



第 22 号

陽だまり

待ちに待った春ですね。雪が解けた花壇には草花が芽吹き、色とりどりのお花が咲き始めたのを見ると、うきうきしてきます。スイセン、チューリップ、ムスカリなどなど。毎年ちゃんとお顔を見せてくれます。

ただ年明けから流行し始めたインフルエンザがまだチラホラ出ていたり、花粉症のかたには辛い時期でもありますね。体調管理には、充分にお気をつけてお過ごしください。



『がん相談支援センター』へどうぞ

当センターでは、患者さんやご家族が“がん”とうまく付き合いながら心身ともに落ち着いた生活を送ることができるようお手伝いしています。

がんのことについて知りたい、治療に伴う副作用の対処法やいろいろな情報が欲しい、今後の療養や生活のことが心配・・・など、がん医療に関係したご相談やご質問に専門の看護師や医療ソーシャル・ワーカー、社会保険労務士が、分かりやすくお答えします。例えば、「がんと言われて、頭が真っ白になり不安で一杯」「医師に言われたことがよく分からなかった」「抗がん剤治療中で体も気持ちも辛い」「家族ががんになりどう接していいか困っている」といったご相談に対応しています。すぐに解決ができなくても、話すことは気持ちの整理につながります。お話をききながら一緒に考えていきたいと思います。

また、毎週木曜日の 11:00 から 15:00 は「すまいるサロン」を開催しています。「同じ体験を持つ方々と話をしたい」との思いから発足した、がん患者さんとご家族が笑顔になれるおしゃべり場です。サロンのボランティア・スタッフは、がんの体験者やご家族です。不安や悩みを共有しあうこと



で気持ちが軽くなることもあります。不安・悲しみ・辛さ・喜び・楽しみ・希望・・・なんでもサロンで話してみませんか。辛さは半分に喜びは倍になります。今できることをサロンで一緒に探してみましょう。どなたでもどうぞお立ち寄りください。お待ちしております。

予約不要。秘密厳守。電話相談も承っています。

第3回 (最終回)

がん放射線治療

みなさん、こんにちは！

3回シリーズで放射線治療の色々についてご案内してきましたが、最終回の今回は、みなさんが1番心配される**放射線治療による副作用**についてです。



みなさんは「放射線治療の副作用」というと、どんなことを想像されますか？

「髪が抜けちゃう…」

「ひどいだるさがでる…」

「白血球が減っちゃう…」

など、ご心配される方が多いと思いますが、放射線治療は局所治療ですから、副作用は放射線が当たっている部分にのみ現れます。

さらに、治療の部位・回数・照射の方法、患者さまの年齢や全身状態など、様々な条件により副作用の出方は個人差があります。

もしも放射線治療を経験された方のお話を聞いたとしても、その副作用がそっくり皆さんに当てはまるものではありません。

どんな副作用が予測されるかは、放射線科の初診時に放射線の医師から説明がありますので、まわりの体験談を聞いて過度に恐れることのないようにしましょう。

■ 放射線治療による副作用 ■

疲労感、だるさ

疲れやすい、だるい、気力が出ない、などの症状が現れることがあります。

食欲がない

治療中に食欲がなくなることがあります。腸に放射線が当たることによる直接的な影響だけでなく、がんの治療に対するストレスも関係すると考えられています。

皮膚の赤み、かゆみ

放射線を当てた部位の皮膚が日焼けしたように赤くなったり、乾燥したり、かゆみや痛みを感じたりします

吐き気

腹部への照射のために胃や腸管の粘膜が荒れることで吐き気を感じる場合と、頭部への照射による影響で吐き気を感じる場合があります。

下痢

腸への照射によって腸が荒れると、下痢や軟便になることがあります。

口の中の渇き(口腔乾燥)、口内炎

頭頸部(とうけいぶ)のがんなどで口の中やのどに放射線が当たることによって、口の中が渇く、のみ込みにくいなどの症状が現れたり、口内炎(口腔粘膜炎症ともいいます)になったりします。

