

平成23年度

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」でお会いしましょう！

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。2年目を迎えています。「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…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。

◎日 時：月1回 第2木曜日 14：00～15：30
23年度は新たに疾患別サロンを年4回開催します。

(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?

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?

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?

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?

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?

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。

福井県立病院 がん相談支援室
TEL:0776-54-5151(内線 3028)

平成 23 年度
サロン『きねの』開催日・ミニ講座内容
14:00～15:30 県立病院3階多目的室1

期 日	内 容 ・ 講 師	備 考
2011 年 4 月 14 日 (木)	・ ハンドリフレクソロジー がん性疼痛看護認定看護師 密山弘枝	
5 月 26 日 (木)	・ 陽子線治療について 医学物理士 佐々木 誠	
6 月 9 日 (木)	・ フリートーキング 外来看護副師長	
6 月 23 日 (木)	・ 医療者と共に語ろう 乳がん看護認定看護師、放射線技師	乳がんの患者・家 族対象
7 月 14 日 (木)	・ 免疫力について がん化学療法認定看護師 木谷智江	
8 月 11 日 (木)	・ 治療中の食事について 管理栄養士 小山照代	
9 月 8 日 (木)	・ 頭皮ケアについて 毛髪技能士	
9 月 27 日 (火)	・ 医療者と話そう 血液内科医師、化学療法看護認定看護師	血液・リンパ疾患 の患者・家族対象
10 月 13 日 (木)	・ マンモグラフィについて 放射線技師 村田香織	
11 月 10 日 (木)	・ 緩和ケアって？ 緩和ケア科 岩佐智子、精神科外来看護師	
12 月 8 日 (木)	・ フリートーキング 精神科外来看護師	
12 月 22 日 (木)	・ 医療者と共に話そう 乳がん認定看護師 中野妃佐恵	乳がんの患者・家 族対象
2012 年 1 月 12 日 (木)	・ 腫瘍マーカーについて 検査技師 大西かつえ	
2 月 9 日 (木)	・ 抗がん剤について がん化学療法認定薬剤師 中村尚未	
3 月 8 日 (木)	日常生活とリハビリ 理学療法士 小林義文	
3 月 27 日 (火)	医療者と共に語ろう 血液内科医師、化学療法看護認定看護師、他	血液・リンパ疾患 の患者・家族対象

～サロンだより～

第17回 H23年4月14日（木）14:00～15:30

参加者：4名（男性1名、女性3名）

ミニ講座

*がんの痛みと治療…がん性疼痛認定看護師 密山弘枝

- ・局所の痛みは病状の進行と必ず一致するものではない。
- ・我慢のエネルギーを前向きに使おう！
- ・痛みを上手に伝えよう！



*ハンドリフレクソロジー

- ・手にある全身の器官や反射ゾーンに刺激を加えることによって自然治癒力を高めるテクニック



全員で実施

気持ちがいい。
いつでも、どこでも、手軽にできる。
他の人にしてもらおうと、手の「ぬくもり」が
伝わって、気持ちの良さがアップ！
右と左で痛みが違った…疲れている内臓
とつながっているのを実感した。

フリートーキング

病気になって得られたもの

- ・病気になって気がついたこと沢山ある。
- ・治そうと思っても治せない。自然の流れに任せている。
⇒周りの力に支えられて自分がある。
- ・家族の世話をしたり、心配することは病気と闘う力になっているかもしれない。
自分の体調をいたわるようになった。
- ・家族の結びつきが前より強くなった。



～サロンだより～

第18回 H23年5月26日(木) 14:00～15:30

参加者：4名(女性4名)

