

ぎんなん便り

2012年11月



ワズ wanpaug

VOL. 2

♪ 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」の皆様へ ♪

少しずつ寒くなってまいりました！皆様、体調管理はできていますか？ぎんなん便りも、ついに2号を迎えることができました。皆様に喜んでいただける内容をお届けしたいと思っておりますので、皆様のご意見、是非お寄せください。

今月は多くのイベントや勉強会が開催されましたので、その内容について参加者の皆様からのご報告をお伝えしたいと思います。



「リレーフォーライフ in 芦屋」が開催されました。

9月8日から9日にかけて芦屋市川西運動場・体育館にてリレーフォーライフ in 芦屋が開催されました。今回も多くの方が参加してくださいました。



「リレーフォーライフ」を終えて/眞田允子

今年も「リレーフォーライフ芦屋2012」が、無事終了致しました。ご参加くださいました皆様、又、おうちで応援して下さった皆様に、厚く感謝申し上げます。

芦屋でのリレーフォーライフも今回で6回目となりました。芦屋市及び芦屋体育協会のご協力を得て、地域に根付いたイベントになりつつあります。年間を通して協議を重ね、前回より少しでも良いものを、みなさんに喜んでいただけるイベントにしたいと励んでおりますが、終わってみますと反省点が山積み。これをクリアしながら次回の開催に向けて進んでゆくのですが、だからと言って、これ以上の事は出来ないとか、参加をやめるとか、異議を唱える人は誰もいません。このイベントにかける情熱がそうさせるのでしょうか。でも、時には立ち止まって振り返ってみなければなりません。これは私たちの喜びのためのイベントであってはなりません。

誰のための、何のためのイベントであるか、原点に立ち返って思いを巡らせ、また、前へ進みたいと思います。

来年度も9月7日・8日に「第7回リレーフォーライフ芦屋2013」が開催される予定です。多くの方の参加を願っておりますと共に、「来てよかった」、「とても癒されました」「楽しかった」「またこの次もね」「この次はこんなやってほしいわ」「ここはちょっとね！」など、皆様のさまざまなお声を楽しみにお待ちしております。これからも相変わらずのご協力をよろしくお願いいたします。



来年の9月7日・8日に既に次回のリレーフォーライフ芦屋の開催が決定しているとのことです！！皆様、ぜひ、このイベントに参加してみませんか？命の大切さについて、皆で考える機会にいたしましょう。



緩和ケア勉強会

10月7日に心齋橋のコラントツテビルにて大阪がん医療の向上をめざす会主催「緩和ケア勉強会」が開催されました。講師に柏木雄次郎先生をお迎えし、理論だけでなく、症例検討を交えてがん患者さんの心理状態を説明して下さい、また、患者さんだけでなく、ご家族の心のケアも含めてお話して頂きました。その内容を少し、ご紹介いたします。

「緩和ケア」という言葉をご存じですか？

＜緩和ケアとは＞・・・がん初期から疼痛などの種々の苦痛症状を軽減する全人ケア。がん対策基本法でも、初期からの適応を推奨しています。

「終末期ケアのことだけではなく、がんと診断されたときから緩和ケアを活用してもらいたい。」

「患者さんにも、診断時から必要な時に緩和ケアを受けて頂くことが目標です。」

先生の熱い思いが伝わります。

＜がん患者の心理過程＞

告知後2～3日(初期反応期)：「なぜ自分がこんな目に合わないといけないのか」など衝撃、怒り、否認、絶望、怒りなどを体験する時期。

告知後1～2週間(不適応期)：不安や不眠、うつのような症状を体験しやすい時期。

告知後2～4週間：現実適応していくが、心のなかでは疎外感、孤独感が残る時期。

もちろん、皆が全員、同じ心境を体験する訳ではありません。しかし、不安や苦しみを抱えているのは皆同じです。ぜひ、ぎんなんの会で、その思いを分かち合いませんか？

また、アメリカでは、自分でインターネットなどを用い、情報収集してくる患者さんや家族が多いですが、日本では、何を聞いたらいいかわからず、積極的な質問は少ない傾向があるとのこと。この場合は、心の問題というだけでなく、「頭の中が真っ白」という状態であるかもしれないという状況を看護師や担当医が判断していく必要があるとのことでした。

＜麻薬に対する誤解を解くために・・・＞

麻薬の使用については、まだまだ誤解されていることが多くあります。先生がわかりやすく説明してくださいました。

- ・医療用麻薬は、中毒・依存症にはならない。
 - ・麻薬は命を縮めるのではなく、適正に使用すると、副作用も最小限であり日常生活がよりよく過ごせるようになることが多い。
 - ・過剰投与すると眠気が強くなることもあるが、適正使用すれば、初期の眠気も使用を続けると改善していく。
 - ・第3段階の薬剤を使用しているからと言って病状が悪くなっているというわけではない。
 - ・疼痛が落ち着くと麻薬を減量することもできる。麻薬＝末期、死が近いとは考えなくてよい。
- また、参加者の皆様からいただいた質問にも沢山お答えいただきました。

Q. 積極的治療をしないと選択したときに、医師の態度が冷たくなるのはなぜ？

A. 主治医は自分がすることがないと思ってしまうのかもしれない。だが、そのような医師の態度をみて、患者さんは見捨てられた感覚を抱くこともある。緩和ケア研修会では、緩和ケアは専門医のみが実践するのではなく、全ての医者が実践できるような研修システムを構築して、医師の緩和ケア教育も行っている。

