

陽だまり

いつの間にか、あんなに鳴いていた蝉の声より、虫の声が聞かれるようになりました。朝夕涼しくなり、秋風を感じる季節となりましたね。

節電... 暑い夏... 上手に乗り切れましたか？

季節の移り変わりを楽しめる長野の気候、楽しみながらお過ごしください。



軽井沢

1970年代

ようこそ、緩和ケア・がん相談支援センターへ

「緩和ケア・がん相談支援センター」をご紹介します。

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させていただきます。

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。

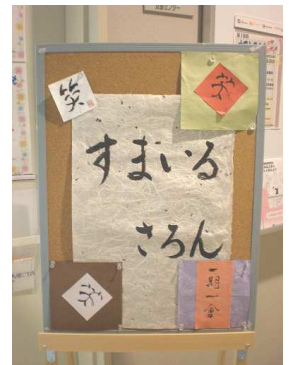


すぐに解決ができなくても、話すことは気持ちの整理につながります。お話をききながら一緒に考えていきたいと思えます。

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ようにお手伝いさせていただきます。

最近サロンに来たKさんは、「友人より『迷惑をかけてもいい、みっともなくでもいいから生きながらえろ』と言われ、一日一日を大事に思いながら過ごすことができている。」と話してくれました。

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と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。



富岡家の
キャンディです

緩和ケア・がん相談支援センター専従看護師 富岡菊子

表紙の写真

1970年代の旧軽井沢の風景。

パソコン・携帯メールあたりまえの時代から約40年前。丸型ポストが見られます。

撮影者：金子晴雄さん 昭和5年生まれ 長野市在住 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。」



Question

「抗がん剤使用中の性生活への影響は...」

抗がん剤治療中の性生活による影響には、粘膜出血、易感染、性交痛、抗がん剤による有害作用などがあります。

しかし、抗がん剤治療を受けているからと言って、性生活をしてはいけないということはありません。ただし治療を行うことで、年齢や性別に関係なく性欲の低下や性交痛などの症状を伴います。抗がん剤治療は、すべての細胞への障害作用があるので性生活への影響を知っておくことはとても大切です。

<抗がん剤の主な副作用と発現時期>



投与日	2～7 日後	1 週間～2 週間後	2 週間～4 週間後
アレルギー反応	倦怠感	口内炎	脱毛
吐き気・嘔吐	食欲不振	食欲低下	皮膚の角化
血管痛	吐き気・嘔吐	下痢	末梢神経障害
発熱 など	下痢 など	骨髄抑制 など	膀胱炎 など

(1) 粘膜出血や易感染は、抗がん剤治療後に、血小板が減少する10日～2週間ぐらいの時期に性交により粘膜からの出血を起こすことがあります。またペニスや陰部がただれてヒリヒリする症状を起こすことがあります。また、骨髄抑制による白血球や好中球などの減少により、性交による膣や龟头などの感染や膀胱炎などの感染症を起こしやすい状態にあります。

(2) 性交痛は、抗がん剤治療後ホルモンのバランスが崩れ、膣の乾燥や膣粘膜の委縮などによって、膣内の分泌物が減少し性交痛を伴うことがあります。

薬局などでも市販されている潤滑ゼリーなどを使用するのも一つの方法です。



(3) 抗がん剤による有害作用とは、抗がん剤には細胞毒性の他に、胎児への影響、流産の危険なども考えられます。適した時期に性生活をすることで防ぐことができます。抗がん剤治療後6カ月程度は、避妊する事が望ましいです。

また、精子や卵子の冷凍保存という選択もあります。詳しくは、主治医へ相談してみましよう。

大切なことは...

患者様本人とパートナーの方が、抗がん剤治療の副作用や発現時期を一緒に理解していただき、心身ともに支えあい信頼関係を支持していくことが重要です。体だけでなく、コミュニケーションが大切です。性行為が不可能であっても、身体的な愛情表現は常に結びつきを実感しあうための大切な方法です。手を握ったり抱きしめたり、お互いの事を思って過ごす時間をつくることも重要な性生活といえるのではないのでしょうか。



がん化学療法看護認定看護師 関野奈穂

がん相談ソーシャルワーカーの窓から



私たちは、がんを患う患者様やご家族様などから相談をお受けし、各種福祉制度など社会資源についてのご案内や、連携機関との調整を通して問題解決のお手伝いをさせていただいております。具体的には、治療費や仕事、今後の療養先や在宅介護についての問題など多岐に亘ります。がんに限った事ではありませんが、疾病や障害により生じる生活上の問題を対象として、少しでも不安なく治療が受けられるよう社会福祉の側面から皆さまを支援しています。

