

がん談和会通信こころ

発行日	号	内容
2025/7/28	37	・ ころとからだのセルフケア
2025/3/31	36	・ がん患者さんのための災害への備えと対応に関する情報
2024/11/28	35	・ 診察前の心構え～情報収集～
2024/6/3	34	・ 日本人のためのがん予防 ・ サプリメントや健康食品についてどう考える？
2024/1/18	33	・ NPO法人ミーネットとの共同開催
2023/8/19	32	・ がん相談支援センターに相談ください
2023/4/17	31	・ 2023年度の「がん談和会」について
2022/9/26	30	・ がん患者アピアランスケア用品購入費補助金制度
2022/5/1	29	・ 談和会開催場所変更、開催ご案内変更について
2022/2/3	28	・ 2022年度の「がん談和会」について
2021/9/1	27	・ みんなどうしているの？そんな時に役立つ情報サイト
2021/4/1	26	・ がん患者さんのための個別相談会のご紹介 ・ AYA世代（15歳～39歳）の患者さんの相談について
2020/12/10	25	・ コロナ禍でも、人とのつながりが大事 ・ ピアサポートサロンのご紹介
2020/7/15	24	・ がん談和会とは、がん患者さんやそのご家族の交流の場
2020/3/10	23	・ 主治医の先生が変わった！そんなときにどう思った？ ・ 「人生会議」はいつやるものか？
2019/11/25	22	・ どうしていますか？感染予防
2019/7/1	21	・ 家族の立場としてのつらさ
2019/4/10	20	・ がんと診断されたとき「語り合うこと」がとても重要
2018/10/11	19	・ 気持ちが落ち込み、どうしたらいいかわからない
2018/5/14	18	・ 「はじめの一步」の勇氣
2018/1/23	17	・ みんな同じ立場だからこそ、気持ちがわかる ・ 抗がん剤の影響で、食事が食べられない
2017/9/11	16	・ がん治療中でも有酸素運動が良い！？
2017/5/8	15	・ 談和会に参加して心に残ったことをご紹介します
2017/3/15	14	・ 談和会でクリスマスカード作成をしました ・ 就労相談会のご紹介
2016/9/2	13	・ 食べることが好きだったのに胃がんになってショック ・ 仕事復帰のために早く体力を戻したい
2016/3/7	12	・ 談和会に参加して心に残ったことをご紹介します
2015/12/29	11	・ 患者さん同士で本音が聞けるのが楽しみです ・ 社会保障について
2014/9/4	10	・ 食欲不振、しびれ、便秘、脱毛など副作用、どうしたらいい？
2013/11/5	9	・ がん談和会ってどんな会？ ・ 知っていますか？がん情報サービス
2013/8/5	8	・ がん談話会に参加する方々のお悩みはどんなこと？
2013/5/15	7	・ 談和会に参加して心に残ったことをご紹介します
2012/12/5	6	・ あなたの趣味・生きがいとは？ ・ 体や心の不調に対処するコツ
2012/7/23	5	・ ピンピンコロリの人生を歩むには・・・？
2012/2/20	4	・ がん告知から手術日までの時間が怖い！ ・ ピンクリボン運動に参加する温泉施設があります！
2011/11/7	3	・ 家族の悩みは尽きない！ ・ 医療費にびっくり！高額療養費制度について
2011/8/5	2	・ 自分の病気を知ることが大切！ ・ 味覚障害の時の食事の工夫
2011/5/20	1	・ 私の本音！ ・ 高齢の両親に「病気のこと」言えない

がん談和会通信 ころろ

降りしきる蝉の声に夏の盛りをを感じる頃になりました。談和会では7月に14名の患者さん・ご家族が温かな交流の時間を持ちました。今回は、「前向きになりたいけれど落ち込んでしまう」という問いかけをきっかけに、参加者同士で経験を語り合いました。「ひとしきり泣いて泣き疲れたら、不思議と“やりたいこと”に目を向けられるようになった」「談和会に参加して“自分ひとりではない”と実感できた」「できるだけ多くの友人に会いにいき、人の温かさに触れた」「地域に貢献したいという思いから新たな活動を始めた」「“死”は誰にでも訪れるもの。特別なことではないと受けとめている」それぞれが語る言葉には、深い痛みとともに、今を生きる力強さや前向きな思いが込められていました。こうした語り合いの場が、参加者にとって心の整理や癒しの一助となっていると感じます。

談和会では9月18日にNPO法人ミーネットのピアサポーターとの共同開催を行います。がんのピアサポーターは、がん患者やその家族が抱える悩みや不安を、自身の体験を基に共有し、寄り添い、支える役割を担い、活動されています。参加予約は不要です。是非、気軽にお越しください。

お役立ちコーナー

ころろとからだのセルフケア ～自律神経を整えて、穏やかな日々を～



🌀 自律神経ってなに？

交感神経（活動）と副交感神経（休息）のバランスで、体調や気分が保たれています。

△ 乱れると…

- 眠れない
- 食欲がない
- 気分が落ち込む
- 疲れがとれない
- 理由もなくイライラしやすい



整えるコツ

- 朝日を浴びて起きる
- 深呼吸でリラックス
- 起き抜けにコップ1杯の水を飲む
- 腸内環境を整える
- 39～40度のお風呂に15分浸かる
- 夕食を食べて3時間経ってから寝る
- 脳が心地よいと感じる音楽を聴く



がん治療中は、心も体も揺らぎやすいものです。

小さなケアを重ねながら、自分のペースで整えていきましょう。

参考資料：「眠れなくなるほど面白い 図解 自律神経の話」小林弘幸著

がん談和会の開催日時

奇数月の第3木曜日 14:15～15:15

新棟（南棟）2階 第2講堂

9月18日はピアサポーターと共同開催！

がん談和会通信『ころろ』
のバックナンバーは、
QRコードを読み取って
ご確認ください。



通信に対するお問い合わせは、がん相談支援センターへどうぞ！ 編集局 ころろ
安城更生病院 がん相談支援室（医療福祉相談室）☎0566-75-2111

がん談和会通信



最近は、寒暖差も落ち着き過ごしやすい時期になってきました。

談和会では 1 月に 10 名の患者さん・ご家族が交流されました。初参加の方も 3 名お見えになり、「家族ががんに罹患し、どのように日々付き合ったらよいのか」と悩まれている方に、皆さん個々の経験談などを基に安心できるよう言葉をかけていました。

また「自身ががんになってどう感じたか」という話題には「何で私が」と思った方もいれば、「意外に冷静に受け止められた」という方も半数ほどお見えになりました。病気になると悪いことばかりを考えがちになるかと思っただが、家族との絆が強くなったことなど日々の生活にプラスになった経験や、最期まで思考が保たれてお別れできることなど良かったと感じることも多いと和やかに話しされていました。

皆さん自分と同じ考えには共感し、そうでない場合にも異なる価値観に触れる貴重な機会となっています。お話しが苦手な方は聞くだけでも構いません。是非気軽にご参加下さい。

お役立ちコーナー

がん患者さんのための災害への備えと対応に関する情報

日本は外国と比べて自然災害が多い国といわれています。

記憶に新しいものでも震災や山火事がありました。

勿論、災害なんて起きない方がいい！

でも、いざという時のために「備えあれば憂いなし」

国立がん研究センターのホームページでは以下の情報が提供されています。

- ①災害への備え
- ②災害発生時の対応
- ③がん治療を受けている方の災害時の対応
- ④災害時の対応に関する情報



大切な方と情報を共有しておくことが良いかもしれませんね。 *Web ページへのリンク→

詳しくは国立がん研究センタートップページ>その他情報>がん患者さんのための災害への備えと対応に関する情報をご確認下さい

皆さん知っていますか？

ピンクリボンが乳がんの啓発シンボルとして有名です。実はリボンには他の色もあること、ご存じですか？

今回は4月が啓発月間のシンボルリボンをご紹介します。

啓発活動を通じて正しい情報が皆さんに届くと嬉しいです。



ペリウインクル

○胃・食道がん



バーガンディー

○頭頸部がん

がん談和会の開催日時

奇数月の第3木曜日 14:15~15:15

当院2階 第2講堂 南棟（新棟）

がん談和会通信『こころ』

のバックナンバーは、
QRコードを読み取って
ご確認いただけます。



がん談和会通信 ころろ

冬の訪れを感じる季節となりました。談和会では9月に15名、11月は13名の患者さん・ご家族が交流されました。女性の参加者が多い会ですが、最近は男性の方にもご参加いただいています。がん発症後まもなく状況の受入れができない方や、再発・転移の怖さを語られる方に対して、周囲の方々がサポートタイプに対応されて、とても穏やかな気持ちで帰られた様子でした。

談和会の中で、医師など医療者に対して「診察室に入ると緊張して何を聞いていいかわからない」と語られた方がいました。主治医はあなたの一番大事な情報源なので、話す際は後から見直せるようにメモをとりましょう。またその後の質問リストをまとめておくのも良いと思います。また、書籍やインターネットなど様々な情報源があります。ご自身で、確かな情報を調べておくと、治療への理解度や医師とのコミュニケーションも変わってくるかもしれません。もちろん談和会に参加してもらえば、ベテランの患者さん達から医療者とうまく付き合ってきた体験談を聞くことができます。

