

「ぎんなん」は、がん患者をサポートする会です

# ぎんなん便り

Vol.12

2015年4月発行

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

今年もまた、薫風かおる芽吹きの季節がやって来ました。



「ぎんなん」は毎週木曜日の定期相談会（大阪市立病院 1階にて。どなたでもどうぞ！）に加え、2月にはシンポジウムを主催。患者会として積極的に活動しています。

## 大阪府がん対策基金助成事業・公開シンポジウム

### 「在宅について考える」レポート

2015年2月14日（土）14時～17時半、大阪府のがん基金の助成を受けて、公開シンポジウムが大阪市立大学医学部附属病院5階講堂に於いて開催されました。

タイトルは「在宅について考える」。何故このタイトルを選んだかといいますと、ぎんなんは市大病院内にて毎週患者おしゃべり会を開催していますが、病院での治療が終了したのをきっかけに、転院を勧められる患者さんの相談が最近多く寄せられていました。ぎんなんには院内・院外を問わず、参加される患者さんのがん種もいろいろです。

病院を出るように言われた患者さんのほとんどが戸惑い、不安を隠せません。「何故自分だけが」。家族の動揺は患者さんを上回ることもあります。夫や妻あるいは子供を守りたい一心で涙を流されることもしばしば。「ぎんなん」を立ち上げた12年前には見られなかった現象です。

がんの治療法はかなりの進歩を遂げてきましたが、財政難等から来る国の医療政策の転換によって、私達の医療は「在宅へ」と回帰の道をたどつつあります。家で生まれて家に帰る、from home to home 現象です。考えようによっては悪いこと

### ／ぎんなん代表・辻 恵美子

ではないのかもしれません。しかし現実には核家族、住宅事情、不慣れな環境での治療の不安等大きな問題を抱えているのが現状です。病院にいれば安心の病院信仰からなかなか抜けられない患者・家族の心の問題があります。

確かに大変です。しかし「在宅治療」が避けられないのであれば、私達患者も現状をただ受け入れるばかりでは一向に進展しません。患者も今の医療の現状を知ることにより、患者自身の手で「より豊かな在宅」を実現する努力が必要なのではと考えました。

ということで、先ず今の医療の在り方を皆さんに知って頂くことを重点に今回の講演会とシンポジウムを構成いたしました。いわば「在宅」の概論です。

○講演会では――

1. がん対策基本法によって患者は最期まで自分らしく生きられる権利を教えてくださいました・・・  
山本ゆき氏

2. それでは今病院の現場では、患者はどのように病院を出されるのか・・・高島勉先生（市大病院 第一外科）

3. 在宅医の立場から、患者はどのように受け止められるのか・・・西原承浩先生(きむ医療連携クリニック、医師)

4. 訪問看護師の立場から、どのような現場が私達を待ち受けているのか。在宅の現場は?・・・横山頼子氏(済生会野江訪問看護ステーション、がん性疼痛看護認定看護師)

そしてより多くの方々に関わってくため、後半は  
○シンポジウム

座長に中村正廣先生(在宅医療のベテランで東成区医師会会長)をお招きし、乳がん患者で卵巣がんの母を看取った河村美智子さんにも参加して頂き、講演を頂いた皆様と共に在宅の問題点についてディスカッションして頂きました。

其々の講演の中身は紙面の都合上省かせて頂きますが、参加者約 200 人。かなり時間的に詰めた内容でしたが、終了まで沢山の方々が残って下さいました。

休憩時間が少なく参加者の体調が気になり、途中ダメだしをするか迷いました。時間がオーバーしたため、アンケートの回収が間に合わず、49名

ほどしか回収できませんでした。一番多かった回答は今後も「在宅」をテーマに勉強会開催を希望する。でした。

病院・・・非日常生活での治療、日常生活を犠牲にして治療に専念＝病と闘う。

単独施設のスタッフの関わり。

在宅・・・日常空間での生活、生活を支えるための医療＝病と付き合う。

複数施設、他職種の関わり。

それ故「在宅」はたくさんの問題点を内包しています。何故なら患者さんの生活現場での医療だからです。

今後は分科会の形で50人位の勉強会を開催できたらと考えています。

がん基金の助成金を頂く事業に参加させて頂き、気になっていたテーマに取り掛かる機会を頂きました。皆様の応援・ご協力ありがとうございました。

心より御礼申し上げます。

## がん患者のひとりごと♪

英語の勉強 R. I

2011年2月末、私の結腸がんが見つかって2ヶ月後、肺がんだった妻は静かに息を引きとり、私一人が残されることになりました。ステージⅢAという自分の病も気にはなっていましたが、より重篤な妻の世話をするために、自分のことまで手が回らないというのが現実でした。手術後の抗がん剤治療も担当の医師からは強く勧められましたが、副作用が出ると妻の世話ができなくなると考えて断っていました。

妻が亡くなってすぐに抗がん剤治療を約半年間受けました。経口の抗がん剤だったためか、重い副作用こそ出ませんでした。徐々に白血球数が減少し、肝機能も衰えてきました。腸閉塞も起きたし、何よりも肺に2つのカゲがあるといわれたときは、とてもショックでした。そんな時、本当に「ぎんなん」が私の大きな支えになってくれました。肺の2つのカゲは、手術のための入院日を決める診察日の検査で、呼吸器外科の医師から、もう少し様子を見ようと告げられ、その後、不思議なことに半年あまりで消えてしまいました。

