

特集

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」について

～お世話役が日々思っていること～

平成27年6月24日(水曜日)、京都市立病院 北館7階サロンにて「みぶなの会」お世話役の方々と懇談会を行いました。

がんの患者さんや家族の方が、交流できる場として発展を続けていますが、お世話役の方々が心にかけていることや、やりがいについてお話をお聞きました。



心にかけていること

- 初回参加の人の話をよく聞く。
- つらい気持ちに寄り添いたいと思いながらお話を聞く。
- サロンには様々な方が来られるが、その方に合わせてお話を聞くよう心がけている。
- 悩みを話すことで、ご自身の気持ちの整理につ

ながるよう心がけている。
 • 相談内容やがんの場所によって、相談に来られた方の希望に沿う担当がお話を聞かせていただいている。

やりがい

- 感謝の言葉をいただくと、やりがいを感じる。

皆さんとても熱心に、真心をもってサロンの運営を行っています。
 ご興味のある方は、ぜひ一度、がん患者・家族のサロン「みぶなの会」へお越しください。

みぶなの会に寄せた
 橋本 四郎

うれしい、楽しい。楽しくて会話が弾む。
 がんという共通項で結ばれた仲間たち、身体のあるゆる部位、がんの種類、抗がん剤の副作用等々、世間では話せないことまで話せる。
 しかも、明るい声で。すごい病歴の人もすでに治癒した者も。初めてこのサロンに来られた方は、自分の持つがんへの不安とこの明るさとのギャップに驚かれる。新しく来られた方にはなるべく多くの時間を割いて思いのたけを話していただく。
 皆、真剣にお話を聞く。
 今、聞いた話は自分への反省とするが、尋ねられない限り、とやかく言わない。また元の明るい会話に戻る。新しい人と一緒にいたい。私は、みぶなの会発足以来の経験からこの雰囲気大好きだ。春夏秋冬、エアコンで調整されたこの部屋から見える町々、北の山並み、移りゆく四季、雲の流れもふくめて。

5つの“カン”の庭 ご案内

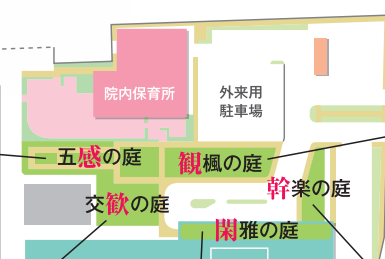
京都市立病院では、北館の建て替えと既設本館の改修工事を終え、患者の皆さまをはじめ様々な人びとのための空間として、5つの“カン”の庭を整備しました。5つの庭全てにカンという響きの漢字が入るために、“カン”の庭”と命名しました。お時間のある際、ぜひ一度お立ち寄りください。



五感の庭/園芸や散歩を通じて五感を刺激し、身体的・精神的機能の回復の一助となる庭



交歓の庭/入院患者の皆様や来訪者の方、病院スタッフが集える憩いの庭



閑雅の庭/京都のアイデンティティを感じられる心安らぐ静寂の庭(北館5階)



観楓の庭/京都の四季を彩る代表的な樹木「モミジ」を主体とした観賞の庭

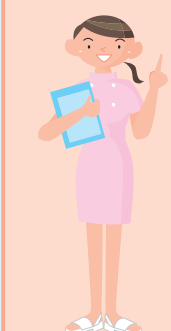


幹楽の庭/特徴的な樹幹を楽しめるアプローチの庭



院内保育所 外来用 駐車場

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介



がん患者・家族のサロン「みぶなの会」は、がん患者さんや家族の方が、心の悩みや体験談を語り、交流する場として月2回開催しています。また、2か月ごとに、治療やケアなどに関する学習会も行っています。ご都合のよいときに気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

- 日時 毎月 第3水曜日 午後1時30分～3時30分
 毎月 第4水曜日 午前10時～午後3時
 場所 京都市立病院 北館7階サロン
 * 予約は不要です。

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会のご案内

時間 ▶ 午後3時～3時30分 場所 ▶ 京都市立病院 北館7階ホール

開催日	テーマ	講師
平成27年 11月18日	リンパ浮腫のケア	認定看護師
平成28年 1月20日	放射線治療のケア	認定看護師



みぶなの会

自分らしくがんと向き合うために



- 「みぶなの会」サロンの開催 「みぶなの会」学習会を開催
 - がんのリハビリテーションのご紹介
 - 投稿 みぶな広場
 - 5つの“カン”の庭”ご案内
- がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介
 がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会のご案内

