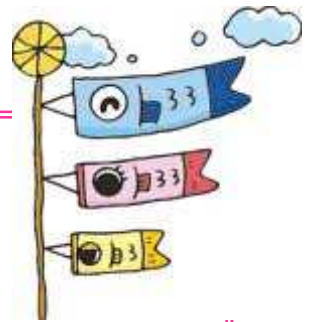


陽だまり

清々しい風が、青葉や若葉を揺らす季節となりました。散歩の途中で見つけたかわいい花たちや、うれしそうな小鳥のさえずりを聞きながら、胸一杯に空気を吸い込むと、「今日も元気に過ごそう!」「笑顔で過ごそう!」と

頑張る力が湧いてきます。

いつもより、ちょっと先まで足をのばしてみると、何かいいことがあるかも...



今号の写真

1本の幹から紅白の花をつける不思議な木と巡りあったのは2004年・春。長野市芋井。近くの人に尋ねたら「花桃の木です。紅白の花から源平花桃です。」

ようこそ、緩和ケア・がん相談支援センターへ

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えます。

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。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。(直通ダイヤル:026-295-1292)



6月2日(土) 「ふれ愛デー」のお知らせ

来る6月2日(土)に当院では、第6回病院祭『ふれ愛デー』が開催されます。緩和ケア・がん相談支援センターでも、次のイベントを行います。皆さま、ご都合にあわせて是非ご来場ください。

◆個別相談会

当センターの専門看護師、医療ソーシャルワーカーが、個別にご相談をお受けします。通常、土曜日には相談を受けておりませんので、仕事をお持ちの方など、是非この機会にご利用ください。

事前予約制・先着順となりますので、ご了承ください。

予約およびお問合せは、**直通ダイヤル 026-295-1292**までお願いいたします。

◆すまいるサロン 11:00~15:00

「緩和ケア・がん相談支援センター」でサロンを開催します。

◆フリーマーケットへの出店 9:30~12:00 (予定)

毎年恒例となった手作り品などを出店します。売上は、ケア帽子の材料代とさせていただきますので、ご協力お願いいたします。



表紙の 写真

撮影者：金子晴雄さん。昭和5年生まれ、長野市在住の元カメラマン
「長年撮り貯めた写真を活かして豆本や絵葉書を作ってます。
作る事が、私の緩和ケアなのです。」



緩和ケア・がん相談 Q&Aコーナー

Question

「自分でできる・自宅でできる療養生活の 簡単セルフケア」について



今回は、通院治療を受けながら自宅で療養生活を送るための簡単なセルフケアについてご紹介したいと思います。自宅でできる簡単な工夫で、気分がやわらいだり、すっきりしたりすることがあります。無理のない範囲で、簡単なセルフケアをためてみましょう。

リラックスする

ときどき深呼吸、腹式呼吸をして、身体をリラックスさせましょう。



うまく気晴らしする

音楽を聴く、テレビを観る、おしゃべりする、家事をする、趣味を楽しむ、ペットを飼う、植物を育てる、などなど、気晴らしになることをしてみましょう。



軽い運動を取り入れる

散歩する、軽い体操をする、ヨガをするなど、無理のない範囲で軽い運動を生活に取り入れましょう。



ぐっすり眠る

自分にとって快適な環境や寝具(ベッド、ふとん、まくらなど)で、ぐっすり眠るようにしましょう。



安静にする

疲れを感じたら、無理をしないで安静にして休息をとることも大切です。



マッサージをしてもらう

凝りを感じる場所を軽くマッサージしてもらったり、手を当ててもらいと楽になることがあります。



温める

カイロ、電気毛布、湯たんぽ、温めたタオルなどを使って、だるさや不快感を感じる場所に、当ててみると、つらさがやわらぐことがあります。



たくさん笑おう

ストレスをためないようにしましょう。笑って気分転換をして、ストレスを発散しましょう。



(出典：NHK厚生文化事業団発行「がん患者のための体と心の緩和ケア」)