お役立ちコーナー

患者必携「わたしの療養手帳」

編 著 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター

治療に向かう段階ごとに、重要な情報やあなたが大切にしたいことが変わってきます。あなたの状況に合わせて、説明されたことや、あなたの希望を書き込めるものです。診断されて1年ぐらまでの利用を目安につくられています。必要なページを印刷してつかってみてはいかがでしょうか。



●その情報は大丈夫ですか？ 当てはまったら要注意！

☐ 情報が古くありませんか？ 医療は日進月歩。現時点で最良の内容ではないかもしれません。

☐ 保険診療で受けられない治療ではありませんか？

一部の民間のクリニックや病院において「自由診療として行われる治療(免疫療法など)」は、効果が証明されておらず、医療として確立されていないものがあります。

☐ こんな言葉が入っていませんか？「必ずよくなる」「〇〇すれば治る」「奇跡の」「特別な」「副作用がない」「どんながんにも効く」「がんが消えた」…… これらは耳障りがよい宣伝文句として使われることが大半です。

☐ 「わたしはこれでがんが治った！」ある人に効果があつた治療法があなたのがんにも効くかはわかりません。

出典：国立がん研究センター「がんと診断されたあなたに知ってほしいこと」

「がん細胞 正月くらいは 寝て暮らせ」 どんな時でもユーモアを忘れない心は大切です。

(『人生の実力 2500人の死をみとってわかったこと』著者： 柏木哲夫 より)

＊がん談和会の開催日時＊

奇数月の第3木曜日 14:15～15:15

当院2階 第15会議室

来年の開催予定日： 1/16（木）、3月は祝日のため休会

がん談和会通信『こころ』
のバックナンバーは、
QRコードを読み取って
ご確認ください。



通信に対するお問い合わせは、がん相談支援センターへどうぞ！ 編集局 こころ
安城更生病院 がん相談支援センター（医療福祉相談室）☎0566-75-2111



がん談和会通信 ところ

初夏の爽やかな風が心地いい季節となりました。5月の談和会では18名の患者さん・ご家族により交流会が行われました。がんと食事・運動についてはよく話し合われる話題の一つです。いろいろ悩んだけどストレスをため込まずに楽しく食事をするのが大切とお話されていました。

●日本人のためのがん予防

国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策研究所 予防関連プロジェクトより

喫煙	たばこは吸わない 他人のたばこの煙を避ける
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする
食事	偏らずバランスよくとる ＊塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする ＊野菜や果物不足にならない ＊飲食物を熱い状態でとらない
身体活動	日常生活を活動的に
体形	適正な範囲内に
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する 該当する年齢の人は、子宮頸がんワクチンの定期摂取を受ける

国立がん研究センターの研究報告によると、仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、何らかのがんになるリスクが低下したといわれています。

《推奨される身体活動量の目安》

18歳から64歳：

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を **60分/日** 行いましょう。

また、**息がはずみ汗をかく程度の運動は60分/週** 行いましょう。

65歳以上の高齢者：

強度を問わず、身体活動を **40分/日** 程度行いましょう。



<https://www.ejim.nccg.go.jp/pro/doc/>

●サプリメントや健康食品についてどう考える？

身体に負担をかけずにがんを治したいと思いますが、“がんを治す”という特定の食材やサプリメント、食事法は発見されておらず、がんと診断されたあとに食生活を変えて、がんが治るという科学的根拠はありません。ただし、食事・栄養は生命の源であり、健康的な食生活も大切です。バランス良く栄養分を摂取するのが良いでしょう。また、サプリメント等は補完代替医療として位置づけられており、厚生労働省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』eJIMEに右記のガイドブック(PDF)が掲載されています。ネットで閲覧可能なので、気になる方は参考にしてみたいはいかがでしょうか。

がんの補完代替医療 ガイドブック 第3版

これは、医療機関で「がん」の治療を受けながら民間療法をはじめとする補完代替医療とどのように向き合い、利用したらよいのかを考えるためのガイドブックです。
決して個人の責任で実施するさまざまな療法を制限するものではなく、また特定の療法を勧めるものでもありません。

このガイドブックが、今後の治療に少しでもお役に立つことができれば幸いです。

資料リンク



【編集・制作】
厚生労働省がん研究助成金（課題番号：17-14）
「がんの代替療法の科学的検証と臨床応用に関する研究」班
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費（課題番号：21分指-8-④）
「がんの代替療法の科学的検証に関する研究」班

がん談和会の開催日時

奇数月の第3木曜日 14:15～15:15

当院2階 第15会議室

今年の開催予定日： 7/18 , 9/19 , 11/21

がん談和会通信『ところ』

のバックナンバーは、
QRコードを読み取って
ご確認いただけます。



2024/1/18

第33号



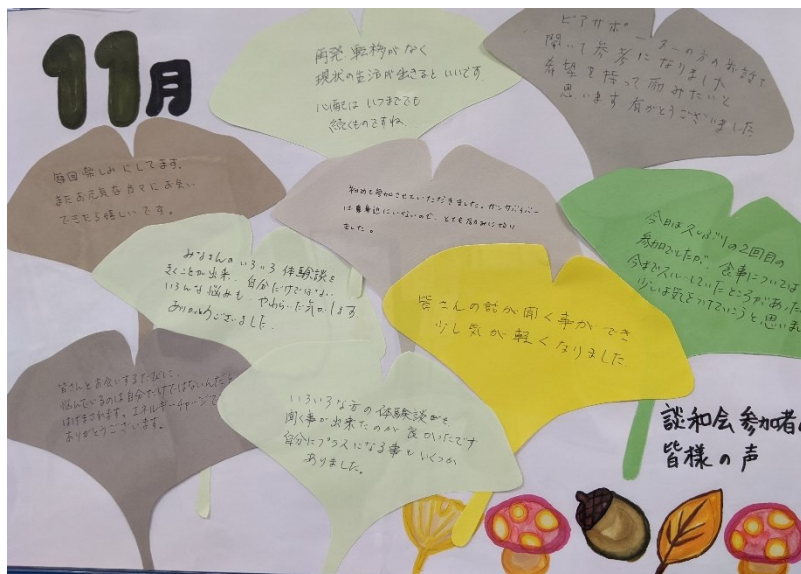
がん談和会通信 ころろ

年が明け、まだ来ぬ春が待ち遠しく感じられます。

11月の談和会では、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん等21名と多くの患者さん・ご家族が参加されました。今回は初の試みでNPO法人ミーネットのピアサポーターにご協力いただきました。前半はピアサポーターの経験談や活動についてご紹介いただき、後半に交流会を開催しました。交流会では、「標準治療って何?」「食事をどのように工夫している?」「階段昇降で息が切れる…」と日々の悩みや疑問を投げかけられました。また、医療用語に対する理解を深めたり、生活上の工夫を共有したり、心の辛さに対してどう向き合えばよいかなどについて一緒に考えました。あるご家族から「自分のがん闘病よりも家族の闘病をサポートするほうが一段と辛い」と打ち明けられ、ピアサポーターから「自分の時間のすべてを患者の為に使わないこと。そうすることは、患者にとっても辛いこと」と声をかけられたのが印象的でした。

ピアサポートとは、同じような立場や課題に直面する人がお互いに支え合うことです。peerは「仲間」、supportは「支える」という意味です。そして、ピアサポーターは皆さんと同じようにがんの闘病体験をされた先輩であり、様々な視点でノウハウを教えてくれると思います。他にも各種相談会がありますので、お気軽にがん相談支援センターにお声かけください。

がん談和会通信『ころろ』
のバックナンバーは、
QRコードを読み取って
ご確認いただけます。



～院内相談会のご案内～

	がん談和会	専門看護外来	ウィッグ相談会	社会保険労務士 就労相談会	NPO 法人ミーネット ピアサポートサロン
日時	奇数月 第3木曜日 14:15～15:15	がん相談支援センター に問い合わせください	毎週金曜日 10:00～12:00	毎月 第2金曜日 10:00～12:00	
場所	第2講堂		Fブロック説明室 ①(要予約)	2階エントランス	

通信に対するお問い合わせは、がん相談支援室へどうぞ！ 編集局 ころろ
安城更生病院 がん相談支援室（医療福祉相談室）☎0566-75-2111

がん患者さん・ご家族の集い



がん談和会

がん談和会は、がん患者さんやご家族が悩みや体験について語り合い
みんなで支え合い和むための集いです

〔2023年度の開催予定〕

奇数月の第3木曜日

次回 3/21

〔時 間〕 14時15分～15時15分

〔場 所〕 当院2階 第2講堂 南棟(新棟)

申込
参加費
不要

がんのこと、ひとりで悩んでいませんか？

- ・どなたでも参加可能ですので、お気軽にお立ち寄り下さい
- ・途中でも自由に入退室して頂けます
- ・入院患者さんはご遠慮頂いております
- ・感染症蔓延への危険性があると判断した場合、休会する可能性があります
- ・開催状況は、ホームページをご参照ください
- ・がん談和会の様子は、『がん談和会通信こころ』(ホームページ)でご覧頂けます

