

がん患者さん・ご家族の
くつろぎと交流の場

サロン「きねの」に寄ってみませんか！

がん相談支援室では、平成 22 年 1 月よりがん患者サロンを設けました。「きねの」は嶺北地方の方言で「お越してください」という意味です。

がんについての不安や辛さ、1 人で悩まず話してみませんか。気持ちの整理がついたり、解決の糸口が見えてきたり…

◎ 日 時 : 月 1 回 第 2 木曜日 14:00~15:30

(日時が変更になることがあります。がん相談支援室にお問い合わせください。)

◎ 対 象 : がん患者さん・ご家族

◎ 場 所 : 県立病院 3 階 多目的室 1

(一般用エレベーター3階で降りて、右へお進みください。)

◎ 内 容 : フリートークング・ミニ学習会

《サロンって何をするの?》

Q. どんな人が参加するの?

A. 入院中、外来通院中のがん患者さん、ご家族が対象です。

Q. どんな話題が出るの?

A. 日常生活のこと、病気のこと等、さまざまな話題が出ます。

Q. 自分のことを話さないといけない?

A. 話しづらい場合は無理に話さなくても結構です。

話を聞くだけでもよいので、リラックスしてご参加ください。

Q. どんな雰囲気?

A. 堅苦しい雰囲気ではなく、ざっくばらんにおしゃべりをしています。

Q. 参加には事前の予約が必要?

A. 特に予約はいりません。直接お越しください。

詳細は、がん相談支援室にお問い合わせください。

きねの 開催状況

～参加者は平均して6～7人です～

《 ミニ講座 》

開催日	ミニ講座のテーマ
平成 22 年 2 月 18 日(木)	覚えておこう 痛みの表現の仕方 がん性疼痛認定看護師 蜜山弘枝
平成 22 年 3 月 18 日(木)	抗がん剤治療と頭皮ケアについて 国際毛髪化学研究会 井上哲夫
平成 22 年 5 月 20 日(木)	身近なことから… 免疫力につなげよう がん化学療法認定看護師 木谷智江
平成 22 年 6 月 10 日(木)	リンパの流れをよくする体操 作業療法士 向嶋由江
平成 22 年 7 月 15 日(木)	食べ物と健康 管理栄養士 五十嵐めぐみ
平成 22 年 9 月 9 日(木)	放射線検査について 放射線技師 村田香織
平成 22 年 10 月 14 日(木)	緩和ケアって？ 緩和ケア科医師 岩佐智子
平成 22 年 11 月 11 日(木)	抗がん剤について がん薬物療法認定薬剤師 中村尚未
平成 23 年 2 月 10 日(木)	日常生活とリハビリ 理学療法士 小林義文

「いつから？」「どこが？」「どういうときに？」「どんなふうに？」「どのくらい？」痛みを正しく伝えることがケアにつながる！

抗がん剤治療前・中・終了後等、時期にあわせたケアが必要。
頭皮の清潔が一番！シャンプーは正しい方法で行うことが大事だと分かった。

免疫力アップのカギは、禁煙・食事・睡眠・運動・気分転換・笑うこと。
これまで無頓着な生活を送っていたことに気がついた。

参加者で足のむくみ予防体操を実施。
術後のリンパ浮腫については個別に対応

出回っている情報の特徴は？
信頼できる情報は？
情報を正しく利用することが大事！

・CT・MRI・PETの
違いがわかった
・検査の被曝量は？

・辛い気持ちを「伝えること」が
苦痛を和らげるための第一歩！

・飲み薬と点滴の違いは？
・副作用と効果は関係あるの？

口すぼめ呼吸+歩く・・・スー・ふー
酸素を一杯吸い込んでリラックスしました～

ミニ講座は、わかりやすく、日頃の疑問が解決、これまで正しく理解していなかったことにも気がつきました。質問もたくさん出ました。

《 フリートーク 》

第1回 H22年1月14日(木) 参加者3名

患者の思い・家族の思い…

- ・家族が治療の辛さ、不安を理解してくれない。
- ・家族として何ができるのか… 何でもしたい。
- ・夫に付き添っている。夫は眠っていることが多く、1日中ほとんど話をすることがない。

