

# チェリーの会だより

2010年 No.7

発行者 公立那賀病院内 乳がん患者会「チェリーの会」

## 梅雨を元気に乗り切りましょう



お手紙の書き出しに、「梅雨入りの…」というあいさつ文をそえるこの頃になりました。雨にうたれるアジサイは、美しいですね。

でも、梅雨時は、体調不良を起こしやすくなります。カビの発生は、食中毒やぜんそく・ダニの原因になるので、換気をこころがけましょう。また、湿度と気温の変化に体がついていけず、疲れやだるさなどで体調が悪くなりがちです。出かける時は、上着を1枚用意したり、

お風呂で半身浴をして汗をかくのも良いようです。それぞれの身体にあった健康管理をしてみてください。



## 緩和ケアとは

6月5日(土)のチェリーの会は、緩和ケア認定看護師の中野宜美



さんのお話を聞きました。中野さんは、那賀病院内の認定看護師室を拠点にして、医師や看護師さんの依頼を受け、おもに病棟で活動されています。とてもほんわかした話し方で、あったかい印象を受ける看護師さんでした。

「緩和ケアってなに？」から、お話が始まりました。緩和ケアというのは、1970年代からカナダで提唱された考え方で、患者さんの身体や心の様々な苦痛を取り除き、QOL(人がより人間らしく生きていくこと)を高めていく医療のことです。

中野さんのお仕事は、患者さんが、がんと診断された最初の治療から始まります。告知を受けて、ショックを受けている患者さんとそのご家族と一緒にどうしたらよいか考え、病気と向き合うかお手伝いをしているそ

うです。治療をがんばっている時は、手術、抗がん剤治療、放射線治療などによる不安や痛み、吐き気などのつらい症状を緩和し、治療が続けられるようにサポートします。また、治療費など経済的な不安はソーシャルワーカーと、気持ちのつらさは臨床心理士さんと協力して、解決に向けていくこともなさっているとのことでした。

緩和ケアを受けたい時は、主治医に「緩和ケアを受けたい。」と伝えていただきたいそうです。

「あなたは、あなたのままで大切です。あなたの人生最期の瞬間まで大切な人です。」これは、ホスピスの母と呼ばれているシシリ・ソングス博士の言葉で、中野さんの大好きな言葉だそうです。胸にじわっとしみこんでくるようでした。

身体の痛みだけでなく、心の痛みにまで、そして、家族にまで寄り添う努力しているというお話に元気をいただきました。



講演の後は、2つのグループに分かれておしゃべりタイム。最近うれしかったこと、健康食品っていいの？平穩死…時間がたつのも忘れて夢中でおしゃべりしました。同じ病気をしたもの同士だから、すぐ打ち解けられるんですね。また、次回のチェリーの会や患者サロンで、日頃の心配事、おいしいランチ、つり、旅行…どんなことでもいいからおしゃべりに来てくださいね。

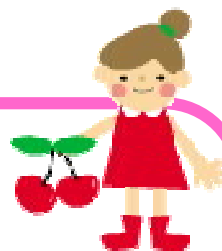
忙しい中、時間を作ってくださった中野さんに感謝します。

### 参加者のみなさんの感想

- ・那賀病院に緩和ケア認定看護師さんがおられることを知り、安心しました。
- ・緩和ケアの意味を理解していなかったので、お話を聞いてよかった。
- ・緩和ケアの理解ができました。・あとのみなさんとのお話もとても楽しかったです。
- ・緩和ケアについての知識不足が、ある程度知ることができました。

### 不安に思っていることや質問

- ・いろいろな意見が聞いて自分の生き方に参考にもなりました。
- ・体力がない、・痛みのコントロールがむずかしい、・眠りがあさい、一日中眠い



## Dr.tanino のちょっとブレイク (谷野のブログから)

うれしいですね、患者さんからのメール..

この方は、ずっと前に診せていただいて、その後も遠いところは行かれましたが、時々受診されます。ただ、少し具合が悪いことがあって、それが気になっています。遠いところなので、適切なアドバイスも出来ず、なんとメールして良いか分からず、悪いなぁと思いながらいました。それで、さっきメールを見たら、メールを送ってきてくれていました。大丈夫だよって、..うれしかったです。ほっとしました。メールで送ってくれた写真を載せます。場所がばれて怒られるかな..えいっ、載せちゃえ!!みんなにおすそわけです、観光名所ですね。



体の具合が悪いとつらいですね、つらく過ごしていることが「自分のせいなのかなあ」と思っている主治医の先生は多いと思います。皆さんもお手紙送ってあげてくださいね。主治医の先生もほっとすると思います。

## だんだん

だんだん暑くなってきましたね!使い方はちがいますが、「だんだん」は島根の方言で「ありがとう」を意味します。すみません、つながりがあるような、ないような文章で...

私は、昨年9月に開催された「全国がんサロン大会 in 島根」に、那賀いきいきサロンお世話係である、石井さん・三堂さんと3名で参加して以来、島根が大好きです。島根の方々の優しさには、本当に感動しました。がんサロンは、同じ想いのもの同士が支えあう、「ピアサポート」が行なわれる「場」です。そのピアサポートの精神が、島根の方々の優しさにつながっているのだと思います。和歌山でも、この「ピアサポート」を皆さんで広めていって、優しさを感じられる、癒される和歌山にしていきましょう!それでいつかは、「全国がんサロン大会 in 和歌山」を開催したいですね。

追伸、我々医療者もサロンに参加して、皆さんから元気もらっています…だんだん

(那賀病院放射線技師 野上さんより)