脱毛

頭部に放射線を当てると、頭皮が荒れたり、毛の根元にある細胞が影響を受けることによって脱毛が起こることがあります。治療が終われば、多くの場合再び生えてきます。

いかがでしたでしょうか。

放射線治療では、医師・看護師・医学物理士・放射線治療技師の他にも、がん相談支援センター・栄養士・ソーシャルワーカー・薬剤師など他職種のスタッフが関わり、決められた治療が完遂できるようサポートさせていただいております。

治療による副作用だけでなく、心の辛さや経済的なご心配などございましたら、気兼ねなくスタッフまでお声かけください。

放射線治療科 専従看護師 萩原 美千代

思いをつなぐ会

がん相談支援センターでは、平成24年から毎年、ご遺族の集い『思いをつなぐ会』を開催しております。

4回目となる昨年11月15日(日)には、当院スタッフやすまいるサロンのボランティアさんも含め21人が集う会となりました。田村望圓さんの二胡の演奏を聴いたり、思いを語り合いました。

＜参加者のお声＞

- ◆主人は、検査・治療でCT室の方へもよく来ていたので、今日本当に久しぶりに廊下を奥まで歩いてきて思い出しました。不思議ですが、最期見送ったところより、約2年間色々がんばっていた市民病院の奥の方はちょっと入りづらかったのですが、今日来られてよかったです。同じテーブルは(そのようにグループ分けくださったのですね)、ご主人・奥様を亡くされた方同士で、本当に配偶者を先に見送った同じ立場の人だけが感じる思いを正直に語り合えたと思いました。緩和ケア病棟(病院)なら勝手に思っていました、治療の過程で病気の大切な人と共に歩んできた病院で、このような遺族が集まれる場を準備され、時間を共にしてくださる事に、とてもありがたく感じ、援助のあり方を考えさせられました。私もこれから緩和医療の提供側でもがんばりますね。感謝。
- ◆同じ思いの方々とお話が出来て、よかったです。かなしすぎる会ではなく、皆様の今のお話がきけてよかったです。又、元気に皆様とお会いしたいと思います。ありがとうございます。
- ◆久しぶりに出席でき、皆様の元気なお顔を拝見して大変良かったと思います。
- ◆義妹が亡くなり、1年5ヶ月になりました。苦しい闘病生活を送った市民病院でしたが、その玄関に立つたびに妹を思い出、苦しかった事、もどかしく思った事、無力さを感じた事、妹の思いを理解してやれなかったのでは、と思いは、はかり知れなく、月日はさほど関係ないようです。これから、又、少しずつ彼女の後片づけを再開して、愛猫と仲良く暮らして行きたいと思います。
- ◆昨年初めて参加し、それぞれ元気に生活されている様子をお聞きし、逆に元気いただき、毎日の生活に張合いが出てきます。次回も楽しみにしております。
- ◆分かれて3年以上過ぎました。でも忘れた事はない。最近物忘れがひどくなりましたが、決して娘との思い出は忘れる事なく、鮮明に覚えています。
- ◆毎年開催いただきありがとうございます。スタッフの皆様お疲れ様です。月日と共に、本当に少しずつですが落ち着いてまいりましたが、やはり市民病院に足を踏み入れる事はまだ勇気がいります。1年また1年と様々な出来事にふりまわされ、自分の気持ちが相手に理解されない(大切な人が亡くなることの価値観の違い)ために、理解に苦しむ事も沢山あり、こちらでお話を聞くことで、日々成長出来ればと思っております。今日はありがとうございました。
- ◆入院していた時、車いすで歩いた廊下、休憩室、飾ったあった花など、見てみたいと願っております。
ー妻を思い出してー
- ◆妻が天国へ旅立ってはや1年半。月日のたつのは凄く速く感じ、今思う事は、女房といっぱい旅行がしたかった。女性の71歳という年齢は早すぎだと思います。残念!! 女房の分もがんばって生きて行きたいと思う。
- ◆初めての参加でした。私は出会いが大好き人間です。今日も素晴らしい出逢いがありました。大切にしたいと思いました。大事な人を亡くしても強く生きていっしょる。(私も含めて)これからも元氣よく生きていきたいです。久しぶりの唄、大きい声でうたえました。楽しい時間をありがとうございました。





