういうこと、私にもあったわ！」と、同じ思いで受け止めてくれる人がいます。わかってくれる人がいれば、気持ちも軽くなるというものです。

## 今後のさくらんぼクラブ

2012年12月21日（金）

2013年1月25日（金）

2013年2月22日（金）

2013年3月22日（金）

時間は **10:00～12:00** です

姫路医療センター1階

**がん相談支援室**でお待ちしています

## 初めての検査はオソロシイ

7月から、この病院でもPET-CT検査を受けることができるようになり、さくらんぼクラブでも話題になり、すでに体験済みの患者さんに様子を話してもらいました。11月に受けた方は、空調がものすごく強く、頭が寒かったと嘆いていました。体は毛布で巻いてもらえたのだそうです。「撮影に支障はないので、帽子を持参すること！」とアドバイスしていました。

また、初めて気管支鏡検査をこれから受けるという方は、「こわいわ～」と泣き出しそうな様子でした。こういう時、すでに受けたことのある人がいたずらに怖がらせるようなことを言わないのが暗黙のルールです。不安で不安で仕方がないときには、一人で怖がらずに、がん相談支援室で前もって検査の手順や、気を付けることなどを聞いてみると良いと思います。本など資料も置いてありますので、助けになります。

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。

## 便秘について ～がん看護専門看護師の北山さんに聞いてみました～

## 便秘とは？

便秘とは、排便の回数だけで判断するものではなく、便の状態や便を出すときに苦痛を伴うかなどを合わせて判断します。

便秘は、がん患者さんによく起こる問題であり、緩和ケアを行っている患者さんの約半数で見られると言われています(R.Twycross,2010)。その中でも 1/6 は深刻な便秘といわれており、大変苦痛な症状です。がんと関係しているかどうかは、個人の状況によります。**便秘は、その原因や便秘の様子によって、対応を変えていく必要があります。**

まず、便秘の時は、便秘を引き起こす副作用のある薬がないか調べますので、**まず医師に相談してください。**その薬がどうしてもやめられない薬であれば、便秘のマネジメントを薬物をつかって行う必要があります。

- ① 便の状態・・・細い、太い、ころころ、水のように、ゆるい、など
- ② 色・・・黄色、茶色、岩のりの色、など
- ③ 量・・・バナナ 1 本分、両手いっぱいぐらい、など
- ④ 排便リズム・・・もともと 3 日おきに 1 回出る、など
- ⑤ 最後に出た排便の日
- ⑥ 楽に便がでるか。苦痛を伴い、きばらないと出ないか。
- ⑦ 下剤を使ったことがあるか。

そのためには、看護師に便秘の状況を左記の点を参考にして伝えてください。この情報をもとに、おなかの腸の音を聴診して腸の動きを確認したり、触診しておなかが便で張っていないかを見ます。その結果、医師と相談して下剤の投与となります。

## 下剤について

下剤の種類にはいくつかあります。大きく 3 つに分かれます。当院で処方できる薬は、以下のとおりです。

- ① 便をやわらかくする働き・・・マグミット、酸化マグネシウム、ピアーレシロップ
- ② 腸を動かす助けをする働き・・・センノシド、ピコスルファートナトリウム、プルセニド
- ③ 腸の動きを整える働き・・・ビオフェルミン、ミヤ BM

この 3 つのタイプの薬を調整して飲む必要があります。例えば、便がゆるくて困るというときには、①の便をやわらかくする薬を減らす必要があります。

しかし、『便のコントロールは難しい！』です。うまくいかないことが多々あります。下剤を飲んで下痢になってしまったり、便秘がなかなか解消せず、おなかが張って苦しい、など。

『便ごときで・・・』と情けない気持ちにならずに、一緒に便のコントロールをしていきましょう。

## 一般的な便秘の解消法

☆運動・・・適度な運動は腸の動きを助けるといわれています。

☆食事の調整・・・水分をよく摂るようにします。

また、果汁は便秘によいとされています。



がんに関連する便秘はメカニズムが複雑ですので、ぜひ、がん相談支援室へご相談ください。  
お待ちしております！