毎号お届けしている、会員  
患者さんによる「手記」です。



抗がん剤治療と平行して、私は妻もお世話になっていたクリニックで、ダイエット指導を受けることにしました。ダイエットといってもやせるためではありません。一人暮らしの生活で栄養バランス等が乱れないような食事指導です。特別な薬を使うわけでもなく、単に血液検査の結果を基に免疫力が高まる食事等についての話を聞く程度のものでしたが、私の生活は劇的に変わりました。過去は毎日ビールや焼酎を飲んで、週に一度は焼き肉を食べに行ったりしていましたが、指導後は、それらをすべてやめ、野菜中心の食事をすべて自分で調理しました。それまで、料理などしたことがなかったので、それは私にとって時間のかかる大変な作業でしたが、毎日の調理が自分の仕事だと考えて、仕事のオファーもすべて断ってダイエットに取り組みました。

そんな生活が2年ほど続いて、私の体調も徐々に良くなってきました。そんな時にこの「ぎんなん便り」で、世界一周をされた女性の話を知りました。私はその記事に感激して、すぐにも海外旅行に出かけたいと思いました。私はその希望をクリニックの医師に告げたところ、体調のことを考えると、もう1年待った方がいいといわれました。私は出鼻をくじかれたようで、少しがっかりしましたが、考えてみれば、英語を全然話せない私が外国に出かけてもその国の人とはあまり交流はできません。そこで、1年間英語を勉強してみようと思い立ったのです。

最初はなかなか軌道に乗りませんでした。有名なスピードオーニングにも取り組みましたが、聞いているとすぐ眠くなるので、睡眠には良かったかもしれませんが、英語の勉強という点ではほとんど役に立ちませんでした。やがて、日本語を一切使わないで学習するというロゼッタストーンという教材に会い、英語の学習が楽しくなってきました。その教材にはオプションでオンラインレッスンがついていて、外国人の先生から直接教えてもらったのもすごく良かったです。



そして1年後、医師から2週間くらいならという許可が出ました。私は普通の海外ツアーではなく、フィリピンの語学学校への短期留学を選びました。期間は医師に内緒で3週間にしました。やっと海外に行ける喜びはありましたが、同時に、生活スタイルが激変するために、体調がどうなるかについては、私も医師同様かなり心配ではありました。

学校では寮生活で炊事、洗濯、部屋の掃除、すべてやってもらえました。そして、授業は朝の8時から夜の6時まで9時間授業。宿題も出るので、夜の11時くらいまでは英語漬けでした。それでも、毎日若い先生や生徒たちに囲まれて楽しかったし、土日の休日は、最年長の生徒ということで、先生方や同級生にいろいろと気遣ってもらっているところに連れて行ってもらいました。

あっという間の3週間が終わり、帰国後すぐに血液検査を受けました。その結果は、何と留学前より、良くなっていたのです。楽しい生活が、免疫力を増していたのです。規則正しい生活や食事、そして適度な

運動も重要ですが、それと同じくらい、あるいはそれ以上に生活を楽しむこと、前向きに考えること、よく笑うことなどが大切だと実感した瞬間でした。

どうして英語を勉強してるのかと聞かれることがよくあります。私の英語学習の目標は、第一に海外旅行を楽しみたいということ、そして、外国の文化に触れたり、外国人の友達を作りたいということ、さらに、アメリカ映画を字幕なしで見たいことなどたくさんあります。でも、一番の目標は、頭の体操かもしれません。とにかく、英語の勉強は楽しいです。そして、楽しいことを楽しくできている限り、私の免疫力はさらに高まっていくと信じています。



### ヨガでせらびー ♪ ①

ヨーガ療法士 長畑ひろみ



春たけなわ、花粉症でなくても何だか鼻が詰まるわ、くすん(涙)なんて方もおられるのではないのでしょうか？ それでは調子が出ませんね。

人の鼻は、健康な時でも左右どちらか通りが悪い側が一日のうちで交互に変化します。ざっと1日で左右バランスがとれていけばいいのですが、どちらかに偏りができてしまう時も。そんな時、せめて鼻だけはすっきりさせてみませんか？

まずは、左の鼻だけで深呼吸を5回。つぎは、右の鼻だけで深呼吸を5回。最後に両鼻で、頭に空気を吸い込み、嫌なものを吐き出すつもりで5回深呼吸してみましょう♪

### ・・・ぎんなんは、会員の皆さまで作成する会誌です♡・・・

内容に関して、「こんなコーナーあったらいいな」「もっとこうしてほしい」といった忌憚のない感想やご意見をお待ちしています。毎週木曜日、13時から16時半まで、市立大病院1階奥において「サバイバーによるミニ相談会」を開催。(場所変更の時もあり、不明時は受付でご確認を♪) 心配なこと、誰かに聞いてほしいこと、教えてほしいこと、知りたいこと、思ったこと、困ったことなど・・・どんな些細なことでもいいので気楽にお気持ちを伝えに来てください。

どなたでも、時間内ならいつでも参加自由です。

大阪市立大学医学部附属病院 がん患者サポートの会「ぎんなん」ホームページ

<http://cscginnan.com>

お問い合わせ先：メールアドレス [gankangin@cscginnan.com](mailto:gankangin@cscginnan.com)

発行者 辻恵美子、印刷 中村利子、編集者 中村多仁子