

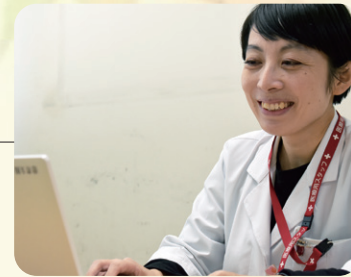
がん患者・家族のサロン 「みぶなの会」学習会を 開催しました

令和4年10月26日に「コロナ禍におけるメンタルヘルス」と題して学習会を開催し、12名の方にご参加いただきました。

講師

京都市立病院 緩和ケア科
臨床心理士・公認心理師

高橋 可奈子



感染症は、私たちのところに「見えないもの」や未知なるものへの不安・恐怖をもたらし、その「不安・恐怖」を緩和するために、目に見える対象を「悪者」にすることで差別・偏見をもたらします。一連の流れは一時的な安心感につながりますが、負の連鎖が生じてしまい、私たちの他者やものごととの関係性が少しずつ変化してしまい、また自分との距離感も変わってきてしまいます。このような負の連鎖の結果、最悪の場合はここらのバランスが崩れるという結果につながります。このような状況は、すべての人に起こるわけではありませんが、すべての人がそうなる可能性を秘めています。

ここらのバランスが崩れると、〈感情・思考・行動〉に限らず、〈身体〉にもさまざまな影響をもたらします。

感染症がもたらす負の連鎖の影響をできるだ



け少なくし、自分の心身の健康は自分自身で守ろうという考えが「メンタルヘルスクエア」です。セルフケアを上手に活用することで、不快な状況があっても「マインドフルネス*」によって、自分が今何を感じ、考えているのか、その瞬間に意識を向けること、受けとめることができるのです。

まずはご自身の感覚・感情・思考に気づき、丁寧に観察し、評価せず受け止めていくことをここらがけてください。それが自分の中に起きていることと上手に付き合うコツです。

自分を労い守ってくれるのは自分です。ご自身の心地よいと感じる時間が持てるよう、取り組んでみてください。



※マインドフルネス

「今この瞬間の意識・体験に集中することで、自分や物事の本質に気づき、現実をあるがままに受け入れること
(参考・引用文献「マインドフルネスストレス低減法」：ジョン・カバットジン、2007北大路書房)

～やってみよう～ 【呼吸のマインドフルネス】

ただここにいて呼吸をし、身体感覚や思考の動きを観察します。頭の中になにか浮かんできたら「あ、浮かんできた」、「ただの考え」とラベルを貼ってまた呼吸に意識を戻す、ただそれだけを繰り返します。自分を俯瞰するイメージで行うことがポイントです。



がん放射線治療中の患者さんに知ってほしい

がん放射線療法看護認定看護師が行う治療と仕事の両立への取り組みについてご紹介します

がん放射線療法看護認定看護師は、患者さんに対して治療期間を通して治療が安全に終了できるようお手伝いをしています。

まず、放射線治療の診察時に同席し、治療の選択のサポートを行います。その際に、治療に対する思いや、不安・疑問等をお聞きし、一緒に考えます。

治療開始後は治療そのものや副作用に伴う生活の変化、生活上の工夫について情報提供を行いながら、症状や体調、困ったことや気がかりなことを伺い、安心して治療を続けられるように支援しています。

●がん放射線療法看護認定看護師に聞いてみよう!!

Q がん放射線療養を受けている患者さんの就労状況は？

A 当院で治療しながら仕事されている方は乳がんの患者さんが多いですが、約7割の方が治療を受けながら仕事を続けています。

Q どのようなニーズや声がありますか？

A 放射線治療は一定期間毎日連続で通院することになり、職場によっては連続した休みや短時間勤務がなかなかとりにくいとの声や職場には治療をしていることを言いたくないとの声もあり、通常の診察時間外の治療を希望する方がおられます。当院では、診察時間外の治療時間の枠を設け9時から18時まで治療を行っています。外来の全患者さんに治療時間の希望を事前にお聞きし、可能な限り希望に沿えるようにしています。

Q 仕事をしながら治療を受けている患者さんに対して、どのようなことに配慮していますか？

A 治療に伴う副作用の1つに皮膚炎があります。皮膚炎のケアとして、仕事に薬を塗るときに工夫や管理の仕方について説明します。治療期間中の使用薬剤や食品の注意事項について医師からの説明もありますが、看護師からも個別に助言をしています。強い倦怠感がある患者さんの中には、治療と仕事の両立が負担になっている場合があり、患者さんのお話を伺っていく中で倦怠感などが和らぐ方もいます。また、近年の放射線治療では、疾患によっては照射回数が短くなっており、通院の負担が減ってきています。放射線治療をする時には皮膚マーキングを行うのですが、仕事で着用する衣服を確認し、ユニフォームの場合、皮膚マーキングを行う放射線技師にその情報を伝えます。安全に正確な照射をすることが前提にありますが、個別の相談にも柔軟に対応をしています。