がん相談支援センターでは、今年度も月1回「がん教室」の開催を予定しています。昨年までは、主に「がん治療中の食事について」をテーマにし、がん治療中の副作用による様々な症状への対応策や食事の取り方について学ぶ時間としていました。

今年度は、「がん治療中の食事」のほかに「お薬の飲み合わせ」や「外見のケア」についても皆さんと学んでいきたいと考えています。

お薬の飲み合わせについては、「抗がん剤のお薬の飲み合わせについて」と題して昨年も1度だけ実施しました。外見のケアについては「アピアランスケア」といってがんの治療に伴う外見の悩みに対処するものです。



各テーマの詳しい内容などについては、がん相談支援センターへお問合せください。看護師や栄養士、薬剤師、医療ソーシャルワーカーなどを交えて、がん治療中の様々な不安や工夫について、一緒に話をしてみませんか？

H28年度がん教室 開催予定スケジュール

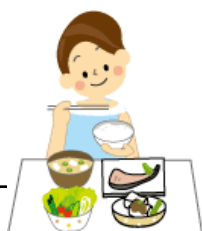
第1回	4月18日(月)	「がん治療中の食事」(開催済み)
第2回	5月16日(月)	「がん治療中の食事」
第3回	6月20日(月)	「がん治療中の食事」
第4回	7月4日(月)	「お薬の飲み合わせ」
第5回	8月8日(月)	「がん治療中の食事」
第6回	9月5日(月)	「がん」と就労、治療と仕事の両立
第7回	10月17日(月)	「アピアランスケア(外見のケア)」
第8回	11月21日(月)	「がん治療中の食事」
第9回	12月19日(月)	「リンパ浮腫のケア」
第10回	1月16日(月)	「がん治療中の食事」
第11回	2月20日(月)	「がん治療中の食事」
第12回	3月13日(月)	「アピアランスケア(外見のケア)」



※開催時間は、全回ともに13:30~15:30の予定です。

※各回の詳細につきましては、「がん相談支援センター」へお問合せください。(直通tel: 026-295-1292)

※日程、テーマなど変更になる場合もございますので、必ず事前にご確認願います。(事前申込制になります。)



がん相談支援センター からのお知らせ



長野市民病院・がん相談支援センターでは、皆様のご相談を受ける専従看護師の交代がありました。今年3月末をもって富岡菊子看護師が定年退職となり、2月から高池和美看護師が相談員として「がん相談支援センター」に配属になりました。

2月15日から、がん相談支援センターへ異動となりました、高池です。
皆様のお話を聴かせて頂き、一緒に悩んだり考えたりしながら、私も勉強させて頂けたらと思っています。異動前は、当院第一外来・整形外科に勤務していました。関節リウマチと骨粗鬆症については勉強する機会があったのでそちらの相談もさせて頂けると思います。

簡単な自己紹介を。。。

私は、岩手県出身ですが、縁あって2001年から長野県民になりました。好きなことは、身体を動かすことです。何でもやってみたくなる方なのでスポーツは観戦も、するのも好きです。ただ、なかなか時間が取れないので、最近のストレス発散にはお菓子作りをしているかお酒を飲んでいるか……。



春になると待ち遠しくなるのが、桜の開花です。花粉症と闘いながら、お花見をするのが大好きです。『桜』が植物では一番好きで、娘の名前にも一文字使いました。

『桜の花びらが地面に舞い落ちる前に取れると願い事が叶う』というジンクスを未だ信じ、高校生の頃から毎年春になると、桜の下で格闘しています。

まだまだ力不足ではありますが、これからどうぞよろしくお願いいたします。

がん相談支援センター 看護師 高池 和美

富岡さんの
その後は？
というと...