話す場があるのは嬉しい！

第2回 H22年2月18日(木) 参加者8名

がんと言われて…

- ・もう治療はしないと言われた。先が見えない…
- ・がんになった自分を責めてしまう。
- ・息子ががん。息子は何も言わないし自分も声を掛けられない。
- ・頭が真っ白になった！少しずつ、少しずつ、理解できた。
- ・身近な目標をもつようにしている。

身近な目標を！
自分を大切に！

第4回 H22年4月15日(木) 参加者7名

抗がん剤治療について…

- ・副作用は辛いけれど、自分にあわせた方法で乗り切っている。
- ・家族はとにかく支えたい。毎日、病室に行くようにしている。
- ・同室の人と励ましあった。
- ・辛くて治療をやめたいときもある。医師には言いにくい。
- ・幾種類もの抗がん剤治療を受けた。行き当たりながらも治療は続けたい。
- ・医師・看護師は話しやすい人も話しにくい人もいる。

患者同士、家族同士が話をし、教えてもらったり、励ましあったり…
医師・看護師の中で気の合う人を見つけて話すようにしている。



第5回 H22年5月20日(木) 参加者5名

治療中の思い…

- ・以前は『こうあるべき』という思いが強かったが、今は『まあ、いいか〜』を口癖にしている。
- ・家族には普通にしていって欲しい。あまり心配されると辛い。
- ・治療が一段落したので社会復帰したいが仕事が見つからない。職場の理解を得るのは難しい。
- ・体験者の話を聞いて勇気もらった。

病気をして気づいたこと沢山ある！



第6回 H22年6月10日(木)

参加者7名

告知を受けて…

- ・告知を受けた時、妻にどのように話した方が良いのか、話さない方が良いのか迷った。1日伸ばしになった。
- ・告知を受け、帰宅後すぐに妻に話した。いつも話している。話すべきだと思う。
- ・辛い話は2人で聞くようにしている。
- ・ショックだった！思いつきり泣いた…

自分が、がんになったとき、家族ががんになったとき、どのように接するのが良いのだろう？

第7回 H22年7月15日(木)

参加者7名

病気に向き合うということ…

- ・手術後抗がん剤治療中。なかなかすっきりしないし、あせりの気持ちがある。
- ・最初の入院は、約1年だった。抗がん剤の副作用、その後の骨髄移植、いろんなことを乗り切った。辛いことを承知での決断もした！決断することが大事。
- ・自分も結構がんばったけれど、話を聞いてももっとがんばった人を知った。
- ・話を聞いてもらって、少し楽になった。がんばれる。

治療は時間がかかる、あせらないこと
気分転換をして
気持ちを楽に…

いろいろの思いを出し合いました～

第8回 H22年8月12日(木)

参加者5名

《変わっていく気持ち…》

- ・手術前後は1日1日が精いっぱい、考えるゆとりがない。
- ・病気に関する話を聞くと全部自分に当てはめてしまう。
- ・6ヶ月間、入退院を繰り返した。治療は時間がかかる。あせらないこと。今はわかる！
- ・再発のことは気にかかるけれど、目の前のことを喜んだり、自分のやりたいことをして過ごしている。
- ・みんなの話を聞いて、同じなんだ…と気持ちが楽になった。

少しずつ
あせらず
自分のペースで



第9回 H22年9月9日(木)

参加者5名

Cさんは胃切除術後の悩みを話しました。
食べられない、食べた後辛くなるので食べるのが怖い。



参加者 5 名中 4 名が胃切除術の体験者、体験談を出し合いました。

- ・焦らないこと、時間がかかる。
- ・ゆっくりかむこと、少しずつ食べることが大事。
- ・自分は胃全摘したので、食べた後の逆流が辛い。
- ・手術後、年数が経ったので、困ることはそれほどないけれど、お酒が飲めなくなったのがつまらない。

体験者の
意見に励ま
されて…

第 11 回 H22 年 11 月 11 日(木)

参加者 6 名

治療方針の決定について

治療方針を決めるように言われても、どう考えてよいかわからない。
聞きたいことがうまく聞けない。



- * 自分なりの病気に対する態度を決めましょう。
 - ・どのような治療をうけたいか。
 - ・大事にしたいことは？
- * 情報を集めましょう
 - ・今、必要な情報は？
 - ・他の人にも相談
 - ・セカンドオピニオンの活用
- * 医師の説明をよく聞きましょう。
 - ・がんの状態は？
 - ・治療法の良い面と悪い面は？
 - ・治療の期待される効果は？
 - ・今後の見通しは？
- * わかったこと、わからないことを確認しましょう。