ミニ講座

陽子線治療について…医学物理士 佐々木

- * 医学物理士の業務
- * 従来の放射線治療との違いは？
- * 陽子線治療の対象となるがん
- * 開設後の治療状況

6月上旬に、肺がん8例、前立腺がん3例、肝がん2例が治療終了予定。
先進医療の届け出受理後、民間医療保険の対象になる。

痛くない
辛くない
苦しくない
治療

質問・感想

- * 術後の補助療法ではなく、がんが消えるなんて驚いた。
- * 副作用はないの？
- * 完治するの？再発は？



フリートーキング

医療者との関わり方

- * 主治医が替わった。不安。
- * 主治医とうまくいかないこともあるけれど、替えてほしいとは言えない。
たまに別の医師と話すと、良く理解できることがある。
- * 主治医にうまく伝えられない時、看護師に話したりしている。
- * 看護師も話しやすい人、話しにくい人がいる。話し易い人を見つけて…
- * 医師の説明が分かりづらいが、聞けない。

医療者と上手に対話するコツ

- ★困ったこと、わからないことは率直に伝えましょう。
- ★診察時、信頼できる人に付き添ってもらいましょう。
- ★聞きたいことをメモしておきましょう。
- ★看護師や相談支援室を利用しましょう。

～サロンだよ～

第19回 H23年6月9日(木) 14:00～15:30

参加者：6名(男性1名、女性5名)

フリートーキング

医師の説明について

- ・医師は淡々と言いすぎる。
たとえば、治療の効果は0%、
延命は●%など、数値で言われると、
ドキッとする。
- ・説明の紙を「読んでおいてください」と渡される。
説明をして渡されれば、理解しやすい。
- ・聞きたいことをメモしていても、主治医の前に行く一つ聞くのが精いっぱい。

わかって
ほしいこと…

家族関係について

- ・結婚後病気が見つかり、夫や夫の家族に世話をかけている。家族に負担がかかっているのではないか気になる。
- ・結婚2年目で発病。夫はやさしい。痛いところをさすってくれたりするが、かなり疲れることがあるらしい。
- ・一人暮らし。姉が頼り、姉の励ましで辛い時期を乗り越えられたと思う。
- ・自分も母もステージIV。兄に助けてほしいが、相談しても無関心。辛い！

病気・治療への向き合い方について

- ・血液の疾患、今は落ち着いているが、再発は免れないと聞いている。
- ・不安と隣り合わせだがあきらめない。
- ・夜更かし、インスタント食品…身体に悪いことばかりしていたけれど、病気になって、そのことに気付いて良かった。
- ・大丈夫頑張れると思うことも弱音を吐きたいこともある。

人それぞれに悩みがあることに改めて気付きました。

『きねの』でしか気持ちをぶつけられない人もいる、

と思いました。

～サロンだより～

第20回 H23年6月23日（木）14:00～15:30

参加者：4名（女性4名）

アドバイザー：乳がん看護認定看護師、放射線技師、理学療法士、薬剤師
乳がん患者さん・ご家族対象のサロンは初めてでした。

フリートーク

* 副作用・後遺症について

- ・ホルモン治療中の副作用が気になる。⇒骨粗鬆症のように治療が必要なものもあるが、生活の中で工夫して慣れていくと良い。
- ・リンパ浮腫が心配。雪かけがきっかけでリンパ浮腫になった人もいる。重い物って？タイヤ交換は？
- ・腕のむくみが気になることがあるが正確に測れない⇒輪を作って定位置にあててみる。
- ・退院時に日常の注意事項について説明を受けていない。何に気をつければ良いのかもわからなかった。⇒入院期間が短いので、入院中にあれこれ説明すると混乱すると思い、説明不足になっているのかもしれない。

* 職場復帰について

- ・1年半の休職を終え、来月から職場復帰する。勤務先には病気のこと話してあるので、気持ちは楽。来年は多分異動になると思う。周りにどの程度伝えると良いのか？できないことは周りに手伝ってもらうように、頼もうと思う。
- ・職場復帰の時期は？⇒休めるのならゆっくり休むと良いのでは？職場復帰がストレスにつながる時期、気分転換につながる時期があると思う。