安城更生病院
がん相談支援室(医療福祉相談室)
☎0566-75-2111

2023/8/19

第32号



がん談和会通信 ころろ

暑い日々が続き、先日の台風は、日本各地に多大な被害をもたらしています。7月の談和会はとても暑い日でしたが、9名の患者さん・ご家族に参加いただきました。『体調不良の時、どこを病院を受診したらいいのか判らない』という話題になりました。皆さんは、どうされていますか？「治療中だから、治療を受けている病院」「風邪くらいなら近所のクリニック」「がんという大病を患ったから、いつでも何があっても治療を受けた病院」色々な意見が聞かれました。治療による体調不良であれば治療中の病院。治療が終了しているのであれば、仕事や生活スタイルに応じたクリニックへの受診も良いと思います。どこを受診すれば良いのか？と迷う場合は、がん相談支援センターにご相談ください。

また、治療や治療の副作用等の専門的なことで不安や疑問がある場合は、「専門看護外来」で対応いたします。お気軽に、がん相談支援センターにお声かけください。

専門・看護外来

～がん患者さん、ご家族の疑問や心配事に
がん治療に詳しい看護師がお答えします～

がん治療に関すること

治療中の生活に関すること

がんゲノム医療に関すること

周囲への告知に関すること

ご希望の方は『がん相談支援室』にお気軽にお声かけください。
※保険適用の「がん指導管理料」が発生する場合があります。



がん談和会通信『ころろ』のバックナンバーは、下のQRコードを読み取ってご確認ください。



がん患者さん・ご家族の集い がん談和会

がん談和会は、がん患者さんやご家族が悩みや体験について語り合い
みんなで支え合い和むための集いです

〔2023年度の開催予定〕

奇数月の第3木曜日

9/21 ・ 11/16

1/18 ・ 3/21

〔時間〕 14時15分～15時15分

〔場所〕 当院2階 第2講堂 南棟(新棟)

申込
参加費
不要

がんのこと、ひとりで悩んでいませんか？

・どなたでも参加可能ですので、お気軽にお立ち寄り下さい
・途中でも自由に出入りして頂けます
・入院患者さんにご遠慮頂いております
・感染症蔓延への危険性があると判断した場合、休会する可能性があります
・開催状況は、ホームページをご参照ください
・がん談和会の様子は、『がん談和会通信ころろ』(ホームページ)でご覧頂けます

安城更生病院
がん相談支援室(医療福祉相談室)
☎0566-75-2111

～院内相談会のご案内～

NPO 法人ミーネットによる

「ピアサポートサロン」

日時：毎月第2金曜日

10時～12時

場所：2階エントランス

「ウィック相談会」

日時：毎週金曜日

10時～12時

場所：Fブロック説明室①

＊ウィック相談は要予約。詳細は
院内ポスター又はがん相談支援
センターへお問い合わせ下さい。

みなさんのご参加をお待ちしております。

通信に対するお問い合わせは、がん相談支援室へどうぞ！ 編集局 ころろ
安城更生病院 がん相談支援室(医療福祉相談室) ☎0566-75-2111

2023/4/17

第 31 号

がん談和会通信 ころろ

早咲きの桜がみられはじめたころ、2023 年 3 月の談和会は、18 名の患者・家族の方に参加いただきました。コロナ禍で集まりが制限されていましたが、再開後の最大人数でした。初参加の方も話しやすいように少人数グループをつくり、がんを抱えての暮らしや治療、悩みや気がかりを語り合いました。参加者のがんの種類は乳がん、肺がん、大腸がん、悪性リンパ腫など様々です。

ある方は、予後(余命)1 年と言われていたそうですが、治療の甲斐もあって転移箇所が小さくなっていたと話してくれました。また、セカンドオピニオンにいったエピソード、がんと診断された後の経験談、また体力づくりへの目標などを共有されていました。病と闘う者同士で話すことで、自然と力が湧いてくるようです。さいごに桜の花びらカードへ書いたメッセージで彩りを添えていただきました。

がん談和会では、がんの経験者・家族のご参加をお待ちしております。

受診のときに家族と一緒にいくかは人それぞれけど治療の説明など重要な時は一緒にきてもらおうとよいですよ



がん談和会通信『ころろ』のバックナンバーは、下のQRコードを読み取ってご確認ください。



がん談和会

日時:奇数月の第 3 木曜日 14:15~15:15

場所:新棟(南棟)の2階「第2講堂」

※新型コロナ蔓延状況により中止になることがございます。

月初めに、下記にてご確認ください。

- ▶ がん相談支援室・通院治療センター・高精度放射線治療センターにポスター掲示
- ▶ A/B/C/D/F ブロック電光掲示板横のメディネット放映
- ▶ 当院 HP「イベント・患者教室」ページ

2023 年度の開催日程

5/18(木)・7/20(木)・9/21(木)

11/16(木)・1/18(木)・3/21(木)

申込・参加費は不要

院内相談会のご案内

NPO 法人ミーネットによる
「ピアサポートサロン」

日時:毎月第 2 金曜日

10 時~12 時

場所:2 階エントランス

「ウィッグ相談会」

日時:毎週金曜日

10 時~12 時

場所:F ブロック説明室①

*ウィッグ相談は要予約。詳細は院内ポスター又はがん相談支援センターへお問い合わせ下さい。

通信に対するお問い合わせは、がん相談支援室へどうぞ！ 編集局 ころろ
安城更生病院 がん相談支援室（医療福祉相談室）☎0566-75-2111

がん患者さん・ご家族の集い



がん談和会

がん談和会は、がん患者さんやご家族が悩みや体験について語り合い
みんなで支え合い和むための集いです

〔2023年度の開催予定〕

奇数月の第3木曜日

5/18 ・ 7/20 ・ 9/21

11/16 ・ 1/18 ・ 3/21

〔時 間〕 14時15分～15時15分

〔場 所〕 当院2階 第2講堂 南棟(新棟)

申込
参加費
不要

がんのこと、ひとりで悩んでいませんか？

- ・どなたでも参加可能ですので、お気軽にお立ち寄り下さい
- ・途中でも自由に入退室して頂けます
- ・入院患者さんはご遠慮頂いております
- ・感染症蔓延への危険性があると判断した場合、休会する可能性があります
- ・開催状況は、ホームページをご参照ください
- ・がん談和会の様子は、『がん談和会通信こころ』(ホームページ)でご覧頂けます

安城更生病院
がん相談支援室(医療福祉相談室)
☎0566-75-2111

がん談和会通信 ころろ



初秋の季節とはいえ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

安城更生病院患者会「がん談和会」は、コロナ禍でやむなく中止していましたが、ようやく2022年5月・7月に開催できました。「ずっと一人で悩んでいたけれど、胸がスッキリしました」とのお声をいただきました。

家族や大切な人にどのように打ち明ければ…

家族や大切な人にどのように打ち明ければいいか…と悩んでいる方は少なくありません。特に、幼少期～就学期の子どもには心の重荷を負わせる不安から「伝えない方が良いでしょう…」と思うかもしれません。ただ、『自分だけが知らされない』苦痛はとても辛いようです。心を通わせて語り合う時間は“かけがえない”財産です。心の壁があると、その時間も失われてしまいます。もちろん、人間の心理は複雑ですし、状況によって異なります。答えは一つではないからこそ、様々な見解を聞いて判断することが大切です。病院には臨床心理士などのスペシャリストもいますので、お困りのことがあれば医療者へご相談下さい。がん経験者の考えや工夫を聞く機会として談和会に参加してみてもはいかがでしょうか？



参加者からのメッセージを
会場でご覧いただけます。

がん患者アピアランスケア用品購入費補助金制度

2022年7月から安城市でもアピアランスケア用品購入費補助金制度が始まりました。ウィッグ(かつら)、乳房補整具(補整下着、補整パッド又は人工乳房)が補助の対象になります。申請時の注意事項については、別紙をご覧ください。

がん患者さんのための相談会

がん談和会

日時: 奇数月の第3木曜日 14:15～15:15

場所: 新棟(南棟)の2階「第2講堂」

※新型コロナ蔓延状況により中止になることがございます。

月初めに、下記にてご確認ください。

- ▶ がん相談支援室・通院治療センター・高精度放射線治療センターにポスター掲示
- ▶ A/B/C/D/F ブロック電光掲示板横のメディネット放映
- ▶ 当院 HP「イベント・患者教室」ページ

NPO 法人ミーネットによる 「ピアサポートサロン」

日時: 毎月第2金曜日

10時～12時

場所: 2階エントランス

「ウィッグ相談会」

日時: 毎週金曜日

10時～12時

場所: F ブロック説明室①

右記 QR コード より談和会通信『ころろ』
のバックナンバーをご確認いただけます



がん患者アピアランスケア用品 購入費補助金制度のご案内

各自治体で、がん患者の経済的負担の軽減を図るためがん治療に伴う外見（アピアランス）の変化に対し、補装具を購入した費用を一部補助する制度が始まっています。

補整具区分	対象補整具
ウィッグ	・ かつら ・ 頭皮保護用のネット（かつらと同時購入する場合） ・ 毛付き帽子（自治体により対象要件が異なります）
乳房補整具	・ 補整下着 ・ 補整パッド ・ 人工乳房（肌に直接接着させるものに限る） ・ 補整パッドや人工乳房を固定する下着（補整パッドまたは人工乳房と同時に申請する場合に限る）