「みぶなの会」 サロンの開催

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」はがん患者さんや家族の方が、がん治療の不安や悩み、体験したこと、日ごろ気を付けていることなどを交流する場として月2回開催しています。

北館7階のサロンルームは毎回ほぼ全席が埋まり、がんに関する話だけではなく日常生活についての話も多く聞かれるようになりました。

また、がん患者さんや家族の方は病気に対する理解も深く、積極的な情報共有の場にもなっています。

みぶなの会には、がん患者さんや家族の気持ちをくみ取り交流を進めてくださるお世話役さんがおり、初めて参加される患者さんや家族の方にもなじみやすい環境となっています。

サロンは、がんの情報共有の場として、また2か月に1度ががんに関する学習会も開催しております。



お気軽にご参加ください。

「みぶなの会」学習会を開催

1 学習会 平成26年11月19日

治療中の毛髪ケア

株式会社スヴェンソン 京都サロン
チーフアドバイザー 内尾 啓子 氏



抗がん剤治療では投与開始から約2~3週間前後で髪の毛が抜け始め、治療を終えると早い方で約1ヵ月、通常は2~3ヵ月後から髪が生え始めます。元の髪と違う髪質の毛が生えてくることもあります。生え始めは産毛のような髪質で、くせ毛が生えてくることもあります。1か月に約1cmのペースで髪が伸び、約1年後には自毛が回復します。それまでは異常毛根なのでパーマ・カラーといった強い刺激を与えるものは避けましょう。(使用する抗がん剤の種類、投与量、体質によって個人差がありますので、主治医の先生に確認しましょう。)

治療中の方向けの頭髪剤やウィッグなど様々なケア用品がありますので、ご自分に合ったものを見つけて利用してください。当院理髪店でも毎月相談会を開催しています。

3 学習会 平成27年3月18日

楽しい食生活はお口のケアから

歯科衛生士 松浦 幸代



口腔内細菌から歯周病・むし歯だけでなく、心疾患・肺炎・インフルエンザにかかりやすくなる場合があります。また、歯周病と糖尿病と関連があることもわかってきました。

薬の副作用や老化などにより唾液分泌量が減少し、お口の中が乾燥すると、唾液による自浄作用低下により口腔内の細菌が増えます。

歯垢(プラーク)は便と細菌数が同じですが、不溶性のためうがいでは除去できません。しっかりと歯ブラシで除去しましょう。歯ブラシはナイロン製で毛束がまっすぐのを選び、1ヶ月で交換しましょう。歯の形態に合わせて歯間ブラシやフロスなどを使い分けると効果的です。義歯の方は、歯磨き粉をつけると義歯に傷がつくので、つけずに歯ブラシと流水で磨きましょう。

口の周囲筋のマッサージを行うことで唾液が分泌し、口の中がうるおうことで食事もしやすくなります。

口から食事をすることで五感が刺激され脳が活性化し、内臓が目覚めます。いつまでもかめる口をめざし、楽しく食生活を送るように日頃から意識して口腔ケアを行いましょう。

みぶなの会では、より深くがんの知識、情報を提供できるよう2か月毎(奇数月)に第3水曜日午後3時から学習会を開催しています。京都市立病院の医師や認定看護師などさまざまな職種がテーマを変えて講演しております。今年の学習会の内容を振り返ってみましょう。

2 学習会 平成27年1月21日

抗がん剤の副作用について

薬剤科 がん専門薬剤師 大野 恵一



抗がん剤による副作用は使用される薬剤により異なります。出現する時期は、ある程度予測できますので、あらかじめ予防することが大切です。また、副作用の症状や強さは個人差が大きいので、それぞれの患者さんに応じて対応していきます。

●アレルギー：白金製剤などの投与直後~10分以内に起こりやすいアナフィラキシー(発疹、息苦しさ、血圧低下等)や、分子標的薬の初回投与後24時間以内に起こりやすいインフュージョンリアクション(寒気、発熱等)があります。軽度のアレルギーやインフュージョンリアクションが出現した際でも、抗アレルギー薬などで症状をコントロールしながら治療を継続できることが多いです。しかし、アナフィラキシー出現時は再投与が難しいとされています。