自分らしい
向き合い方を
考える！



第 12 回 H22 年 12 月 9 日(木)

参加者 7 名

かかりつけ医について

- ・県立病院で治療中だが、体調が悪かったので、かかりつけ医で点滴してもらった。県立病院の医師は気をわるくしないか？
- ・かかりつけ医と県立病院（急性期病院）の使い分けが大事。
夫は 3 つの病院を使い分けている。
 - ・ 本来は、かかりつけ医が基点だと思う。

第13回 H23年1月13日(木)

参加者4名

医師との関係について話しました

- ・主治医とうまくいかないことがある。病院を替わりたいとは思わないが、別の医師の意見を聞きたい。
- ・『悪いこと(バッドニュース)』を言われるとき、淡々と言われると、つらい。聞きたいことがあっても聞けない。
- ・医療者が、無意識に言った言葉や態度でも患者には辛いことがある。

第14回 H23年2月10日(木)

参加者7名

療養中の患者・家族の思いを出し合いました

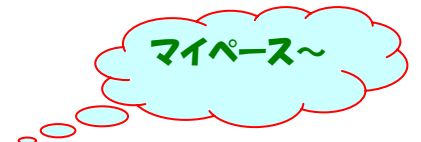
- ・夫は病状についても、治療についても何も言わない。妻としてはいつも気を張っている。
- ・男と女では病気の受け止め方や表現の仕方が違うと思う。
- ・手術後の後遺症がすっきりしない。それでもここに来るのは楽しみ。
- ・自分も妻も治療中。家では落ち込んでいるけれど、ここに来ると笑える。
- ・近頃、夫を亡くした。最期はそれほど苦しまなかったのが良かった。
- ・ここでは楽しい話、自分にプラスになる話を聞きたい。



第15回 H23年3月10日(木)

参加者1名

今回はお一人の参加でした。2人でゆっくり話ができました。Aさんは、体力回復に自信は持てないけれど、気持ちは落ち着いてきたこと、趣味の編み物を再開したこと、毎月のサロンにはテンションを上げて来ること等…笑顔で話されました。



第16回 H23年3月29日(火)

参加者7名

アドバイザー：検査技師, 薬剤師, 病棟看護師長

今回は血液・リンパ疾患の患者さん・ご家族の集まりです。

療養中の思いを出し合いました

- ・同じ時期に入院している人から情報をもらい、助けられた。
- ・初めはなかなか出会いがない。同室者とは話せる人も話せない人もいる。
- ・常に再発と隣り合わせにいる。今日の検査は良かったけれど、次はどうか…
- ・主治医が患者の希望を受け止めて治療を勧めてくれたことが嬉しかった。
- ・医師の力量によって治療内容が変わることはないのか？
⇒治療については医師・薬剤師・検査技師・看護師等、チームとして情報交換している。



- ・長い療養生活の中で我慢・妥協が沢山ある。それでも自分の思いを伝えることは大事。
- ・副作用が辛かった。⇒適切な手当(指示療法)を受けるには医療者への情報伝達が大事。
- ・退院後、どんな時に病院に受診したらよいか迷う。
⇒症状が気になったり、受診を迷うときは外来や病棟に電話で相談をすると良い。

こころ暖かくうれしい
時間を過ごせた
同じ病氣を持つ人と
会えてよかった
気を使わずに話せた

参加された皆さんは、いろいろなことを話して、笑顔になって帰られます...

出会えてよかった 気持ちが楽になった
気持ちが通じ合えて嬉しかった
体験談を聞いて勇気が出た 同士に会えたようで心強く感じた
病氣に苦しんでいる人たちが明るくて前向きでパワーをもらった
話すことで自分もがんばれる

皆さんとお会いできることがとても楽しみです。皆さんのお話から 多くのことを感じ、多くのパワーをもらっています。

一緒におしゃべりしましょう。

あなたのご参加をお待ちしています！



問い合わせ先
がん相談支援室
TEL:0776-54-5151(内線 3028)