前任の富岡菊子さんは、今後「道化師」としてご活躍予定...?!
昨年9月から「ながの道化師あそび塾」で塚原成幸先生の指導を受け、3月5日の「発表会」では、楽しくコミカルに、華麗な皿回しを披露してくれました♪ これからも末永く笑いながら元気にご活躍くださるようお祈りいたします。ありがとうございました。
たまには、遊びにきてくださいね～。



治療を始めるときに

治療を始めるときには、まず自分の状態を知ること、そして、痛みやつらい症状がある場合には、その症状を和らげるための治療を受けることが大切です。

●自分の状態を知る

「再発した」という知らせに頭が真っ白になってしまって、医師の説明が耳に入らなかった、という人は大勢います。それは無理もないことです。でも、自分が納得できる治療法を選ぶためには、あなた自身の体の状態を知り、がんの性質を知り、どのような選択肢があるのかを知ることが必要になります。場合によっては厳しい現実を知らされるかもしれませんが、あなたのことを支えてくれる家族や親しい人の力も借りながら、担当医に尋ねてみてください。

そして、ひとりで立ち向かう必要はないこともぜひ心にとめておいてください。また、無理に急ぐ必要はありません。がん相談支援センターや患者会などには、あなたを支えたいと思っている人がたくさんいます。つらい、苦しい、現実を見たくないという気持ちを、そのまま伝えてみてください。

納得できないときには、自分がどこで納得できていないのか整理した上で、担当医にもう一度説明してもらうことも大切です。

●痛みやつらい症状を和らげる

痛みやつらい症状があると、正しい判断や治療を選択することができなくなります。また痛みを我慢すると、がんの治療を続けられなくなったり、夜眠れなくなる、食欲がなくなる、活動が制限される、気持ちがふさぎ込むなどして、生活への影響も大きくなってしまいます。痛みやその他のつらい症状がある場合には、まずその症状を和らげるための治療を受けることが大切です。痛みに限らず、患者さんの体や心のつらさを和らげ、生活やその人らしさを大切にする考え方を緩和(かんわ)ケアといいます。

緩和ケアと聞くと、「がんの進行した患者さんに対するケア」と誤解して「まだ緩和ケアを受ける時期ではない」と思い込んでしまう人もいます。緩和ケアは、患者さんがどのような病状であっても、どのような時期にも受けることができます。痛みやつらい症状があるならばそれを和らげながら、抗がん剤治療などの治療を受けるのが理想的です。けれども医師があなたの痛みやつらい症状に気付かなかつたり、医師の緩和ケアを始めるタイミングが、遅いあるいは早いと感ずることがあるかもしれません。

だからこそ、痛みなどの症状が出ているときにはなおさら、なるべく早いうちに医療者に相談して、十分な痛みやつらい症状を和らげる治療を受けられるようにしていくことが大切です。そしてその上で、あなたに必要な治療を、医師と一緒に選び、納得のいく治療を受けてください。

(出典: 国立がん研究センターがん対策情報センター「もしもがんが再発したら」)

※より詳しい情報は、【がん情報サービス】でご覧いただくこともできます。



がん情報サービス をご存じですか？

独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターの「がん情報サービス」では、科学的根拠に基づく信頼性の高い最新のがん関連情報が提供されています。

国立がん研究センターのホームページから  のロゴをクリックするか、「がん情報サービス」のサイトに直接アクセスしてください。(<http://ganjoho.jp/>)

医療者からの説明や、今後の方向性について頭の中を整理するのに役立つものと思います。情報収集のひとつとしてご活用ください。

「がん相談支援センター」でも、閲覧や検索のお手伝いをしています。どうぞお越しください。



●がん治療と仕事の両立に関するご相談●

がん相談支援センターでは、がん患者さまの治療と仕事の両立に関するご相談を承っております。おひとりで悩むことはありません。専従看護師・がん専門看護師・医療ソーシャルワーカーとともに、就労や社会保険の専門家である社会保険労務士（社労士）も一緒にお話を伺うことができます。