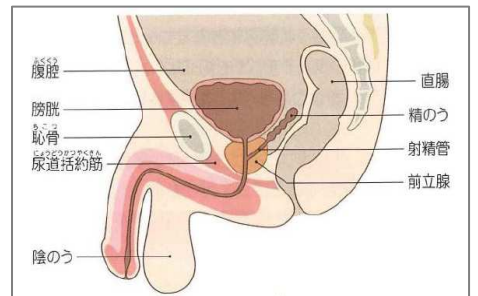
各種がんの治療

前立腺がんの治療

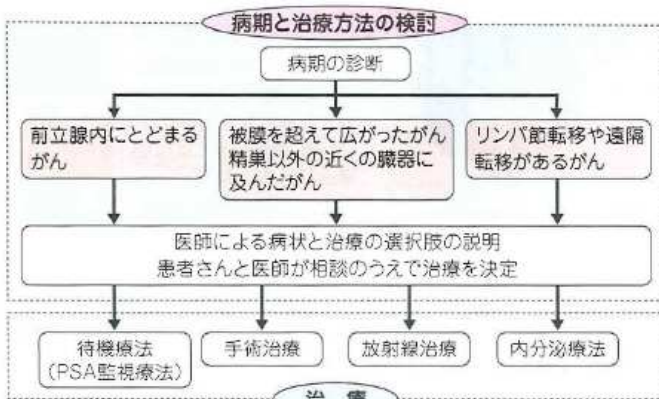
前立腺がんの治療としては、手術（外科治療）、放射線治療、内分泌療法、抗がん剤治療（化学療法）があります。また特別な治療をせずに注意深く経過を観察する場合（待機療法）もあります。

前立腺がんの治療方法は、TNM 分類、発見時の PSA 値、がんの悪性度（グリーソンスコア）、患者さんの年齢や合併症、さらに患者さんの希望などを考慮したうえで最適と考えられる治療を選びます。

次に示す図は、日本泌尿器科学会編「前立腺癌診療ガイドライン 2006 年版」の「前立腺癌治療のアルゴリズム」の一部を簡略に示した図、および TNM 分類に従って前立腺がんに対して勧められる治療法・可能な治療法を大まかに示したものです。担当医と治療方針について話し合う参考にしてください。



(図表 1 : 前立腺と周囲の臓器)



日本泌尿器科学会編「前立腺癌診療ガイドライン 2006 年版」(金原出版) より一部改変

(図表 2 : 前立腺がんの病期と治療)

病期	強く勧められる治療	勧められる治療または可能な治療
T1a	待機療法 (PSA 監視療法)	手術治療、放射線治療
T1c T2a T2b	手術治療、放射線治療	内分泌療法、待機療法 (PSA 監視療法)
T3a T3b	放射線治療と内分泌療法 の併用、内分泌療法	手術治療、待機療法 (PSA 監視療法)
T4	内分泌療法、放射線治療	手術治療、待機療法 (PSA 監視療法)
N1 または M1	内分泌療法、緩和医療	放射線治療

T1b の場合はより詳しい検査を行う

(図表 3 : 病期別の治療法の推奨)

(1) 待機療法 (PSA 監視療法)

前立腺癌生検の結果から、特に治療を行わなくても余命に影響がないと判断される場合などには、PSA 値を定期的に観測してがんを監視するだけにとどめるのがよいと考えられています。このため PSA 監視療法と呼ばれています。ただし、治療を開始したほうがよい時期が来たと考えられるときには、その時点で適切な治療を始めます。

(2) 手術 (前立腺全摘出術)

がんが前立腺の中にとどまっていて、10 年以上の余命が期待できる場合には、手術 (前立腺全摘出術) が最も治療効果の高い方法だと考えられています。がんを完全に取り去り、治癒することを目的とします。手術では、前立腺、精のうを摘出して尿道と膀胱を縫ってつなぎます。多くの場合、リンパ節転移を確認するためリンパ節の切除 (リンパ節郭清) が行われます。

手術の方法としては、下腹部を切開して前立腺を摘出する方法 (恥骨後式) と、腹腔鏡という内視鏡の一種で体内を観察しながら切除する方法、あるいは陰のうと肛門の間を切開して前立腺を摘出する方法 (会陰式) があります。



(3)放射線治療

転移のない前立腺がんに対して、治癒を目的として放射線治療を行うことがあります。また骨への転移が原因で起こる痛みの治療や骨折予防のために行うこともあります。放射線治療には、体の外から放射線を当てる外照射法と、放射性物質を体の中に埋め込む内照射法(小線源治療)があります。内照射法は、前立腺内にとどまった前立腺がんで、悪性度が低いがんがよい適応とされています。

