

# 陽だまり



すまいるサロン便り 6号  
2010年 4月

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

季節はずれの雪に、春はいったいどこへ... と心配しましたが、庭の花も咲き始め、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。

春って何とはなしに心躍る季節ですよ。外に出て暖かい太陽の光を体いっぱい浴びてみてはいかがでしょうか。

今月号から、相談支援センターでよく相談される事柄や、すまいるサロンのボランティアさんの体験によるアドバイスなどを、Q&A形式で掲載してまいります。



## 緩和ケア・がん相談 Q&Aコーナー

### ☺ Question

「検査や診断の結果を聞いただけで、頭が真っ白になり、何も覚えていないのですが...」  
「聞きたい事があったのに、先生の前に座ったら何も言えなくて、“変わりありません”なんて言ってしまいました...」  
何を聞くのかも忘れてしまい、ようやく家に帰ってから思い出しました...」  
こんなとき、何かいい方法や、どんな準備をしておけばいいのでしょうか？

### ☺ Answer

結果を聞くことは、患者さんにとってもご家族にとっても不安と緊張が大きく、内容によってはショックの強いものです。説明を受ける時や、診察前の心構えとして3つのポイントを上げてみますので、是非実践してみてください。

#### <その1> 信頼できる人と一緒に聞く！

医師から病気や治療の説明を受ける時は、できれば家族や親しい人に同席してもらいましょう。その時は分かったつもりでも後で思い返すと全く覚えていなかったり、あやふやであったりすることが多くあります。信頼できる人と一緒に聞くことは心強くもあり、後で情報を交換したり、確認することができます。

#### <その2> メモを取り、不明点は確認！

医師の説明には専門用語や普段聞きなれない用語が出てくることもあります。メモを取りながら聞くと、わからない言葉や疑問点を聞き返しやすいため、同席した人もメモを取ることをおすすめします。理解できなかったこと(書き取れなかったこと)は、遠慮せずにその場で聞きましよう。後でメモを見直して、不明な点がないか確認することも重要です。

#### <その3> 聞きたいことは書き出しておく！

診察室に入るだけで、緊張したりあがってしまったり、言いたいことが言えない、聞きたいことが聞けないものです。是非、事前に不明点や疑問点を書き出して持って行きましょう。医師に直接読んでもらってもいいですし、事前に看護師に手渡しておくのもよいと思います。



看護師・富岡菊子

## 3南病棟のご紹介

南棟3階の病棟を、“3南”と呼んでいます。3南病棟は、がん治療と緩和ケアを並行して行う「パラレルケア」を取り入れた新しいスタイルの病棟です。

主治医と共に様々な専門スタッフが、患者さんの化学療法や放射線治療による副作用やがんの痛み、精神的な苦痛に対して知恵を出しあって、患者さんの生活の質がよりよくなるための援助を行っています。



## 病院祭・6月5日(土) 特別企画

- ◇ 「すまいるサロン」の開催 ☺  
11時～15時  
「緩和ケア・がん相談支援センター」にて
- ◇ 「看護師・ソーシャルワーカーによる個別相談会」  
11時～12時、14時～15時  
おひとり20分程度・当日申込制
- ◇ 「手作り品バザー」  
時間未定  
「小児科外来待合」にて(予定)

## 花と暮らせば

花と緑のある生活が大好きです。月下美人の咲く夜、ご縁があって病院に届けました。思いがけず沢山の人に喜んでもらい、私も花もびっくりしました。



近年体調を崩し、病院にお世話になることが多くなりました。病室ではベッドの側に花がないと落ち着きません。昨春の入院時は野の花やれんげ、桜のお見舞いがとても嬉しかったです。



「入院している患者さんにも、そんな方がいらっしゃるのでは……。」  
病状によっては、花が咲いている庭まで出られない時もあるでしょう。それなら花畑が動いていけばいいのです。

南病棟3階エレベーター前に、我が家で育った季節の花を置かせてもらっています。今年の冬は蘭の出来がよく、12月から4月まで次々と白やピンクの花を飾ることができました。「ま、きれい」「いいですね」「ありがとう」花の手入をしていると、お医者様、看護婦さん、患者さん、ご家族の方などから声がかかります。



特別なことでなく、自分が嬉しいこと、楽しいことで人様にも喜んでもらえるなんて、なんと幸せなことでしょう。私、花 共々お礼申し上げます。

ブルーベルコテージの住人より



### 利用者数

#### 緩和ケア・がん相談支援センター

2009年 12月 68件  
2010年 1月 65件  
2010年 2月 122件

#### すまいるサロン（毎週木曜日）

2009年 12月 4回/延べ43人  
2010年 1月 4回/延べ48人  
2010年 2月 3回/延べ38人



## 『がん教室』 開催のお知らせ ☺

すまいるサロンの「がん教室」では、今回『がん治療中の食事について』をテーマにいたします。手術後や抗がん剤、放射線の治療中は、さまざまな副作用をかかえることも多く、“食事”は悩みのひとつです。

すまいるサロンや相談支援センターでも、日頃「食欲がわかない...」「何を食べてらいいの?」といった相談が多くあり、時には栄養士のアドバイスも交えて、その患者さんにあった食材や調理方法を考えています。

また、すまいるサロンで一緒にお昼やお菓子を食べることで、家でひとりでは食べる気がおきないという方も、「みんなで食べると食欲も出ておいしく食べられる」と、楽しい時間を過ごしていただいています。

『がん治療中の食事について』一緒に考えてみませんか?

☺ **5月27日（木）13:15~15:30**  
**長野市民病院・市民健康ホール**

### 『がん治療中の食事について』

- I. 「こんなとき、どうしたら食べられる?」(管理栄養士)
- II. 「今だから話せる食事の体験談」(すまいるサロン・ボランティア)
- III. 「なぜ食べられないの?副作用のしくみと対処法」(看護師)

※みんなで話をする時間もあります。

定員 30名  
事前申込制  
参加無料



お申込・お問合せは、「緩和ケア・がん相談支援センター」富岡まで

### <<今後の予定>>

**すまいるサロン** (毎週木曜日 11時~15時「緩和ケア・がん相談支援センター」にて)  
5/6、13、20、27(「がん教室」あり)、6/3、5(病院祭)、10、17、24

☺ おひとりでも悩んだり不安なことがありましたら、いつでも「緩和ケア・がん相談支援センター」へお立ち寄りください。(電話相談も承っております。)