【補助金額の一例】

ウィッグ（かつら）、乳房補整具において購入金額の2分の1
（ただし、その額1,000円未満の端数が生じた場合は、これを切り捨てた額）
補整具1種類につきそれぞれ上限20,000円

【補助回数】

アピアランスケア用品1種類につきそれぞれ1回（複数購入の場合は、まとめて申請）

【申請期限】

アピアランスケア用品を購入した日の翌日から1年以内

【申請方法】

下記の書類をそろえて、保健センターの窓口へ提出するか、郵送する。

【補助対象者】 次のいずれにも該当する人

- ①申請時点で、当該自治体に住民票がある人
- ②がんと診断され、その治療を受けた又は治療中の人
- ③がん治療に伴う脱毛に対するウィッグ（かつら）又は外科的治療等による乳房の変形に対する補整具等を購入した人
- ④過去に県内市町村から、同種の補整具について補助金を受けていない人

……………詳細は各自治体のホームページをご参照ください……………

各自治体ページのリンクは、QRコードを読み取ってください。

【安城市】 【刈谷市】 【碧南市】 【その他自治体は、愛知県HP参照ください】



がん患者さん・ご家族の集い



がん談和会

2022年度から再開します！

「がん談和会」は、がん患者さんやご家族が悩みや体験について語り合い、
みんなで支え合い和むための集いです

〔2022年度の開催予定〕

奇数月の第3木曜日

5/19 ・ 7/21 ・ 9/15

11/17 ・ 1/19 ・ 3/16

〔時 間〕 14時15分～15時15分

〔場 所〕 当院2階 第2講堂 ※開催場所を南棟(新棟)に変更

がんのこと、ひとりで悩んでいませんか？

申込
参加費
不要

- ・どなたでも参加可能ですので、お気軽にお立ち寄り下さい
- ・途中でも自由に出入りして頂けます
- ・入院患者さんをご遠慮頂いております
- ・がん談和会での様子は、『がん談和会通信こころ』
(ホームページ内)でご覧頂けます
- ・新型コロナの蔓延状況により休会の可能性があります
開催状況は、ホームページをご参照ください

安城更生病院
がん相談支援室(医療福祉相談室)
☎0566-75-2111

がん談和会通信 ころろ

若葉萌える好季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

安城更生病院患者会「がん談和会」は、コロナ禍で 2020 年 7 月以降開催できず、皆様のご期待に沿えない状況が続いております。

私たちスタッフ一同は、来る 5 月より開催できるよう準備を進めております。



談和会開催場所を変更します

安城更生病院南側に南棟(新棟)が完成いたしました。

南棟2階には、新しく「第2講堂」がございます。

令和4年度5月より、この南棟：第2講堂にて「がん談和会」を開催する予定です。

①南棟Fブロックに
向かって進むと

②手前の壁にこの看板
に「第2講堂」の案内

③看板の前を左に曲が
ると「第2講堂」です



談和会開催及び中止のご案内変更について

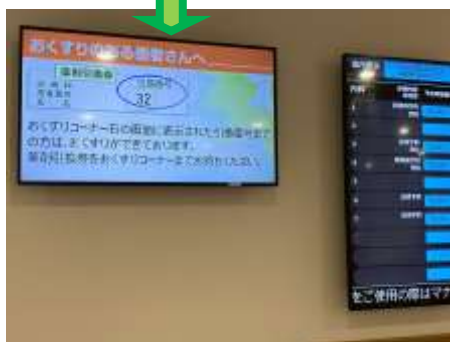
これまで談和会の開催は、院内掲示板にポスター掲示および安城更生病院ホームページにてご案内しておりましたが、今年度はポスター掲示による開催及び中止のご案内は縮小し、「メディネット放映」(各外来電光掲示板横に設置されている院内案内TV)にてご案内を開始いたします。

安城更生病院ホームページでのご案内は継続しますので、引き続きご利用ください。

※ポスターは、通院治療センター・がん相談支援室・放射線治療科に掲示

※メディネットは、A/B/C/D/Fブロックの電光掲示板横にて放映

～メディネットはこちら～



～ご案内はこちら～



5月19日(木)14:15～第2講堂にて、皆様のご来場をお待ちしております。

がん患者さん・ご家族の集い



がん談和会

2022年度から再開します！

「がん談和会」は、がん患者さんやご家族が悩みや体験について語り合い、
みんなで支え合い和むための集いです

〔2022年度の開催予定〕

奇数月の第3木曜日

5/19・7/21・9/15

11/17・1/19・3/16

〔時 間〕 14時15分～15時15分

〔場 所〕 当院2階 第2講堂 ※開催場所を南棟(新棟)に変更

がんのこと、ひとりで悩んでいませんか？

申込
参加費
不要

- ・どなたでも参加可能ですので、お気軽にお立ち寄り下さい
- ・途中でも自由に入退室して頂けます
- ・入院患者さんはご遠慮頂いております
- ・がん談和会での様子は、『がん談和会通信こころ』
(ホームページ内)でご覧頂けます
- ・新型コロナの蔓延状況により休会の可能性があります
開催状況は、ホームページをご参照ください

安城更生病院
がん相談支援室(医療福祉相談室)
☎0566-75-2111

がん談和会通信 ところ



皆さん、いかがお過ごしでしょうか。新しい年が始まり、心新たに過ごしておられる事と思います。安城更生病院の患者会「がん談和会」は、患者さん同士の語らいの場となっていました。コロナ禍で 2020 年 7 月以降開催を見合わせておりました。しかし、患者さんから開催を心待ちにされる声も多く聞かれたため、2022 年度より再開させていただきます。新型コロナの状況は流動的ではありますが、事務局スタッフ一同、蔓延が落ち着くことを願い、春に皆さんと会えることを切に願っております。

談和会通信『ところ』 バックナンバーをホームページに掲載

当院 HP「イベント・患者教室」ページにて談和会通信のバックナンバーが閲覧できるようになりました。

過去に話し合われた内容や体験談、生活上の工夫など参考になるとと思いますので、是非ご確認ください。

(QR コードからアクセス頂くと便利です)



新型コロナウイルス Q&A

ご自身のがんやがん治療への心配に加え、新型コロナウイルス感染症について、不安を抱えていらっしゃる方も多いと思います。がんの治療に関しては自己判断をせず、主治医とよく相談していくことが大切です。日本癌学会、日本癌治療学会、日本臨床腫瘍学会のがん関連 3 学会では、「がん患者さん向け Q&A」を合同で作成し、情報を掲載しています。ワクチンに関する Q&A も掲載されていますので、詳しくは、国立がん研究センター「がん情報サービス」をご参照ください。(QR コードからアクセス頂くと便利です)



2022 年度のがん談和会 開催スケジュール

5/19 ・ 7/21 ・ 9/15 ・ 11/17 ・ 1/19 ・ 3/16

奇数月の第 3 木曜日 14:15~15:15

場所は新棟(南棟)の 2 階「第 2 講堂」で行います。感染予防のため必ずマスクを着用のうえご参加ください。新型コロナの蔓延状況等により中止となることがございます。詳しくは当院 HP「イベント・患者教室」ページを確認ください。

* その他のお知らせ *

- ・通院治療センターが新棟(南棟)の 2F へ移動しました。
- ・NPO 法人ミーネットによる「ピアサポートサロン」は毎月第 2 金曜日 10 時~12 時開催
- ・「ウィッグ相談会」はがん相談支援センターで毎週金曜日 10 時~12 時(第 2 金曜日のみ 13 時-15 時)開催

がん談和会通信 **こころ**

コロナ禍という非常事態、ひとりで悩みを抱え込まないでほしい

新型コロナウイルス感染症の影響で『人』と出会う機会も失われ、おひとりで悩みを抱えていらっしゃる方は少なくないと思います。がんの闘病生活では心の健康が大切だと考えています。特に同じ経験をされた方々との交流は“癒し”“活力”がもらえる場として大切な空間ですが、残念ながら、コロナの影響にてがん談和会を休会しております。是非“**がん患者さんのための個別相談会**”にお立ち寄りください。

みんなどうしているの？そんな時に役立つ情報サイト

最近では多くの情報が氾濫し、どの情報を信頼すればよいのかと悩まれたり、自分と同じがんの方がどのように生活しているか知りたいと相談に来られます。個別的な内容は医療者に相談していただきたいのですが、がんに関する知識や経験者の体験談など様々な情報サイトがありますので、その一部をご紹介します。