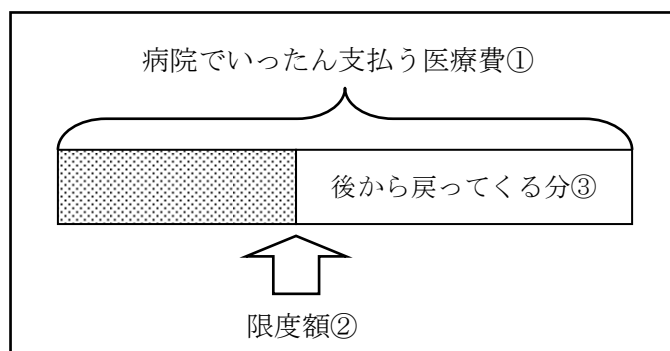
今回は、日頃多く寄せられる医療費の相談について、『高額療養費制度』の一般的な部分をご紹介します。

高額療養費給付制度

- * 対象となる医療費：保険適用となる治療(検査、手術、投薬など)
- * 対象とならないもの：入院時の食事代、差額ベッド代(個室)など

【高額療養費のしくみ】

1ヶ月(暦月)に支払った医療費①が、所得によって決められた限度額②を超えたとき、支給の手続きをとることで限度額を超えた分③が後で払い戻される制度です。



【申請手続き】

- * 必要なもの：①領収書 ②保険証 ③印鑑 ④通帳等口座番号の分かるもの

お手持ちの保険証を確認のうえ、各健康保険の窓口にて手続きを行ってください。申請後、おおむね3~4カ月後に指定した口座に高額療養費の払い戻し分が振り込まれます。

(2006年10月改正額)

【70歳未満の方の自己負担限度額】

区分	外来・入院	多数該当
上位所得者 (年間所得600万円以上の方など)	150,000円+(総医療費-500,000円)×1%	83,400円
一般	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
低所得者 (住民税非課税世帯)	35,400円	24,600円

※多数該当は、過去12カ月に3回以上該当した場合の4回目以降の限度額です。

※入院の方は「**限度額適用認定証**」をお出しいただくと窓口での支払いが限度額までとなります。

※同一世帯で21,000円以上の医療費を同一月に2件以上支払った場合、総医療費として合算できる可能性があります。



【70歳以上の方の自己負担限度額】

区分	外来<個人単位>	外来+入院<世帯単位>
現役並み所得者	44,400円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% 多数該当：44,400円
一般	12,000円	44,400円
住民税 非課税	低所得者Ⅱ	24,600円
	低所得者Ⅰ 年金収入80万円以下など	15,000円

※低所得区分に該当する方は手続きをしていただくことで限度額を下げることが出来ます。

よく、「知人から、〇〇〇円になると言われた。」と相談に見える方がいますが、上記のとおりその方の生活区分によって金額は違って来るわけです。よく耳にする「高額療養費制度」ですが、年齢や所得、入院・外来の違いなどで細かく金額が分けられており、非常に複雑で分かりにくいものとなっています。

また、“がん治療”という、手術や抗がん剤治療、放射線治療など高額な費用がかかることも多いと思いますが、それらの保険治療のほとんどは高額療養費の対象となりますので、一定以上の負担はせずに済ませることが出来ます。

ご自分の自己負担限度額や高額療養費の対象になるかなど、治療に臨むうえで医療費についてわからない点やご不安なことがありましたら、お気軽にご相談いただければ幸いです。



医療ソーシャル・ワーカー 坂本高志



北信緩和ケアセミナー 2011



7月2日(土)～3日(日)の2日間に渡り、「北信緩和ケアセミナー2011 (長野市民病院主催)」を開催いたしました。

当院は地域がん診療連携拠点病院に指定されており、厚生労働省指定のプログラムに則った緩和ケアに関する研修会を、がん医療に携わる医師等を対象として、毎年定期的に行っています。

本セミナーも、今年で4回目の開催となりました。医師だけでなく看護師・薬剤師・栄養士といったコメディカルへの参加も年々増加しており、緩和ケアに関する現場ニーズの高まり、チーム医療の重要性に対する意識の高さを感じます。本年の参加者は、医師20名、看護師12名、薬剤師2名、栄養士1名の合計35名でした。

セミナーのファシリテーターとして、当院医師のほかにも信州大学附属病院・高橋医師、愛和病院・平方医師、県立須坂病院・森広医師に講義やロールプレイングを担当していただきました。規定のプログラムによる学習だけでなく、質疑応答の中など、日々の臨床経験をもとにした様々なお話も聞くことができ、スタッフとしても大変勉強になる2日間でした。



参加者の皆さまには、グループワークやロールプレイを通して学び体得したものを、是非とも日常の臨床の現場に活かしていただければと思います。

利用者数

緩和ケア・がん相談支援センター

2011年	2月	155件
2011年	3月	173件
2011年	4月	147件
2011年	5月	131件
2011年	6月	137件
2011年	7月	121件



すまいるサロン (毎週木曜日)

2011年	2月	4回/延べ55人
2011年	3月	5回/延べ62人
2011年	4月	4回/延べ68人
2011年	5月	3回/延べ34人
2011年	6月	5回/延べ54人
2011年	7月	4回/延べ50人



がん教室 開催予定

「がん治療中の食事について」

9月9日(金) 13:15~15:30 (申込要)