* 乳がん患者・家族対象のサロンは初めての試みでした。

* 参加者からは日常生活に関する質問があり、アドバイザーからアドバイスがあった。アドバイザーからは、患者さんのいろいろな思いが聴けて良かった…との感想がありました。



～サロンだよ！～

第21回 H23年7月14日（木）14:00～15:30

参加者：8名（男性1名、女性7名）

ミニ講座

免疫力について～がん治療中の過ごし方～

- ・免疫力とは
- ・免疫細胞の働き
- ・どうしたら免疫力がアップするの？
- ・免疫力につながる食材

・身体に良いものを食べることは大事だけれど、いやいや食べるのはストレスになる

⇒食べたいものを食べる

・いろいろな食材を食べるようにしている⇒毎食10種類

フリートーク

今、やりたいこと、できること

- ・来月復職する、周りの人に頼ろうと思う。
- ・野菜のこと知りたいと思った。野菜ソムリエの資格を取った。生活が広がった。
- ・病気になって諦めることもあるけれど、今から始められることもある。
- ・仕事復帰した。つい、やり過ぎてしまいそう
これからは まあ、いいか～をモットーに～
- ・辛いことも意味があると考えたら、楽になる。
- ・自分が話したことで笑顔になってくれる人を見ると嬉しい。

できること
から～



～サロンだより～

第22回 H23年8月11日(木) 14:00~15:30

参加者: 6名(男性1名、女性5名)

ミニ講座

治療中の食事について…管理栄養士

小山照代

がんのために身体が燃える
治療の副作用などで食べられない



体重減少

体重を減らさないことが大事

食べたいものを食べたい時に食べる

好みのものを食べる

少量ずつ食べる

N-3 脂肪酸(EPA・DHA)をとる



青魚

栄養補助食品の利用



参加者の質問・感想

- 青い魚って何があるの？イワシ、サバは高級魚！
- 悩みは食べたいものが見つからないこと
- 口に合うものが見つかって、飽きてしまう
- 栄養補助剤をアイスボールにしておくと食べやすい
- サプリメントで摂るより食物から摂る方がいいの？ → サプリメントは一つの成分が濃縮されている。食物はいろんな栄養素が含まれているので食物から摂る方が良い
- 身体にいいもの…とこだわらないで、食べられものをたべるようにしている。

食べることは生きること！



時にはブレイクも…



～サロンだより～

第23回 H23年9月8日（木）14：00～15：30

参加者：19名（患者14名、家族5名）

ミニ講座

抗がん剤治療中の頭皮ケアについて…スヴェンソン頭髪技能士

抗がん剤使用前・中・後、それぞれの時期に合った頭皮ケアを行うことが大事。

◎一番大切なことは「清潔に保つ」こと

- ・抜け毛が気になってもシャンプーは行いましょう
やさしく洗い、十分すすぐ。
- ・髪のコゲは夜～朝（22時～9時）。夜更かしと朝のシャンプーは避けましょう

◎頭皮のマッサージ⇒抗がん剤投与中は控えましょう

治療が終了したSさんがモデル、全員で頭皮マッサージを実施しました。

気持ちいい・・・

美容サロンのようでした～～



参加者からの質問

- ・脱毛時のぴりぴりチクチクの原因は？
- ・脱毛中も毎日シャンプーするの？
- ・まつ毛・まゆ毛も抜けるの？
- ・パーマ・毛染めの時期は？

感想より

- ・頭皮が痛くて気になっていたが説明を聞いて分かった。
- ・セルフマッサージをしたら頭がすっきりした。
- ・みんなでマッサージをして楽しかった。
- ・ベビーシャンプーが良いと思って使っているけれど、良くないと聞いて驚いた。
- ・泡シャンプーの方法をやってみようと思う。