(4)内分泌療法(ホルモン療法)

前立腺がんは、精巣や副腎から分泌される男性ホルモンの刺激で病気が進むという性質があります。従って、男性ホルモンの分泌や働きを妨げれば、前立腺がんの勢いをそぐことができます。これを利用したのが内分泌療法(ホルモン療法)です。

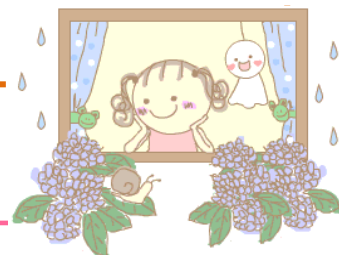
手術で左右両方の精巣を摘出したり、男性ホルモンの分泌や作用を妨げる薬を投与します。

内分泌療法は主に転移のある前立腺がんに対して行われます。転移したがん細胞も、もともとの前立腺がんの性質は持っているため、内分泌療法が効力を発揮します。また、転移のない前立腺がんで、年齢・合併症などのために手術や放射線治療を行うことが難しい患者さんに対しても内分泌療法は行われます。さらに、放射線治療の前あるいはあとに短期間の内分泌療法が併用されることもあります。

(5)抗がん剤治療(化学療法)

内分泌療法が効かない、または内分泌療法の効果がなくなったときに抗がん剤治療(化学療法)が試みられています。

(出典:国立がん研究センターがん対策情報センター「各種がんシリーズ 前立腺がん」)
より詳しい情報は、【がん情報サービス】をご覧ください。↓↓↓




国立がん研究センター
がん対策情報センター
がん情報サービス
ganjoho.jp

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。

「緩和ケア・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ので、どうぞお越しく下さい。

利用者数

緩和ケア・がん相談支援センター

2011年12月	164件
2012年1月	204件
2012年2月	204件
2012年3月	200件



すまいるサロン(毎週木曜日)

2011年12月	4回/延べ56人
2012年1月	4回/延べ40人
2012年2月	4回/延べ49人
2012年3月	5回/延べ68人



笑いは健康のもと！



3月3日（土）に「オアシスの会」の第26回定例会が開催されました。参加者は、会員27名、ご家族10名のあわせて37名。

「オアシスの会」とは、当院のオストメイト（ストーマ保有者）の会で、現在40名以上の会員がいます。「スキンケア外来」と「緩和ケア・がん相談支援センター」が事務局となって年4回の定例会を開催しています。



今回は交流会のほかに、須江清美看護師から『笑いは健康のもと！』というテーマでお話をいただきました。

須江看護師は、当院の元・看護師さんであり、「笑い療法士」という肩書きを持っています。

「笑い療法士」とは、『笑いによって自己治癒力を高めることをサポートし、もしくは笑いをもって病気予防の手助けをする人』ということです。

「笑いは脳の活性化と癒しの効果を同時に起こす！」

①脳の活性化→脳障害・痴呆症予防？！

笑って脳を刺激すると、脳血流量(酸素や栄養素)が活性化して、脳血管障害、痴呆症予防に効果的。

②免疫力が高まる→ガンを破壊する？！

笑うと血液の中にあるリンパ球(ナチュラルキラー細胞=NK細胞)が増加し、免疫力がアップしてがん細胞への抵抗力を高める。

③脳内麻薬効果→痛みを抑える効果？！

笑って気分が高揚すると、鎮痛作用を持つ脳内麻薬(ベーターエンドルフィン)とも言われる神経伝達物質が増加し、痛みを和らげる。リウマチなどの病気の回復を早めたという研究もあるとか。

④内臓を活性化→運動と同じ効果？！

大声を出して笑うことで、胸やお腹、背中の筋肉を使い、心拍数や呼吸数、血液量が増加し運動と同じ効果が得られ、内臓の働きを活性化します。

⑤自律神経を安定させる→ストレス解消？！

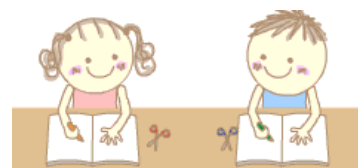
顔の神経を使って笑うことによって、交感神経と副交感神経がバランス良く働いて、ストレスを解消させます。

…その他、医学的な働き以外にも、心が和み、くつろいでリラックスできます。笑えるということは安全・安心した環境であるということ。人間関係を円滑にする働きもあるそうです。



☆さあ、今日も元気に笑いましょう!!! あっはっは～

外来診療における高額療養費の 現物給付化が始まりました！



病院や薬局などで支払ったひと月の医療費が、自己負担限度額を超えた場合、その超えた金額を支給する「**高額療養費制度**」がありますが、この春より新たな制度が加わりましたのでお知らせいたします。

これまで...

