

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5月 第7号

こんにちは！さくらんぼクラブです。

3月26日(金)には、9名、4月23日(金)には10名の参加者を迎え、さくらんぼクラブを開催しました。両日も、初参加の方を交えての会となりました。

話題に上がったテーマには中身の濃いものが多く、その中からいくつかご紹介したいと思います。この通信誌を手にとられた方の中にも「そうそう！」と思う内容があるのではないのでしょうか。悩みや、つらい想いを抱えている方々に、「ひとりではない」ということを知ってほしいと、メンバー一同、願ってやみません。



家族の負担について

夫が末期の膵臓がんと告知され、夫は告知の内容を理解し、前向きに残りの時間を過ごしています。でも、私はそんな夫の姿を見ていると泣きたくても泣けないのです。残りの時間を夫と共通の趣味で楽しみたいのですが、不安でいっぱいです。

夫が持つ、がんに対する不安・苦しみ・痛みなどに、どのように対応していけばいいのかわかりません。

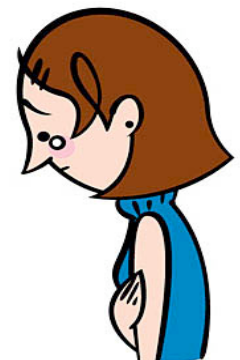
何もしてあげられないことが心苦しいのです。

さくらんぼクラブ
より

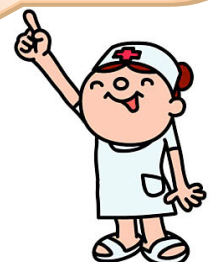


連日患者を間近で支える家族は負担が多くなります。可能な時は、患者から離れ家族自身の時間(外出・買い物・趣味など)を持つことが大切なのではないでしょうか。患者の家族にも、息抜きの時間は必要ですよ。

そばで見ているからこそつらいということがあるのですね。本人と家族は、それぞれ違ったつらい気持ちがあるのだということが感じられました。さくらんぼクラブで、何かヒントは得られたのでしょうか？一つ、息抜きということが提案されています。患者会で、同じ悩みをもった人と交流をもつことで、心が感じられる人もいます。心苦しさを和らげる方法も人それぞれです。がん相談支援室で気持ちを話していただくこともできます。是非、お待ちしております。



がん相談支援室
がん看護専門看護師からの
コメントです。



今後のさくらんぼクラブの予定

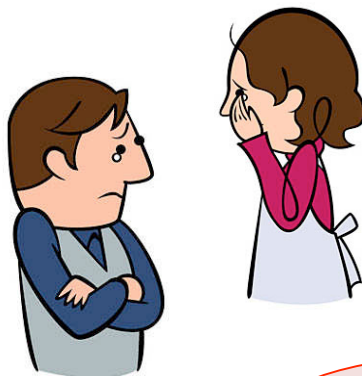
2010年5月28日(金)
2010年6月25日(金)
2010年7月23日(金)
2010年8月27日(金)
2010年9月24日(金)
2010年10月22日(金)

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。

ご主人が患者のご夫婦の心配事 ～ 骨への転移 ～

骨に転移していることがわかりました。近頃、肩から腕にかけて、痛みや痺れが時々あり、主治医に質問したのですが、「がんからのものではない??????」
整形外科の診察と検査を受け、現在検査の結果待ちです。がんからの痛みではないかと心配で、心配で…。



夫が怖がっている姿を見ると、心配でつらくて。外出もできません。夫が痛みを苦しむ姿に、がんの痛みに対する不安がつります。

さくらんぼクラブメンバー
がんによる痛みの経験者

がんの痛みは時々痛むのではなく、常に痛い。
痛み止めの薬でコントロールできるし、痛み止めのクスリの種類も多いから、心配ないですよ。



がんの痛みをできるだけ取り除き、その人らしく生きていただけるように支援するのは、医療者の役割だと考えています。今の医学では、どういった痛みの治療ができるのかということと主治医と話し合う必要がありますが、自分しかわからない痛みを表現することさえも難しいという状況におられる場合がほとんどです。痛いままでは、動くことや食べることもままならず、大変苦しい思いをされているのだと思います。主治医と痛みについてどうやって話し合うかを看護師と相談することで解決する場合もあります。是非、病院の中に緩和ケアチームがあれば、すぐに痛みについてご相談ください。また、受け持ち看護師・がん性疼痛看護認定看護師・緩和ケア認定看護師・化学療法看護認定看護師・がん看護専門看護師がいれば、すぐにご相談いただき、早急に痛みに対する手当てを受けられることを祈っております。

がん相談支援室
がん看護専門看護師
からのコメントです。



いろいろな人のいろいろな表現の仕方

・・・乳がん闘病中のメンバーより

さくらんぼクラブに来られた、患者さんのご家族の気持ちの表し方はいろいろです。いつも思うのですが、患者さんを一番近くで見守るご家族というのは、自分のこと以上に苦しいと思うのです。「病気になるのが娘じゃなく、自分で良かった。」と私の友人は言いましたが、自分の事はなんとか自分で折り合いをつけることができます。でも、見守る方は日々、大切な人の体調を案じ続け、本当に大変でしょう。「もうしんどいわ。別居したい。」とメンバーにつぶやく人。「これ(夫のがん闘病)を息子たちが乗り越え、大きくなるためのチャンスにして欲しい。」とご主人を励ましたとおっしゃる方。がんの治療は陰しく、それぞれの苦しみを察し、いつも考えさせられます。