メモを取り、熱心に聴いている様子が伺え、治療中の脱毛の悩みは多いことが伝わってきました。

～サロンだよ～

第24回 H23年9月27日（火）14:00～15:30

参加者：3名（患者2名、家族1名）

フリートーキング

アドバイザー…血液内科 羽場医師、化学療法看護認定看護師

Aさんの話

病名を聞いて大変なことになったと思った。そのまま、入院、治療。初めは1年の大半が入院生活。副作用に苦しみながら、治療を続けた。骨髄移植も受けた。5年経った。体調は良い。ようやく気持ちも落ち着いて日常を過ごしている。

自分の体験が、今、苦しんでいる人の役に立てれば良いと思っている。この先、また、どんなことが起きるかもしれない。投げ出すことはできない。仕方ないと思うことにしている。

長い治療と辛い副作用、不安な日々を乗り越えたAさんのお話は説得力があり、聞き入りました。

『リレーフォーライフ』

がん患者支援への意識向上を目的とした24時間のウォーラリー、
10/29～10/30全国各地で同時開催。

福井では健康の森で開催されました。

有志でチームを組み交代で、グラウンド
を24時間歩き続けました。

ルミナリエのキャンドルの灯り、

ステージではバンド演奏も行われました。



いろいろな人からパワーをもらいました！

～サロンだより～

第25回 H23年10月13日（木）14:00～15:30

参加者：5名

ミニ講座

マンモグラフィについて

- ① 画像検査と画像診断
がんの性質や広がりを見る⇒がんの早期発見・早期診断
- ② マンモグラフィって？
- ③ CTでわかること、MRIでわかること、PETでわかること
- ④ 放射線検査の被ばく量は？

参加者の質問

- ★抗がん剤治療後。CTにて経過観察を受けているが、貧乏なので気になる。MRIでは無理なのか？
- ⇒部位によっては検査が十分できないことがあるが、被ばく量も気になる。CTの間にMRIをはさむことはできると思うので、主治医に相談すると良い。

フリートーキング

- *セカンドオピニオンについて
- ・医師に言い出しにくい
 - ・セカンドオピニオンを受けた。よい治療法の示唆があったわけではないが、いろいろ考えてもらったので信頼できた。
 - ・現在の治療に納得いかない場合は、主治医に十分話を聞くことが大事。

ほっとひといき
たまにはなにも考えない～



～サロンだより～

第26回 H23年11月10日(木) 14:00～15:30

参加者：6名

ミニ講座

緩和ケアって?…緩和ケア科 岩佐 智子

① がんの療養と緩和ケア

辛さを和らげ、生活やその人らしさを大切にする。

② 緩和ケアを受ける時期は?

●従来は終末期ケアのイメージ

●がんに対する治療と並行して緩和ケアを行い、状況に合わせて割合を変えていく。

③緩和ケアはどこで受けられるの?

●緩和ケア外来

●緩和ケアチーム

●緩和ケア病棟

★**身体の声、
伝えよう!**

★**「痛い」を
上手に伝えよう!**

参加者より

●緩和ケア病棟では、抗がん剤治療を受けられないのは疑問がある。
やはり緩和ケア＝終末期というイメージにつながる。

●睡眠について

・睡眠が十分取れていない気がする。⇒緩和ケアの対象?

・入院生活で『眠れない』ことは苦痛。睡眠剤の使用は抵抗がある。

⇒消灯時間、消灯後に過ごせるような場所、同室者等の配慮がほしい。

フリートーキング

★Aさん

抗がん剤治療を受け、がんは小さくなったが、PETでは転移が見られた。
今後使用できる抗がん剤はないと言われた。

がんの診断を受けた時は、『治療を受ければ治る』と、頑張ってきたが、
これ以上何もできないと言われると辛い。この先、どうなるのか?どんな
辛さが出てくるのか、怖い!誰に話すこともできず抱え込んでいる。今日は
緩和ケアの話を聴きにきた。自分のことは話すつもりはなかったけれど、
話して、少し気持ちが楽になった。