※ホームページから Vision を抜粋

がんに関する情報 <u>国立がん研究センター がん情報サービス</u> 「患者・家族・市民のためのがんの情報をつくり、届ける」ために、さまざまな情報を集めて、「確かな」「わかりやすい」「役に立つ」がんの情報を国民のみなさまに提供しています。	経験者の体験談や暮らしに役立つ情報 NPO 法人 <u>がんノート</u> がん患者は闘病し、その後も生きていくために家族、仕事、お金などさまざまな課題があります。そこで、いま悩んでいる患者に適切な情報を届け、少しでも前向きになるきっかけをつくりたいと思っています。
NPO 法人 <u>キャンサーネットジャパン</u> がん患者が本人の意思に基づき、治療に臨むことができるよう、患者擁護の立場から、科学的根拠に基づくあらゆる情報発信を行っています。	<u>AYA 世代のがんとくらしサポート</u> AYA 世代（15～39 歳）にがんと診断され、現在成人している方に向けて、くらしに役立つ情報や、同様の体験をした経験者の体験談を提供することを目的としています。
<u>がんになったら手にとるガイド</u> “がん”と診断されて間もない患者さんの思いに寄り添い、支えることの助けとなることを目指して、「信頼できる、役に立つ情報」をわかりやすくまとめたものです。 ※書籍ですが、インターネットでも閲覧可能	NPO 法人 <u>Hope Tree(ホープツリー)</u> <u>がんになった親を持つ子どもへのサポート情報サイト</u> 親ががんになったことを子どもに伝えても大丈夫なのか、どうやって伝えたらいいのか、この先どうやって子どもを支えていくのか。そんな疑問に答え、サポートする情報です。

がん患者さんのための
個別相談会

〔2021年度の開催予定日〕

奇数月の第3木曜日
5/20・7/15・9/16

$$11/18 : 1/30 : 3/17$$

(時間) 14時15分～15時15分

(場 所) 当院2階 講堂

*お申込みは不要です
お気軽にお越しください

新型コロナウイルス感染症の影響にてがん緩和会を中止を
得ない状況が続き、大変心苦しく思います。共にがんと闘
仲間との語り合い、つらい治療を乗り越える上で大切な時

考えております。皆様安心して参加していただけるよう、十分に配慮して再開を検討していきたいと思っております。それまでの個別相談会にて対応させていただきます。

安城厚生病院
がん相談支援室(診療福祉相談室)

個別相談会は、奇数月の第3木曜日 14:15～15:15に当院の2階「講堂」にて開催します。新型コロナウイルス感染症のまん延状況によっては、個別相談会を中止させていただく場合がありますのでホームページをご確認ください。個別相談会以外でも通常は、がん相談支援センターにて相談が可能です。お気軽にお立ち寄りください。

通信に対するお問い合わせは、がん相談支援室へどうぞ！ 編集局 こころ

安城更生病院 **がん相談支援室**（医療福祉相談室） ☎0566-75-2111

がん談和会通信 ところ



2020 年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で『がん談和会』は中止せざるを得ない状況でした。「談和会はいつ再開されますか?」「同じ病気の人がどんな思いで暮らしているか知りたい。」「家族として患者にどう向き合ったらいいのか、体験者に聞いてみたい。」等のご要望が多数寄せられており、大変心苦しく思っております。

そこで、2021 年度は、がん談和会が再開できるようになるまでの間、『**がん患者さんのための個別相談会**』を開催します。

特別企画!
がん患者さんのための
個別相談会

〔2021年度の開催予定日〕
奇数月の第3木曜日
5/20・7/15・9/16
11/18・1/20・3/17
(時間) 14時15分～15時15分
(場所) 当院2階 第1会議室
*お申込みは不要です
お気軽にお越しください

新型コロナウイルス感染症の影響にてがん談和会を中止せざるを得ない状況が続く、大変心苦しく思います。同じがんとの闘い仲間との思いは、つらい時期を乗り越える上で大切な仲間だと考えております。皆様に関心して参加していただければ、十分に配慮して時間を確保していただきたいと思います。それまでの間は、個別相談会にて対応させていただきます。どうぞご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

安城更生病院
がん相談支援室(医療福祉相談室)
0566-75-2111(内線3150)

- 相談者は
安城更生病院の認定看護師、
医療ソーシャルワーカー(MSW)です。
- 相談時間は
お一人様 20 分程度とさせていただきます。
- 申し込みは不要
ご希望の方は、お気軽にお越しください。



★日程等の詳細は、院内掲示板のポスターをご覧ください。



相談内容にお時間が不足する場合や、内容に応じた専門職種の紹介も調整させていただきます。

また、「個別相談会」以外でも通常は、がん相談支援センターにて相談が可能です。お気軽にお立ち寄りください。

「これでいいのかな?」
「他の人は、どうなの?」



そうだ「個別相談会」に行ってみよう!



インターネット情報だけでは、不安や心配につながる場合もあります。
心配や気掛かりは、専門スタッフに直接聞いてみませんか?

★お知らせ★ AYA 世代(15 歳～39 歳)の患者さんを対象とした支援を行っています。
専門スタッフが日常生活・就学・就労・子育て等、治療に伴う疑問や心配ごとに対応します。
がん相談支援室までお声かけください。

がん談和会通信 ころろ



2020 年度は新型コロナウイルスの感染拡大が一時的に弱まった 7/16 に、1 回のみの開催。9 名の患者・家族が集まり、抗がん剤のしびれ・体力低下の悩み、また再発など不安との向き合い方などが語られました。病気と向き合う仲間がいることが強みになり、参加者からも「心が軽くなった」と和気あいあいと交流しました。改めて、人のあたたかさの大切さを感じます。事務局スタッフも社会的距離を保つ工夫や参加者と楽しめる企画を考えていきたいと思ひます。2021 年も感染予防策を講じながら、会の開催ができるよう取り組んでまいります。



コロナ禍でも、人とのつながりが大事

家族や友人だけでなく、同じようにがんと向き合う人同士の繋がりは、特別な意味をもちます。コロナ禍では対面での機会が減ってしまいましたが、こんな中でも患者さん同士が繋がったり、専門家やピアサポーター（がん治療体験者）から知識を得る方法がありますのでご紹介します。

●パソコンやスマホから視聴ができるオンラインセミナー

がんサポートセミナー2020

～ウィズコロナ時代のがん治療と生活・仕事～

新型コロナウイルス感染症の拡大が長期化する中、社会生活においての様々な制限が、がんに罹患した方々の治療や仕事に影響を及ぼしています。まだまだ先の見えないコロナの時代に、新しい日常を構築し自分らしく生きるには、どのように「がん」と「コロナ」に向き合えばよいか。共に考えるセミナーです。

配信開始 2020 年 12 月 15 日（配信終了：2021 年 3 月 31 日）

※案内チラシは、1 階 がん相談支援センターにあります。

QR コードを読み取るとセミナーのホームページにアクセスできます。 →



●院内のピアサポートサロン（ピアサポーターによる対面相談）

毎月第 2 金曜日 10:00～12:00 に当院 2 階ロビーにて開催しています。名古屋市の NPO 法人ミーネットのピアサポーター（がん治療体験者）さんの相談会です。がんの部位は違っていても、一度お話を伺ってみてはいかがでしょうか。病院 HP「イベント・患者教室」のページで開催状況を知ることができます。（12 月は休止予定）

* お知らせ *

がん談和会は、奇数月の第 3 木曜日 14:15～15:15 に当院の 2 階「第 1 会議室」にて開催します。2020 年度は新型コロナウイルスの影響を鑑み中止することが多く、参加を予定されていた皆様には大変ご迷惑をおかけしております。今後の開催・中止の判断は、病院ホームページ「イベント・患者教室」のページまたは院内掲示板でご案内させていただきます。

今後の開催予定日 2021 年 1 月 21 日(木)中止、3 月 18 日(木)未定

がん談和会通信 **こころ**



がん談和会とは、がん患者さんやそのご家族の交流の場

2019 年は 9 回開催、12 名/月ほどの方が参加され、がんを抱えながらの暮らし、悩みや気がかりなこと、そして家族の立場として思うことなどを語り合いました。参加された方の『心に残ったこと』を一部ご紹介します。

- ・新規参加者の不安を他の参加者がアドバイスできたり、同じように気持ちを理解されているのが嬉しかった
- ・ご自身の体験を通して励ましと相手のつらさを受け入れて下さっている様子は体験者ならではの強みだと感じます
- ・仲間がいることで心の支えの一つになれたことは良かった



ひとりじゃないって思える時間

- ・食べ物は何が良いのか…あまり気にしないで食べたら良いのでは、と思いました
- ・情報選択の基準をどこに置くのか、人によって違うことが興味深いです
- ・家族のお話も多く、今後の参考になりました

他者の体験や工夫を知る機会

参加された方々が互いの経験を語ることで、共感し、涙を流し、そして、新たな気づきが得られ、つらさから抜け出すきっかけになっていると感じます。

途中での入室・退室もできますので、お気軽にお立ち寄りください。

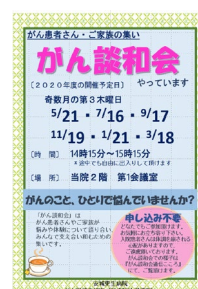
がん談和会 開催状況のご案内

今年度は新型コロナウイルス感染拡大の心配もあり、5 月は中止させていただきました。今後は、3 つの密を避ける対策を講じて開催していきたいと考えております。しかし、皆様の安全を守るために直前で中止の判断となる可能性もありますのでご了承ください。開催状況に関しては、適宜ホームページにてご確認ください。

がん談和会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です。心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を目指しています。皆様の参加をお待ちしております！入院中の方は退院してからお越しいただくようお願いいたします。