- 入院診療費 「限度額適用認定証」や「標準負担額減額認定証」など(以下「認定証」)により、窓口での支払いを自己負担限度額までにすることが可能。
- 外来診療費 限度額を超えた場合でも、いったん立て替えて支払う必要あり。



平成 24 年 4 月 1 日から...

外来診療についても、「認定証」を提示すれば、自己負担限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

特に、外来で高額な治療(抗がん剤治療、放射線治療など)を受けている患者様にとっては、窓口負担を軽減できる制度ですので、ご利用されることをお勧めします。

よくあるご質問Q&A

- Q) 4月以前に交付された「認定証」でも、4月以降の外来の高額療養費現物給付が受けられますか？
- A) 「認定証」に記載されている有効期限までは使用することができます。
- Q) 「認定証」の有効期限は？
- A) 発行月から最長で1年以内です。(1年ごとの更新が必要となります)。
- Q) 月の途中で「認定証」を提出した場合、どの時点から適用されますか？
- A) 提出の時点で限度額に達していない場合はその月から、限度額を超えて支払っていた場合は翌月から対象となります。その場合は高額療養費支給申請を行っていただき、後日差額の支給を受けます。



◎この取り扱いを受けるには、事前に「**認定証**」を入手していただく必要があります。

手続きについては、ご加入の健康保険組合、協会けんぽ、または市町村などになりますが、詳細についてお知りになりたい方は、「緩和ケア・がん相談支援センター」または医療ソーシャルワーカーまで、お気軽にご相談ください。

医療ソーシャルワーカー 坂本高志



ボランティアさんのつづき

私は癌になって初めて、がん患者と健常者の間に冷たい溝ができることに気がついた。周囲の人と、こんなにも気持ちが伝わらなくなってしまうのか、それまでは普通に話をしてくれていたのに、緊張している様子さえ伺えた。

何だか淋しい気持ちにもくやしい気持ちにもなった。

ある時、臨床心理士の先生の講座を受けた時の事、周囲との関係を自分で感じながら、不完全な自分を認めつつ、自分らしい生き方が出来ている事が大事なんだと学び、私は**“そのままの自分でいいんだ”**と知り、気持ちが楽になった。癌は私をいろいろと成長させてくれた。

自分を大切にすることは当然の事だが、がん経験者となり改めて人の事も考えられる様になったのは有り難いと思う。常に感謝の気持ちで生きている。

そんな事がきっかけで、すまいるサロンに参加させて頂いた。サロンに来ていただき少しでも心が軽くなっていただけたらと始めたが、今ではたくさんの人生の師に恵まれ感謝でいっぱいになる。

サロンは特別な場所ではないと感じる様になった。疲れたらちょっと休んで、元気になって社会に巣立っていく場所だと思う。

私のこれからの人生**“今出来ること”**をモットーに生きていこうと思う。

私のとても好きな詩です。。



いのちが一番大切だと思っていたころ
生きるのが苦しかった

いのちより大切なものがあると知った日
生きているのが嬉しかった

すまいるサロン ボランティア 中山和代さん

今後の予定

長野市民病院 第15回市民健康講座（第6回病院祭「ふれ愛デー」）

6月2日（土）「第4・5・6会議室」にて
『原発事故と医療被ばくについて』 11:00～12:00
『あなどるな！糖尿病～生活習慣を見直そう～』 13:30～14:30

オアシスの会（ストーマ造設患者の会）総会

6月10日（日）14:00～16:00 総会および交流会「第4・5・6会議室」にて

すまいるサロン 毎週木曜日 11:00～15:00

「緩和ケア・がん相談支援センター」にて



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

すまいるサロン便り『陽だまり』はいかがでしたか。お読みいただいたご感想やご意見などありましたら、緩和ケア・がん相談支援センターまでお寄せください。
どうぞよろしく願いいたします。

編集担当（拓）



すまいるサロン便り『陽だまり』第12号 2012年5月発行

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