★Bさん

今回は腹痛のために入院した。腸閉塞かと思ったが、そこまで行っていな
かった。一応ほっとしたけれど、これからもいろんなことが起きると思う

と不安になる。嫌なことも考えるけれど、前向き思考で行こうと思う。
(Aさんに) 抱え込むのは辛い。思う存分泣くといい。相談室はいつでも
行ってよい所…

泣くこと…
話すこと…



～サロンだより～

第27回 H23年12月8日(木) 14:00～15:30

参加者: 6名(男性2名、女性4名)

アドバイザー: 精神科外来看護師

フリートーク

★不眠について

入院中の不眠は大きな悩み

- ・病気の進行や治療のこと
- ・家庭や仕事のこと
- ・不快な症状(痛み、呼吸困難等) ⇒
- ・生活習慣の乱れ
- ・ストレス・不安

眠れない

- ・眠るまで時間がかかる
- ・すぐ目が覚める
- ・目が覚めると眠れない
- ・早く目が覚めてしまい
- ・眠った気がしない

ぐっすり眠るには…

- ・不快な症状への対処
- ・眠る前の準備を整える
- ・昼間をうまく過ごす
- ・薬の正しい知識と使用 ⇒ 医療機関の受診

Q & A

寝酒は? ⇒ 寝つきは良くなるが、中途の目覚め、早くに目覚めるなど質の低下につながる。

眠ろうと思えば思うほど眠れない ⇒ あせらないこと。本を読んだり、音楽を聴いたりしながら眠くなるのを待つのも…

9時消灯は早すぎる! ⇒ ラウンジの利用など

睡眠薬は出来るだけ使わないほうが良いのでは? ⇒ 不十分な睡眠は体力消耗につながる。眠れないときには睡眠薬の力を借りて十分な睡眠を確保することも必要

★がん告知を受けての精神的苦悩について

Bさん: 目の前が真っ暗になった。どん底まで落ちてあきらめた。いろんな治療を乗り切った。

Aさん: がんだけでなく、糖尿病もある。病気をかかえていくしかないと思っている。

Eさん: 2箇所のがんがあると言われた。自分のことは後回しにしてがんばってきたのに、何でこんなことになったのか? これまでの自分は何だったのか?

Dさん: これまでは家族のためと、がんばってきたけれど、これからは自分のことを考えようと思う。

～サロンだより～

第28回 H23年12月22日（木）14：00～15：30

参加者：6名（女性）

アドバイザー：乳がん看護認定看護師

今回は乳がんの患者さん・ご家族対象のサロンでした。治療に向き合う気持ち、職場復帰などについてそれぞれの思いを出し合いました。

フリートーキング

●今の不安

- * 抗がん剤治療前。治療や副作用のことが心配。
- * 抗がん剤治療中。がんになったことがまだ受け入れられない。
- * 手術の病理結果が心配。先のことは考えられない。
- * いろいろな治療法があると聞いている。自分に合う治療かどうか気になる。
- * ホルモン治療中、先が長い。到着点が見えない。

●職場復帰について

- * 職場復帰したが、以前と同じように出来ているのか、周りの人がどう思っているのか気になることがある。
- * 治療中のため、休職。ゆっくり休みたいと思っている。介護の仕事なので自信がない。職場の誰に話すと良いのか？
- * 体調は良いが、なんとなく気持ちが上がらない。仕事もやめたほうが良いのか迷う気持ちがある。
- * 同僚にどこまで話すとよいのか、仕事を手伝ってもらえるかどうか不安
⇒職場の上司に配慮して欲しい内容を相談しよう！

～感想～

- * 同じ病気の人同士話しやすかった。みんな、悩んだり落ち込んだりしていることがわかった。自分だけでない、それぞれにがんばっているんだと思った。こうして集まれるのは心強いし、明日からの励みになる。
- * みんなと話して緊張が解けたような気がする。
- * 退院した人の話が聞いてよかった。今後も体験したことを話したり、聞いたり出来ると良いと思う。