気になる記事 ★ ストレスに強くなろう！ ～ 口角を上げる ～

さくらんぼクラブメンバーが気になる記事を見つけてきてくれました。

産業カウンセラー・心理相談員 上野幹子さんの記事より

【長瀬産業健康保険組合「けんぼニュース」No.171 2010年4月 P.10～11】掲載

セロトニンという脳内ホルモンが不足すると、気分が沈みがちになり、ストレスを感じやすくなるといわれています。そのセロトニンの分泌量を増やす手取り早い方法は「笑うこと」。でも「口角を上げる」だけでも、脳は「今とっても楽しいんだ！セロトニンを分泌しなくちゃ！」と判断するので、同様の効果があるようです。ストレスに負けそうで、口角を上げるのもつらい時には、両手で口角を引っ張り上げ、セロトニン分泌スイッチをONにしましょう。口角を上げることができたら、次は「大笑い」にチャレンジ！脳は「もっと楽しいんだな！」と判断し、セロトニンの分泌をさらに活発にします。「笑い」はナチュラルキラー細胞(NK細胞)を増やし、活性化するので、病気にならない体づくりにも役立ちます。



口角の上がった笑顔の絶えない人には自然と人が寄ってくるため、コミュニケーションをとる機会が増えます。人間はコミュニケーションがないと、強いストレスを感じ、思いもよらない行動に出たり、病気を引き起こすことがあります。コミュニケーションをとって互いに理解しあうことが、ストレスを軽減するうえで何よりも重要なのです。



さくらんぼクラブでは、メンバーが持参した鏡を見て、口角が下がっていないか確認してみました。次々に「下がってる、どうしよう・・・。」「不機嫌顔だわ。」などの声が……。今からでも遅くはありません。「口角を上げよう！」を合言葉に、笑顔を心掛けてみましょう。確かに「ストレスに強くなる」気がしますよ！



病床の夫に届くメールについて・・・

「末期の病床の夫に届くメールの山。お見舞いのメッセージはありがたいのですが、返信の必要なものも多く、容態に悪影響がないか心配です。」と、ご家族からの相談がありました。

さくらんぼクラブから、たくさんの意見がでました。

これまでご主人が関わっていた社会とのつながりを勝手に断ち切ってははいけない。取り上げないでほしい。(ご主人を見送った女性)

病気だとわかっているなら、返信がなくても文句は言われなと思う。

入院中、とても大変な時に返信できないしていると、「どうして返事をくれないの？」と言われたことがあり、ショックを受けた。

病気を知らない友人から気楽な内容のメールを受け取り、かえって気分が明るくなったことがある。

セロトニン

不快感や興奮、食欲などをしずめ、心を安定するはたらきがあります。でも、ストレスがかかるとすぐに消費されてしまうのだそうです。

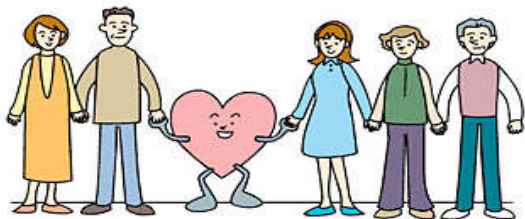
NK細胞

がん細胞をやっつけたり、がんの発生を防御する白血球の一種。

はじめて病院との「縁」ができた方へ

～先輩患者たちより

手術後間もない、とか、告知されたばかりなど、がん闘病によってはじめて病院との「縁」ができた方たちは、悩みが深いように感じます。「主治医と話しづらい。」「同じ治療を受けていた人は転院してしまった。」などから、不安感を募らせている方へ、先輩患者たちからいろいろなアドバイスをしました。



★がん相談支援室のご案内★

がんに関するいろんなことを相談することができます。資料やパンフレットを探することができます。

相談は専門の看護師がプライバシーの保たれた場所で行われます。相談に対応した者は守秘義務を厳守し、お話しになった内容が外に漏れてしまう事はありませんので、安心してご利用ください。どなたでも利用することができます。

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

院内の「がん相談支援室」は気軽に利用できてオススメ。必要があれば、がん看護専門看護師さんの個別面談(無料)を予約したらいいですよ。主治医が同じ患者同士でも、なかなか外来待合ベンチでは喋りにくい雰囲気ですが、ここなら好き勝手なことを言い合えます。それだけでも不安な気持ちが吹き飛びます。

がん相談支援室
より

先日、化学療法体験者の方から「治療中に髪の毛が抜けてしまい、かつらを付けている間、女子トイレの個室の内側に鏡があったらいいのにと感じていました。手洗い場の鏡ではいくら女性同士とはいえ、かつらを取って調節することもできず、不便な思いをしました。」というご意見をいただきました。

姫路医療センターでは、このご意見をもとに、女子トイレ個室の扉内側に小さい鏡(A5 くらいのサイズ)を設置することにしました。手始めに1階中央トイレに設置されています。お気づきになりましたか？今後臨床検査科・放射線科の更衣室にも設置していく予定です。鏡は万が一落ちてもし割れない様に、ステンレス製の軽いものを選んでいきます。

がん相談支援室では、患者さんのために少しでも良い環境が整うよう、尽力していきたいと思っています。ご意見がありましたら、ぜひお聞かせくださいね！

News!

さくらんぼクラブ通信が姫路医療センターのホームページに掲載されています。バックナンバーも見るができるようになっていきますよ。トップページから、「さくらんぼクラブ(患者会)」をクリック！