2020年度より、奇数月第3木曜日 14:15～15:15
当院2階 第1会議室にて開催します。

年間予定は院内掲示で
ご参照ください



通信に対するお問い合わせは、がん相談支援室へどうぞ！ 編集局 こころ
安城更生病院 がん相談支援室（医療福祉相談室）☎0566-75-2111

がん談和会通信 **こころ**



2020年2月は市民公開講座の後に10名の参加者が集まり、がんを抱えながらの暮らし、通院する上での悩みや思うことなどを、お茶を飲みながら話し合いました。

主治医の先生が変わった！そんなときどう思った？

がんの診断から治療が始まり、慣れたところに信頼する主治医が突然の転勤、若い医師へ変更することも総合病院では珍しくありません。せっかく関係が築けたのに、次の先生はどんな方だろう、相性は？と不安はつきものです。参加者の多くも主治医の変更を経験されたことがありながら、どう乗り越えたのでしょうか。聞かれたのは、「変わった先生も良い先生で取り越し苦労だった」「誰とでも相性はあるので、自分なりの付き合い方を考える」「主治医が変わるという事は変わってもいい状態なんだ」などと体験談を共有しました。長く治療を続ける中で、何度も主治医が変わった経験者もいます。医師との関係がうまく築きにくいときは看護師や薬剤師、相談室のソーシャルワーカーなど、頼れる相談相手をつくっておくことも大切ですね。医療者も少しでもお力になればと思います。

「人生会議」は、いつやるものか

2月の市民公開講座は人生会議がテーマでした。将来の意思決定能力の低下に備えて今後の治療・ケアについて患者・家族とあらかじめ話し合うことです(ACP：アドバンスケアプランニングともいう)。談和会の参加者のなかでは、人生会議は重たく感じる言葉だけど、何気ない日常で身近な人とするちょっとした人生観を共有する。それを積み重ねるのが今後に繋がると話し合いました。

がん患者が使える社会福祉制度のご紹介

- 医療保険・・・高額療養費制度をはじめ、医療費が高くなりすぎないように調整されます。
治療が長期にわたる場合には「**限度額適用認定証**」を必ず申請しましょう。
- 介護保険・・・65歳以上(40歳～64歳では特定疾病に該当)の方で、病気など身体的な理由で生活が困難になった場合、認定を受けられます。車いす・電動ベッドなどの福祉用具から、訪問看護、ヘルパー、リハビリなどサービスがあります。
- 所得を補償する制度・・・
社会保険加入中の方は、傷病手当金制度、また雇用保険による失業手当、そのほか障害年金などの公的保険があるほか、民間企業の運営する生命保険などがあります。
【これらは利用できる社会福祉制度のごく一部です。詳しく聞きたい方、お困りごとがある方は
当院1階 **がん相談支援室(医療福祉相談室)**にご相談ください。相談は無料で受けられます。】

がん談和会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です。
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を目指しています。みなさまの参加をお待ちしております！
入院中の方は退院してからお越しいただくようお願いします。

2020年度より、奇数月第3木曜日 14:15～15:15
当院2階 第1会議室にて開催します。

お知らせ
3月21日(土)に予定していた
談和会は新型コロナウイルスの影響を鑑み、中止させていただきます。



がん談和会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です。
心と体の悩みや体調について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を目指しています。
みなさまのご参加をお待ちしております！

開催日時：毎月第3土曜日 11:15～12:15 場所：通院治療センター

どうしてですか？感染予防



寒くなってきたこの時期話題になるのは・・・そう、**インフルエンザ**！

インフルエンザは毎年12月上旬から1月に流行が始まり、3月にかけて流行は続きます。

普通のかぜの多くは、喉の痛み・鼻水・くしゃみ・咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られませんが、インフルエンザはそれらの症状の他に突然の38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身の症状が現れます。

高齢者や小児・抵抗力の弱っている人は重症化することもあるため注意が必要です。

談和会参加者のお悩み～一部抜粋～

- 治療中は感染予防に注意しないといけないけど、どこまでやったらいいの？
- 緑茶うがいとか良いと噂のものは本当に効果あるのかな？
- 皆は何をやってるの？
- インターネットの情報をを見ると、どうしたらいいのか分からなくなる。
- 家族は何を気をつけたらいいの？



悩んでいること・困っていること・何だかモヤモヤすることなど、何でも構いません。

「話したい」「聞いてみたい」と思った方は是非お気軽にサロンへお越しください。

お互いの思いを話し・共有することで、新たな発見や、一步を踏み出すきっかけになるかもしれません。

皆様のご参加をお待ちしています。

感染予防の実践

- ◆ 「咳エチケット」に心がけましょう。
- ◆ 外出後には、石けんで手洗いをしましょう。
- ◆ 室内では適度な湿度を保つようにしましょう。
- ◆ 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。
- ◆ かかった時は早めに医療機関を受診しましょう。安静にして休養をとりましょう。水分を十分に補給しましょう。

国立がん研究センターがん情報サービスHPより一部抜粋



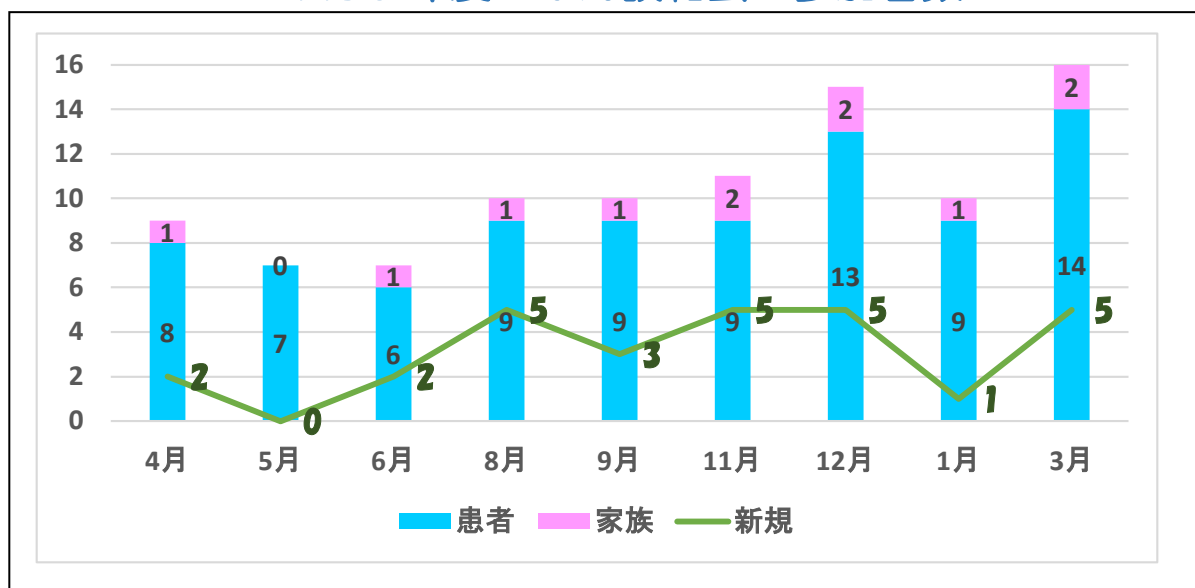
愛知県インフルエンザ情報ポータルサイトより



がん談話会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター

H30 年度 がん談和会 参加者数



初めて参加された方・ご家族ともに、例年よりも多くの方にご参加いただきました。
平均 10 名/月 ほどの方にご参加いただいております、いつも温かく手を差し伸べて
くださるリピーターの方々に支えられている会であることを実感しております。
さて、がん談和会では、どのようなことをお話ししているかと言いますと…

「前向きになろうと努力しても、気持ちが上向きにならない」

「食事はどのように工夫すればいいの？」

「がんの良いもの、良くないものをどう判断していいかわからない」など

“心のつらさ”を理解しあえたときに流した涙が、心を癒してくれます。

「何を話していいかわからない」と思われることがあるかもしれませんが、
ご経験されていることをそのままお話しただけで大丈夫です。

その経験が、つらさを抱えている方々の助けになると思います。

***** 家族の立場 *****

「できることはなんでもしてあげたい。しかし、何をすれば良いかわからない」

「自分が変わってあげたいくらい…」

ご家族の方には見守る立場としてのつらさがあるとお話しされています。

思っていることを言葉にするのは、とても大切なことです。言葉にすることで、
次の一步を踏み出すことができます。また、がん談和会では本人・家族それぞれの
思いを聴くことができるので“今できること”へのヒントが得られるのではないかと
思います。ご家族の方も是非一緒にいかがでしょうか？

がん談和会通信 ところ



がん談話会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場となるサロンです。心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

がんと診断されたとき

今年2月に競泳水泳の池江璃花子選手が、白血病を告白されたことも記憶に新しいですね。池江選手は診断を受けた当初「未だに信じられず、混乱している状況」とつぶられていますが、同時に「しっかり治療すれば完治する病気です」と前向きに語られています。

(参考：池江 璃花子 (@rikakoikee) | Twitter)

がんと診断されたとき、誰もがここに強い衝撃をうけますが、がん治療という大海を泳ぐためには医学的な知識はもちろん必要ですが、身体や社会生活に現れる困りごとを「語り合うこと」がとても重要です。