長野市民病院 市民健康ホールにて



手作り品バザー (ふれあいデー)



6月5日(土)に、当院にて『ふれあいデー(病院祭)』が開催されました。

緩和ケア・がん相談支援センターでは、手作りをバザーとして出店しました。また、通常は木曜日に開設している『すまいるサロン』もひらき、絵本の読みきかせ会をおこないました。

手作りのバザーは昨年続き、2回目の出店でした。すまいるサロンのボランティアさんがいろいろなものを作って持ち寄っていただいたものを出品しています。5月のゴールデンウィークには、ボランティアさんに集まっていただいて、一緒にティッシュケースなどを作りました。

当日は、手作り帽子も大人気で、ケア帽子としてだけでなく、普段使いとしても大好評でした。

バザーでの収益は、ケア帽子を作る布などの材料代に充てさせていただきます。たくさんの皆さまにご協力いただき、誠にありがとうございました。



手作り帽子のコーナーも大人気でした！



世界一のパン ～チェルシーバンズ物語～

著者 市居みか 絵 中島敬子 訳者 ハート・ララビー

The Nurse and the Baker:
The Story of Chelsea Buns in Obuse

Picture Book by Mica Ichi

Story by Toshio Nakagami

English Translation by Huri Larabee



を雇っています。
そろそろ病気がはやっとなに、
た病院です。
が助かりました。
看護師さんが、はたらいています。

Local hospital every day,
he back when a terrible
widespread in Japan. The
Canadian doctors and

読みきかせをした絵本

小布施でパンを作りつづける岩崎パン屋のこやたさんと、新生病院・看護師ミス・パウルとの交流から生まれたパン「チェルシーバンズ」のお話です。

パン屋の
こやたさん
こやたさんの夢は、
どうやら、もっとおいしいパンが焼けるの
いつも考えているのでした。

Keeps the baker was a very hard worker. Every morning he rose
before dawn to bake his bread. He dreamed of making the most
delicious bread in the world and was always looking for ways to
make his bread taste even better.





すまいるサロン
ボランティアの
小林です

5年前、手術後の抗がん剤治療で通院していたとき、「がんを知る会」という出前講座がありました。ちょうどそのときの私は、治療の副作用で食欲がなかったり、便秘をしたり、下痢をしたりと苦しんでいましたので、積極的に受講してみました。そこで学んだことは、その後の私の療養生活に大変役立ちました。終了時のアンケートに「こんな会」があつたら参加したいと書いて帰りました。その講座で講師をしていたのが、この緩和ケア・がん相談支援センターの横川看護師だったのです。

そして数ヶ月後、横川さんから、当院で会を作ることになったので参加してみないかとお誘いを受け、ボランティアをさせていただくことになりました。それから早3年半余り…。この間、いろんな人との出会いがあり、体験がありました。自分のがんになって初めて、生きていられることに毎日朝夕感謝し、祈り、一日一日を送っている現在です。

そんな私ですが、時には自分の微力さを感じ落ち込むこともあります。すまいるサロンに来ると、皆さんから反対に元気をいただいて帰ります。すまいるサロンとはそのような場所です。

来院のときでも、是非一度寄って、自分の困っていることなど何でも良いので話してみても、いかがでしょうか。ちょっと私は大勢の人の中で話すのは苦手という方は、サロンの日ではなくても、いつでも笑顔のすてきな看護師さんがいらっしゃいますので、ご安心を。私たちボランティアスタッフも、看護師さんやソーシャル・ワーカーさんなどの病院のスタッフの皆さんに助けられながら、明るく楽しい雰囲気でお待ちしています。

ボランティアさん
のつぶやき

今後の 予定



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

すまいるサロン・がん教室「がん治療中の食事について」
9月9日（金）13:15～15:30「市民健康ホール」にて

すまいるサロン・X'masリース作り
12月10日（土）9:00～11:00 予定「第4・5・6会議室」にて

長野市民病院 市民健康講座「大腸がんについて」「脳卒中の予防と治療」
10月1日（土）14:00～（13:00開場）「ホクト文化ホール」にて

オアシスの会（ストーマ造設患者の会）定例会
9月17日（土）14:00～16:00 ストーマ用品の展示会「第4・5・6会議室」にて
12月10日（土）時間未定 お楽しみ会「第4・5・6会議室」にて

ひまわりの会（乳がん患者の会）例会
9月3日（土）10:00～12:00「市民健康ホール」にて
11月15日（火）時間未定 ひまわりの会誕生祭「市民健康ホール」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。

今号より「がん・すまいるサロン便り『陽だまり』」は8頁の見開き版にリニューアルいたしました。『陽だまり』が皆さまにもっと楽しんでいただけますよう、お役にたてますよう、内容を充実させていきたいと思っております。是非お読みいただき、ご意見・ご要望などをお寄せください。どうぞよろしくお願いたします。

編集担当（拓）

すまいるサロン便り『陽だまり』 第10号
2011年9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