あなたのコトバが私の元気に、
私の元気が誰かのチカラに～

～サロンだより～

第29回 H24年1月12日(木) 14:00～15:30

参加者：6名(男性2名、女性4名)

ミニ講座

腫瘍マーカーについて…検査室主任 大西かつえ

- *腫瘍マーカーとは？
- *がん診断に用いられる腫瘍マーカー⇒様々ながんが対象
- *腫瘍マーカーの検査はどう役立つ？

Q&A

Q：治療の効果判定ではどれくらいの変化が基準になるの？

A：値の変動が性格にがんの動きを反映しているわけではないが変動は重要なサイン

Q：自分は尿管がん術後。腫瘍マーカーの説明は受けていない。

A：尿管がんの場合は有効な腫瘍マーカーが無い。血尿の有無や尿中にがん細胞が混じっていないかどうかの検査が有用。

フリートーキング

診察時の医療者との関係について話し合いました。

- Aさん：2つの科でがんの告知を受けた。医師は大変なことを言うときも淡々と言うので怖い。医師が怖くて、コトバが怖くて、自分からは何も言えない
- Bさん：初めての医師のときは緊張する。医師は言葉が少ない。
- Cさん：メモしていても、医師の前では一つ聞くのが精一杯。
- Dさん：看護師がそばにいと安心だが、ほとんど、居ない。



～サロンだよ～

第30回 H24年2月9日（木）14：00～15：30

参加者：8名（男性2名、女性6名）

ミニ講座

抗がん剤について…抗がん剤認定薬剤師 中村尚未

- ①抗がん剤治療とは
- ②抗がん剤の種類、抗がん剤の投与方法
- ③抗がん剤治療の副作用を知ることは大事
- ④支持療法について
- ⑤外来治療中、どんな症状のときに病院に連絡するの？

Q & A

抗がん剤治療中の方、体験者からたくさんの質問が来ました。

- * 薬剤の上限量は？
- * 薬の決め方は？
- * 副作用を弱めるために間隔が伸びると効果が心配。
- * 周りから辛いと聞いたが、自分はそれほどでないのはなぜ？
- * 点滴は強い薬で飲み薬は弱い？
- * 自分は副作用がほとんど出ない。副作用と効果は関係あるの？
- * 知人からサプリメントを薦められたけれど、飲んだほうが良いの？

体験者の話

- * 手足の痺れが辛かったけれど、冷たいグローブをしたら楽だった。
- * 入院治療、外来治療、どちらも良い点と良くない点がある。体の調子に合わせて、選ぶことにしている。
- * 『副作用の辛さは我慢しなくて良い』と言われて安心した～
- * 同室者の意見が参考になった。
- * 外来治療室はいつでも医師。看護師に聞けるので安心できた。

同室者同士励ましあったこと、家族が毎日見舞いに来てくれてうれしかったこと、日常生活の工夫など、話が弾みました～～



～サロンだより～

第31回 H24年3月8日（木）14：00～15：30

参加者：11名（男性3名、女性8名）（患者7名、家族4名）

ミニ講座

日常生活とリハビリについて…理学療法士 小林義文

- *適度な運動⇒体力の維持・回復
- *深呼吸⇒体の緊張を緩め心身のリラックス
- *体調の悪いときは無理しないで～

口すぼめ呼吸+歩く・・・スーフゥー スーフゥー

フリートーキング

- *参加者は初めての方が7名、2回目以上の方が4名でした。
がんの告知や再発を告げられたときの思いを出し合いました。
- ・頭が真っ白！
- ・医師の言葉は淡々として、どう答えてよいかわからなかった。
- ・家族にどう言ったらよいか…しばらく言えなかった。
- ・聞きたいことをメモして一つだけ聴くことにしている。
- ・初めは聞きにくかったけれど、少しずつ聞けるようになった。