がん治療の体験をされた患者同士の語りの場で、気持ちが共感できたり、背中を押されたり、医療者との付き合い方、休み方、治療や生活のヒントが得られたりします。



〈談和会で語られたお困りごと 一抜粋〉

- ・診察時に医師に何を質問して良いかわからない
- ・インターネットやマスメディア・・・何が正しい情報かわからない
- ・症状が悪くなった場合、延命治療は希望していない。それでも救急車を呼んでもよいの？
- ・周囲にがんのことが言えず手術の決断に悩んでいた。参加すると皆さんの話を聴き手術に前向きになれた。同じ境遇の人の助けになりたい。 など

サロンでお話したい方は是非おこしください。

談和会参加者のがん種は乳がん、肺がん、悪性リンパ腫などの血液疾患、食道がんなど様々です。参加者は比較的女性が多い傾向で、もちろん男性も数名おられますが概ね10-15名程度です。家族の立場でどう患者さんと向き合えばよいかなど、生活のヒントを求めて来る方もいますので、どうぞお気軽にご参加ください。なお、会には当院の看護師、ソーシャルワーカーも同席しています。



*12月にはクリスマスカードを作りました。

2019年 年間予定

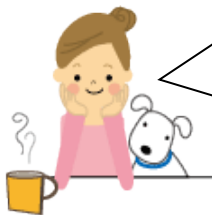
4月20日(土)	5月18日(土)
8月17日(土)	9月21日(土)
10月19日(土)	11月16日(土)
12月21日(土)	

(※6月・7月は休会です)

【時間】 11:15~12:15

(市民公開講座終了後)

【場所】 2階 通院治療センター



がん談和会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15～12:15 通院治療センター

がん談和会で話題になったことをご紹介します

《気持ちが落ち込み、どうしたらいいかわからない》

- ◇ 前向きになりたい！しかし、どうしても悪い方向に考えてしまい怖くなってしまふ
- ◇ 苦しくて、つらくて、行き場のない気持ちを家族にぶつけてしまふが、冷静になったときに申し訳なさから自己嫌悪に陥る

経験者からのアドバイス

- ◇ 抗がん剤治療によるつらさをコントロールできずに物や人に当たってしまうのはみんな経験している。自分を責めないであげて…
- ◇ 治療日記を付ける。書き記すことにより、自分が“こう思っているんだ”ということに気づくことができる
- ◇ 薬の力を借りることに抵抗はあるかもしれないが、飲むと楽になるから睡眠薬・安定剤を使っている。何よりも睡眠をとることが大切
- ◇ 今までのように仕事・家事ができない自分と向き合うのは苦しい。だけど、自分自身をいたわることができるのは自分だけ。もっと自分を甘やかしてあげていいよ
- ◇ 家族には“普段通り”でいてほしい。「もっと頑張れ」「前向きになって」などの言葉がつかく感じるときもある。「つらいんだね」とそばに寄り添ってくれるだけでありがたい

インターネットの情報をどこまで信じる？

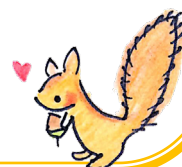
がんと闘うために文献やインターネットから情報収集した結果、何が自分にとって必要なことかが見えなくなってしまうことも…
“いいこと”だけ書かれている場合もあるので要注意！
その情報は、根拠のある情報なのか吟味をしてもらいたいです

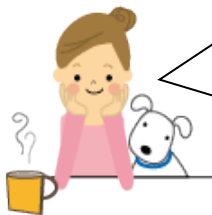
根拠のある情報を得るためにはどうすればいいの？

“がん情報サービス”（インターネット）や“がんになったら手にとるガイド”（文献）が参考になると思います。
まずは、医師や看護師、医療福祉相談室に相談してみましょ。悩み損ということもあります。その情報が自分に当てはまることなのか、相談してみてくださいね。
または、がん談和会でみなさんがどのような工夫をされているかきいてみてはいかがでしょうか。



出典：国立がん研究センター
がん対策情報センター





がん談話会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター

いつもたくさんの方に参加して頂いています！

3年間でまとめてみました

男性が3割、女性が7割、全体数も変化なし

がん談和会では、たくさんの方が涙を流され、
辛い思いを表現されています。その人の思いに
「私もそうだった」と共感し、「私はこうした」と
自分の持っている知識や情報を発信し、皆で
共有しています。その結果、知らなかった情報
を得られ、このような思いを抱えているのは
自分だけでないことに気付いたといわれます。
家族にすら話せない内容でも体験者同士なら
話せることもあります。がん談和会は、皆で語り
合い、支え合おうとする場となっています。



年度	全体数	男性	女性
平成 27	103 名	30 名	73 名
平成 28	108 名	30 名	78 名
平成 29	102 名	31 名	71 名

思いを言葉で伝えるメリット

話すことで、自分がこんなことを考えて
いたのだと、自分の考えに気付き、思
いを整理できます 頭の中でグルグル
考えているだけでなく、言葉にして表現
することはとても大切なことです

「はじめての一步」の勇氣

参加のきっかけを聞いてみました

- ①院内に掲示してあるポスターを見て
- ②「いんふおめーしょん こうせい」を見て
- ③医療スタッフに勧められた
- ④患者同士で誘い合った など

様々な思いを抱えた、色々な時期の方がいます
自分だけで悩んでいるだけでは心の重さは減らない
ことがあります。「何とかしたい」と思ったら、是非がん
談和会を覗いてみてください。その勇氣が、自分と
向き合うきっかけになるかもしれません

スタッフ紹介

今年度よりメンバーが変更に
なりました

- ①がん性疼痛看護認定看護師
 - ②乳がん看護認定看護師
 - ③医療ソーシャルワーカー
- 以上、3名のスタッフで皆様を
お待ちしております。都合により、
メンバーが欠席する場合も
ありますがご了承ください。





がん談話会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター

がん談和会で話題になったことをご紹介します

抗がん剤の点滴をはじめたばかり。手術して抗がん剤の治療をすればいいだと甘く考えていた。実際に体験すると気持ちが悪いし、便秘や不眠にもなる。もとは楽天主なのにな、ちょっとしたことで不安になってしまう。

《みんな同じ立場だからこそ、気持ちがわかる》

乳がんの告知後、治療のために職場に迷惑をかけることを懸念していた私に「仲間じゃん。一緒にがんばろうよ」と言ってくれた言葉にとっても助けられました。自分の体調に合わせて仕事をすることも大切なことだと気づけました。

《抗がん剤の影響で、食事が食べられない》

前向きに考える。これができない、あれもできない・・・と考えるのではなく、できること、食べられるものを見つける。1日3食決まった時間に食べるのではなく、食べやすいものを食べられるときに食べれば大丈夫！と切り替えることを参加者から聞き、気持ちが楽になりました。

がん談話会はこのような悩みについても語り合い、共有しています。がんに罹患すると普段の生活や仕事もうまくいかない場面もでてきます。体験者同士の話は、自分の考え方や生き方を変えたり、目標の持ち方、周りの家族との接し方にも変化が生まれるものですね。

クリスマスカードづくり

12月は参加者全員でクリスマスカードを作成しました。楽しく飾り付けながら、一年を振り返り次のステップになる思いや、座右の銘、家族への感謝の言葉など思い思いに綴りました。



2018年 年間予定

1月20日(土)	2月17日(土)
3月17日(土)	4月21日(土)
5月19日(土)	6月16日(土)
8月18日(土)	9月15日(土)
11月17日(土)	12月15日(土)

11:15~12:15

(市民公開講座終了後)

2階 通院治療センター

お気軽にご参加ください





がん談話会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15～12:15 通院治療センター

がん談和会ではこんなお話をしています。一部ご紹介します。

がん治療中でも有酸素運動が良い！？

体力低下を予防し、体のだるさを和らげると言われています。

みなさん、このような工夫を運動に取り入れています。

- ・ 以前と同じようにできないと思うと落ち込むだけ。病気になる前と比べず、今の自分を見るよう気持ちを切り替えた。
- ・ まずは、できることから始める。もちろん体調に左右されるのでできないこともある。昨日より5分長く歩けるようになったと、自分を褒めるようにした。そうすることで少し気持ちが楽になった。
- ・ 自分のペースでできる運動を探した。楽しんで行うことが続けるための秘訣。
- ・ 社会復帰も同じ。治療が終わっても、しばらくの間体力低下だけではなく、物忘れも多いし、集中力も落ちるように感じる。少しずつ感覚を取り戻していくので焦らないで…。

ウォーキング



ヨガ

市民交流センターなど
気軽に通える体操教室



椅子に腰かけて
足を上げるなど
のストレッチ



談和会では、がん患者さんやご家族の方が様々な不安を抱えながらも、どのような心持ちで過ごせばよいかなど、心と体の悩みについて語り合います。そして、どうやって乗り越えてきたか、どんな風に工夫して生活しているかなど、お互いの経験を共有しています。参加した方からは、「つらい経験をしているのは自分一人ではないことに気づいた」「みなさんの話を聞き、元気になって帰れる」という声をききます。みなさんの気持ちや経験したことを語り合うことが、他の方の心を癒す力となっていることを日々感じています。何度も参加いただいている方に感謝するとともに、少しでもみなさまのお力になれるように、談和会での語りの内容を伝えていきたいと思ひます。