お悩みの際は、どうぞご相談ください。いつでも当院の社労士資格を持った職員（特定社会保険労務士・北原啓祐）による相談対応が可能です。

また、長野県の支援を受け、昨年から県社労士会の社労士が定期的に派遣されており、毎月1回の個別相談会を開催しています。是非この機会をご利用ください。

【 派遣社労士による個別相談会 】 H28年度 開催予定日

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ■ 5月26日(木) 13:30~16:30 | ■ 11月24日(木) 13:30~16:30 |
| ■ 6月23日(木) 13:30~16:30 | ■ 12月22日(木) 13:30~16:30 |
| ■ 7月28日(木) 13:30~16:30 | ■ 1月26日(木) 13:30~16:30 |
| ■ 8月25日(木) 13:30~16:30 | ■ 2月23日(木) 13:30~16:30 |
| ■ 9月29日(木) 13:30~16:30 | ■ 3月23日(木) 13:30~16:30 |
| ■ 10月27日(木) 13:30~16:30 | |

- ・相談は無料(事前予約制)です。
- ・秘密厳守ですので、お気軽に、ご遠慮なくお申込みください。

お問合せ・ご相談・ご予約は、
「がん相談支援センター」まで。
直通 tel 026-295-1292

利用者数



がん相談支援センター 相談件数

2015年10月	190件
2015年11月	163件
2015年12月	152件
2016年1月	138件
2016年2月	220件

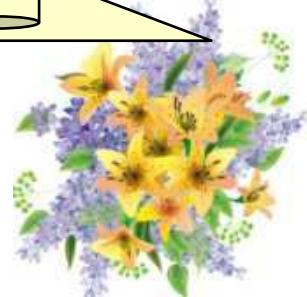


すまいるサロン（毎週木曜日） 来室者数

2015年10月	5回/延べ60人
2015年11月	4回/延べ71人
2015年12月	4回/延べ50人
2016年1月	4回/延べ53人
2016年2月	3回/延べ37人

長野市民病院 地方独立行政法人移行記念
特別講演会 『守ろうあなたの脳と心臓』

日時 5月7日(土) 14:00~16:00 予定(開場 13:00)
会場 若里市民文化ホール



『脳卒中を予防するためにできること』

長野市民病院 脳卒中センター長 草野 義和

『狭心症・心筋梗塞から身を守るには』

長野市民病院 理事長・病院長 池田 宇一

● 入場無料、申込不要です。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

今後の
予定



長野市民病院 ふれ愛デー (第10回病院祭)

6月4日(土) 9:30~15:00 「長野市民病院」にて。入場無料。

- ・ゲストによる特別講演会、市民健康講座、骨密度測定、体験コーナーなど様々な催し物があります。
- ・がん相談支援センターでも「すまいるサロン」を開催します。

オアシスの会(ストーマ造設患者の会) 定例会
定例会(総会)

6月11日(土) 14:00~16:00 「第4・5・6会議室」にて(予定)

すまいるサロン 毎週木曜日 11:00~15:00
「がん相談支援センター」にて

リレー・フォー・ライフ・ジャパン信州長野 第5回 開催決定ー!

9月10日(土) 13時~ 9月11日(日) 13時 「篠ノ井中央公園」にて。
がん患者支援の24時間チャリティイベント。
テーマは、「楽しくワイワイみんな一緒。がんに負けない未来に向けて」



※各イベントの詳細につきましては、「がん相談支援センター」までお問合せ願います。

先日、「すまいるサロン」のボランティアさんと私達
「がん相談支援センター」のスタッフとで、毎年

恒例のお食事をしました!
ボランティアさんには、本当に感謝感謝です。それにしても
食べすぎ~♪

編集担当 (拓)



すまいるサロン便り『陽だまり』第22号
2016年4月発行

発行: 長野市民病院
がん相談支援センター
専用ダイヤル: 026-295-1292