*『幸せノート』紹介

Aさん：抗がん剤治療中。

告知を受けたときは辛かった。手術、抗がん剤治療。

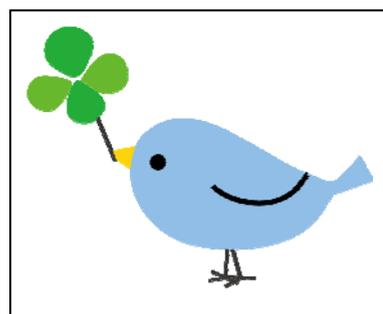
それから再発、再度抗がん剤治療開始になった。

吐気、便秘、しびれ、脱毛…辛い症状にとらわれていた。

そのうち、良いこともあることに気がついた。ノートに書き留めることにした。

1ページ目は『ウンコが出た！』

毎日一つずつ、365まで書くつもり～～



～サロンだより～

第32回 H24年3月27日（火）14:00～15:30

参加者：11名（男性2名、女性9名）（患者10名、家族1名）

ミニ講座

抗がん剤使用中の日常生活について

がん化学療法看護認定看護師 淵田 恵

- ・食事・・・楽しく、おいしく～
- ・運動・・・規則正しい生活が体調管理の基本
- ・睡眠・・・「起きる」「食べる」「夜眠る」の時刻を規則的に～

心と体のリラックスのために

- ・ぬるめのお湯や足浴
- ・軽い読書
- ・ストレッチや散歩
- ・音楽や香り

フリートーキング

アドバイザー：森永医師、淵田看護師

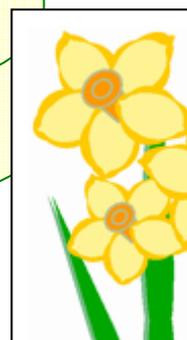
医師の関係

～対話を重ねることで信頼関係を築く～

- ★母親は自分と同じ病気だった。自分も死ぬのかと思ったら、薬が良くなったから、死にませんよ…と言われてほっとした。治療に専念できる。
- ★「治りますよ」とは言われなかったけれど、主治医と接して、見ていると、信頼できた。
- ★患者は我慢するものだと思っていた。「我慢しなくて良いですよ」と言われた。楽になった！

森永医師のつぶやき～～

- ・コトバはむずかしい。
- ・患者によって言葉を変えている。
- ・患者のモチベーションを上げるようにしている。
- ・男は打たれ弱いかな？



平成 23 年度サロン「きねの」は 16 回開催しました。毎月の定例会に加えて、血液・リンパ悪性疾患と乳がんの患者さん・ご家族対象のサロンをそれぞれ 2 回ずつ開催しました。参加された方は、年間 112 名(平均 7 人/回)でした。

参加された方からは、ミニ講座を聞いて「わかりやすかった」「日頃の疑問が解決した」「正しく理解していなかったことに気がついた」などの感想が聞かれました。質問もたくさん出ました。

フリートキングでは、皆さんがいろいろの想いを話して、聴いて、笑顔になって帰られます…

出会えてよかった。元気をもらった。

療養生活の緊張が解けた。

気持ちが通じ合えてうれしかった。

先に退院した人の話(仕事復帰)が聞いてよかった
皆さん、悩んだり、落ち込んだり、自分だけではない、がんばっているんだと心強く感じた。

いろんなこと話して、聴いて、涙して、笑って、
明るい気持ちになった。

「きねの」でしか気持ちをぶつけられない人もいる。「きねの」は大切な場所～

この 1 年、たくさんのお会いがありました。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。ありがとうございました。

一緒におしゃべりしましょう。
『きねの』でお会いしましょう!



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。
- ・息子のがん。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
気持ちを楽しんで…

いろいろの思いを出し合いました～

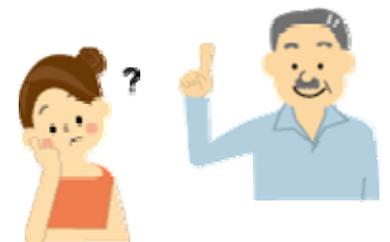
第8回 H22年8月12日(木)

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)