がん放射線療法看護認定看護師へのインタビューを通じて、日々の患者さんとのやりとりで気づいたことを医師や放射線技師と共有し、患者さんの治療と仕事の両立を支援していることがわかりました。

治療を続ける上で気になることがあれば、医師や看護師・放射線技師にお気軽にお尋ねください。



地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院
患者支援センター

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-2
TEL 075-311-5311 FAX 075-311-9862
<https://www.kch-org.jp/>

みぶなの会

自分らしくがんと向き合うために



2023.4 Vol. 15

- がん相談支援センター新設について
がん相談支援センターが新しく生まれ変わります！
- 患者さん目線の医療を考える
がん相談支援センター師長
がん看護専門看護師 松村 優子
- がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会を開催しました
京都市立病院 緩和ケア科
臨床心理士・公認心理師 高橋 可奈子
- がん放射線治療中の患者さんに知ってほしい



地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院

がん相談支援センター新設について

がん相談支援センターが新しく生まれ変わります！

がん患者さん・ご家族に役立つ情報や、面談室を備えたがん相談支援センターを新たに設置しました。お気軽にお立ち寄りください。

場 所 京都市立病院 1F 東口

開館時間 平日(月)～(金) 9:00～16:00

がんに関連する
各種パンフレット



がんに関連する
専門書・闘病記・
ガイドライン等の
書籍約100冊



アピランス関連の
書籍・冊子・
ケア用品



緑と白を基調とした
ゆったりとくつろげ
る共有スペース



相談スペース2室



「京都タオル帽子の会」 のご紹介

がん相談支援センターでは、「京都タオル帽子の会」にご協力いただき、無料でタオル帽子をお渡ししています。ご希望の方は、がん相談支援センターまでお問い合わせください。入院中の方は、お近くのスタッフへお声かけください。

「タオル帽子ってどうやって
作るんだろう？」



まずはスタッフが体験！

タオル帽子の会から3名の方にお越しいただき、職員6名が帽子づくりに挑戦しました。



「難しい！けど、楽しい！」



京都タオル帽子の会様による職員へのタオル帽子作成レクチャー
2022.7.8 京都市立病院にて

今後も新型コロナウイルス感染症等の感染状況を見ながら連携を続けていきます。



京都タオル帽子の会について詳しく知りたい方は、ホームページをご確認ください。

<http://kyoto-taorubousi.sub.jp/>

患者さん目線の医療を考える

がん相談支援センター師長 松村 優子
がん看護専門看護師 (写真左)

“わたしががんって、結局は身体どの範囲まで、広がっているのでしょうか”
がん相談支援センターや看護専門外来に来られる患者さんの中には、医師の話す言葉の意味が分からないとして、看護師に尋ねて来ることは少なくありません。例えば、医療者にとって「腫瘍」「転移」「浸潤」はよく使う言葉ですが、患者さんにとってはなじみがない言葉です。その上で、検査や治療を示す言葉の意味や内容は専門的なことがほとんどですから、がんの告知を受けて不安定な心理状態に置かれる患者さんにとっては、医療者の話す言葉はますます難解なものとなります。

また、治療をめぐる「リスクと可能性」によって、患者さんは良くない可能性が自分の身に降りかかってくると感じ、何も起こらず「普通に生きてゆく」可能性はとても小さくなったような気持ちになるため、ますます不安が高まります。

がんについて正しい理解を持つことで、不安はなくなるとも、がんに対する怖さは小さくなるかもしれません。特に、身近な家族や友人に対して不安を声に出せない時は、患者会など当事者同士でつながり合うことが、患者さんの力になるでしょう。しかし、コロナ感染症によって集まることが制限され、「つながり・支え合う関係」が途切れたことで、孤立している患者さんは少なくありません。

がん相談支援センターでは、患者さんが自分の病気や、これから受ける治療を理解しようとする意欲を支えること、そして、「わかること」と「わからないこと」を可能な範囲で区別して、その上で、「どうしようもない」「これしかない」といった患者さんの気持ちをとともに共有しながら、解決法を一緒に探していきます。どうぞ、がん相談支援センターをご活用ください。



がん相談支援センターにて