Q. 家族(患者)が治療後、リハビリ病院に転院した。今後の方針を検討中で、在宅に戻ることに関しては家族に遠慮している。念のためホスピスを予約した。

A. ホスピスは入院待ちが長くなることもあるので、必要時に入院できるように予約するのは良い判断。ただ、患者さんの本心は、自宅に帰りたかもしれない。患者さんの希望を再度確認し、希望があれば在宅に帰ることを検討してもよいか。

在宅医療に携わる池田先生より→基本的に在宅の適応とならない患者さんはいない。本人や家族の意思を確認して、在宅医療をサポートしていくことは可能。在宅訪問の看護師、ヘルパーなどの社会資源を活用することも有用である。介護保険を用いると、介護用品のレンタルも可能である。まずは、在宅医に相談することが大事。

その他、多くの質疑応答が行われ、有意義な時間を過ごすことが出来ました。今後もこのような勉強会は随時行われます。興味をもたれた皆様のご参加をお待ちしております。



今後のイベントの予定

イベント	日時・開催場所	参加方法・詳細
がん患者大集会サテライト「がんでも自分らしく我が家で過ごすために」	11月11日(日)市大病院5階講堂 13時～16時	参加自由(問い合わせ先:ぎんなん) 会終了後に1時間程度、患者お喋り会も開催されます。
市民公開講座「がんになる前にがんを知る～早期発見と治療法～」	12月16日(日)大阪国際会議場10階 会議室1009/13時30分～16時30分	入場無料/申込みは官製はがきもしくはFAX。詳細はぎんなんにお尋ねください。
大阪フィルハーモニーの調べとともに～西成から愛と健康の風を～ 「子供達にとっての、がんを考える」トーク&コンサート	12月19日(水)大阪フィルハーモニー会館(西成区役所横)14時～16時(13時30分開場)ゲストトーク 藤本統紀子さん/基調報告 多田羅竜平さん・(財)大阪対がん協会他	参加無料/申し込み方法:はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、西成区役所 保健福祉課〒557-8501 大阪市西成区岸里1-5-20 まで。11月30日必着/電話番号 06-6659-9882

いずれのイベントも詳細で不明な点はぎんなんにお尋ねください。



患者のひとりごと

今回は地球一周の船旅での素敵な出会いについてのお話です。



地球1週の船旅が私にくれたもの

黒田充美

今年(2012年)1月24日、長年の夢であった「101日間—22ヶ国—地球一周の旅」に冬の横浜港より出港しました。なぜ私が63歳の今、この船旅をしようと決心したのか…。

塾で中学生を相手にテンションを上げ続けていた3年前の夏(2009年7月)でした。大腸がんが見つかり、大阪市立大学付属病院で手術、リンパ移転ありのステージⅢa・抗がん剤治療を10ヶ月続け、幸いにも腫瘍マーカー値が基準内に収まりました。

いつか訪れたいと思っていた、世界の遺跡巡りをするのは今がチャンスだと思い、そしていっそのこと、地球一周をしようと夫の後押しを得て、1月24日の出港となったのです。

訪れた国・人々・文化どれも新鮮で心ワクワクさせられたのですが、今回は、中学2年生～94歳まで900人以上乗船していた人々の中から、私がお会いする機会があった印象深かった何人かを紹介しましょう。

①島根県から一人参加の94歳のおばあちゃま。横浜まで夜行バスで来たと聞いてビックリ！！足の達者な、物腰の優しい、好奇心の強いおしゃれな方でした。

②大阪在住の奥様が車椅子のご夫婦。お二人とも元美術の先生。奥様が脳梗塞で倒れ、今は癌も患っていらっしやると聞きました。ご主人は奥様の看護をしながらもいつも話しかけ、奥様は嬉しそうに笑っていたのが印象的でした。

③トライアスロンが命とおっしゃる60歳代の男性。髪は金茶色、いつも短いランニングパンツ姿。彼はこの船で読破する100冊の本を持ち込み、乗船中に2000km走ることを目標にしていました。寄港地に着いたら下船して走り、早朝のデッキを走り、ジムではランニング・マシーンで走り、果たして2000km走破されたのでしょうか。

④いつも船内でリュックを背負い、袋を提げて歩いていた66歳の女性。彼女は元地質学の大学教授、福島原発の事故後、現地で土壌汚染を調査し、この船では毎日放射線を測定していました。下船後は福島に戻り除染の研究をされるそうです。ちなみに、放射線値が高いのはペルーのマチュピチュ、ヨーロッパの石畳みの場所だったそうですよ。

⑤孤独な58歳の男性。サラリーマンを55歳で終え、自分を燃焼させるべく2年間勉強し、見事司法試験合格。11月から研修生活に入るとの事。ちなみに船では定年後に出版した小説の後編を執筆するはずが、この船では飲み友達が多くて……とのことでした。

癌をかかえて乗船した私は、この船旅で自分の人生を自分流に生きている多くの人々と出会いました。下船後も北海道から沖縄、そして訪れた国の人々との交流は続き、私の旅は今もなお続いています。この船旅は、私にとってまさしく「キャンサーズ・ギフト」です。



♪ 毎週木曜日、13時から16時半まで市大病院1階奥の化学療法センター前がんコーナーにて「サバイバーによるミニ患者会」を開催しています。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ですので、気軽に気持ちをお伝えください。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



編集者 北野愛子 発行人 辻恵美子