●骨髄抑制：①白血球減少：抗がん剤投与後7~14日前後に最も少なくなると言われています。マスク着用や、手洗い・うがいをするなど感染予防に気を付けましょう。②貧血：緩やかに発現します。ふらつき、転倒に気を付けましょう。③血小板減少：投与後10~14日前後が最も少なくなる時期です。けがなどをしないようにし、出血に気を付けましょう。

●はき気・嘔吐：投与24時間以内に出現する急性のもの、24時間以降に出現して数日続く遅発性のもの、投与前から出現する予測性のものがあります。症状や出現時期によって、いろいろな種類のはき気止めを組み合わせ使用します。はき気の予防として、治療前日は十分に睡眠をとりましょう。また、過剰な不安を持たないようにしましょう。

●下痢：薬の種類によっては、強い下痢が出現することがあります。特に、体質により症状が強くなる方がおられるので、注意が必要です。下痢の時は、消化の良いものや水分を摂るようにしましょう。

●便秘：下剤に対応します。下剤には、便に水分を含ませて柔らかくするもの、腸の動きを活発にするもの等があります。下剤の効き方は個人差が大きいので、排便の状態を観察して、自分に合う薬を見つけてみましょう。

●倦怠感(だるさ)：治療開始2~3日頃からだるい、疲れやすいなどの症状が出現することがあります。一般的には次の治療までに改善するので、無理をせずしっかり休むようにしましょう。

●皮膚症状：皮疹や爪囲炎、手足症候群等が起こる薬剤があります。皮膚を清潔に保ち、刺激のある化粧品などの使用は避けましょう。症状予防に保湿剤の使用を勧められた方は、特にしっかりと使用しましょう。

●末梢神経障害(しびれ)：手足の指先の感覚が鈍くなったり、ピリピリとした違和感を感じる場合があります。手袋や靴下で手足を保護したり、マッサージで血行を良くするとよいでしょう。

●脱毛：脱毛が起きやすい薬では、一般的に投与後2週間程度で始まり、3週頃には目立ってきます。治療終了後は、3~6ヵ月程度で再び生えてきますが、髪質などが変化することがあります。抗がん剤投与中は頭皮が弱くなっていますので、刺激が強いシャンプー等の使用や、パーマ・髪染めなどはなるべく避けましょう。

がんのリハビリテーションの ご紹介



リハビリテーション科
松原 彩香



京都市立病院では、平成25年5月から、規定の研修を修了したセラピストが入院患者さんを対象にがんのリハビリテーションを提供しています。

がん患者さんは、がんそのものによる障害や治療の過程で、身体の機能が低下したり日常生活に制限を受けたりすることがあります。

そのためリハビリテーションにより、がんになっても、これまでどおりの生活をできるだけ維持し、自分らしく過ごすことができるよう援助をしています。

がんのリハビリテーションは、診断された早期から、どのような病状や状況でも受けることができます。がんのリハビリテーションには、治療の段階に応じた役割があり、患者さんが自分らしく生きるためのサポートを行っています。(図1参照)

また、当院では、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、がんのリハビリテーションに携わっています。脳腫瘍による麻痺や言語障害、造血管器のがんによる全身性の機能低下、骨転移による歩行障害、頭頸部がん術後の嚥下・言語障害、開胸開腹術後の合併症予防、緩和ケアのリハビリテーションなどあ

■図1



治療が始まる前に開始。治療に伴う合併症や後遺症などを予防する。機能障害や筋力や体力の低下がある患者さんに対して最大限の機能回復を図る。機能障害が進行するなかで、運動能力の維持改善や廃用症候群の予防を試みる。患者さんの要望を尊重しながら生活の質(QOL)を高く保てるように援助をする。



らゆる疾患・病態に対するリハビリテーション実施の実績があります。

診断や治療の進捗によって生存率が向上し、がん患者さんの生活の質の向上が求められるようになる中、がんのリハビリテーションの重要性が、近年高まっています。より高い効果を得るために、患者さん自身がリハビリテーションの必要性を理解し、積極的にサポートを受けていくことが大切です。