がん談和会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です。
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

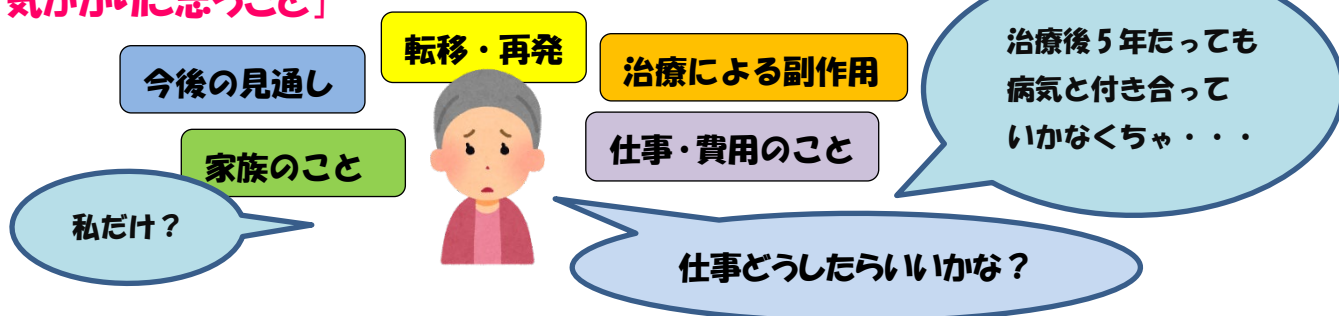
毎月第3土曜日 11:15～12:15 通院治療センター

がん談和会ではこんなお話をしています。一部をご紹介します。

平成28年度は計10回開催し、全体で108名の参加がありました！

参加者から伺った「気がかりに思うこと」「参加して心に残ったこと」をまとめてみました。

「気がかりに思うこと」



「参加して心に残ったこと」

医師とのコミュニケーションをどうしたら良いか、みんな悩んでいると知った。皆さんがどうやって乗り越えたか聞くことが出来て良かった

色々な方の経験を聞くことがこんなに励みになるとは思いませんでした 参加して良かったです
自分だけでなく、みんなも同じだと知ってホッとしました

病氣と付き合いながら明るく生活している人の話を聞いて励みになりました

少しでも今大変な思いをしている方の救いの言葉になれたかな、と思います

病氣の辛さを共有できて良かったです

皆さんのお話を聞いていると、それぞれの体験や気持ちを語ることで、自分だけではないと、共感でき、孤独感の解消に繋がっていることが、良く分かります。涙を流すほどの辛い体験や知識を語るとは、誰かの気持ちを軽くさせるだけでなく、自分に自信を取り戻すきっかけになった方もいます。

「がん談和会」の開催日は決まっているの？

- ・毎年1月の「いんぷおめーしょん」に1月から12月までの開催予定日が記載されています。「いんぷおめーしょん」は奇数月に発行され、毎回12月までの年間開催予定日が記載されています。記載のない月は休会です。
- ・また各外来の外待合通路に「がん談和会」のご案内ポスターが掲示してあります。毎年3月末に、4月から翌年の3月までの日程表が記載された新しいものに変更しています。休会月はポスターに記載されていますので、ご確認ください。



2017/3/15

14号

がん談和会通信 ころろ



がん談話会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です。
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています。みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター



クリスマスカード作成をしました

平成 27 年 12 月に続いて今年度もクリスマスカードの作成を行いました。

『普段伝えられないことをメッセージカードにして大切な人に渡してみましよう』
の企画で談話時間を 15 分早めに切り上げ、皆さんで作業をしました。



メッセージを書き込む方は少なかった
のですが、たくさんのシールでデコレ
ーションしていました。おかげで
オリジナルの素敵なクリスマスカード
が完成していました。

普段はお話をする会ですが、
たまにはこのようなイベントを取り
入れた、交流ができると良いと
思いました。



就労相談会を是非ご利用ください

毎月第 2 金曜日の午前 10 時から 12 時までの間、がん就労相談会
を開催しています。社会保険労務士の方に来院いただき、病気をど
のように会社に伝えたらいいのか、職場復帰のタイミングや休職
中に利用できる社会保障制度など、さまざまなことを助言してい
ただけます。

平成 28 年 1 月から、入院患者さんも対象となり、病棟での相談も、
できるようになりました。お気軽にご相談ください。

詳しくは、院内の掲示物やインフォメーション（広報紙）をご参照
ください。





がん談和会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場で
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター

がん談和会ではこんなお話をしています。一部ご紹介します。

今まで知らなかった自分を発見することもある

- ・ 出来なくなったことは悲しいが、今までと違う楽しみが見つかるようになる
- ・ 健康や病気に対する見方が変わる。
そして、今が楽しいと感じられるようになる

胃を切って繋ぐなんてロボット
みたい…

食べることが好きだったのに、
胃がんになったことがショック

治療も落ち着いたし、仕事復帰の
ために早く体力を戻したい



元の生活に戻るときの心得

- ・ 早く回復したいから無理はしないで
- ・ 以前と同じ状態に戻ること为目标にしない
- ・ 現在の自分の体力を知り、高い目標は立てない
- ・ 「何かしなくちゃいけない」と思わなくていい
- ・ 昨日より出来るようになった自分をほめる
- ・ 他の人のいうことは気にしない方がいい
- ・ 自分のことをいたわってあげてほしい

自分の身体に変化が起こり、生きる目的が見いだせなくなってしまうようなつらい気持ちを皆さん経験されています。さまざまなつらい気持ちをどう乗り越えてきたか、参加者同士で共有したり話し合うことで、多くの気づきが得られるのではないかと思います。初参加の方の張り詰めていた表情が緩み、笑顔になって帰られる姿を見るのが、私たち担当者と根強く参加してくださっているリピーターの方々の喜びにつながるのだと日々実感しています。

安城更生病院にはどのような相談窓口があるかご案内しましょう。

- ☺ **がん相談支援室**（医療福祉相談室）：医療ソーシャルワーカーが、がんに関する情報提供や相談にお応えしています。
- ☺ **ピアサポートサロン**：毎月第2金曜日に2階やさしい心の前で開催。がんを体験したことのあるピアサポーターが患者さんやご家族をサポートする活動をしています。
- ☺ **がん患者の就労相談会**：毎月第2金曜日に2階やさしい心の前で開催。就労の専門家である社会保険労務士が、患者さんまたはそのご家族の治療と仕事の両立等、就労に関する悩みや相談を受けています。

いずれも予約不要です。お気軽にお立ちください。





がん談和会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場で
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター

2015年度の「がん談和会」参加人数について報告します！

今年もたくさんの方に参加していただきました。そしてたくさんのお話を聞かせてもらいました。

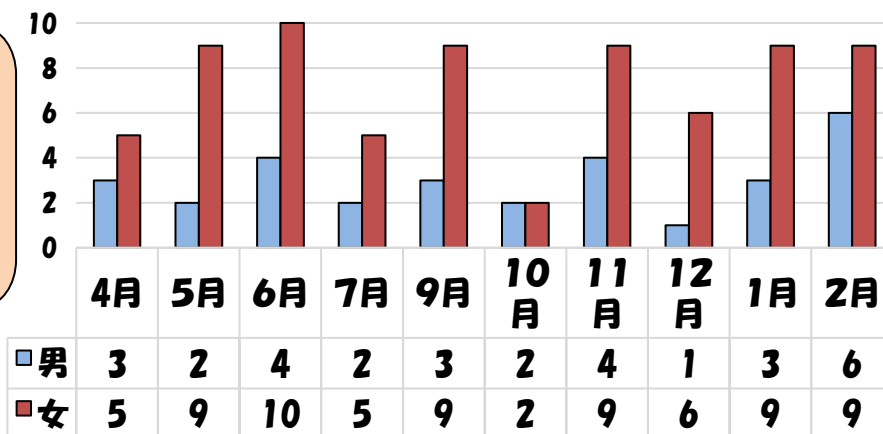
参加人数

ほとんどの会に初参加の方がみえ
たくさん話していきます

年齢は様々

女性に
押されが
ちですが
毎回男性
もいます

今までに10回
以上参加して
いる方もいます



※8月と3月は
お休みでした

参加者個々のお話



がんと言われ
た。どうしよう？

夫ががんになった。
何とかしたい！

趣味も諦めるしか
ないの？

検査結果を聞くこと
が怖い！

抗がん剤の副作用
が辛い！

先生に聞きたい事
があるのに言えない

治療しながら仕事
できる？

皆さんの参加のきっかけは？

- ・「インフォメーション」をみて
- ・談和会のポスターをみて
- ・がん患者さんと話したくて
- ・がん患者さんに会って元気をもらいたくて
- ・抗癌剤の副作用を知りたくて
- ・他の参加者に誘われて…等々

談和会で心に残ったことは？

- ・前向きにチャレンジすることの大切さ
- ・病気を抱えながらみんなが頑張っていること
- ・人生を楽しむことが病気にも大切なこと
- ・がんについて、友達に話せない内容だが、ここでは話すことができ心が軽くなったこと
- ・治療をあきらめてしまったという辛い話…等

すぐに解決できることは無いかもしれませんが、体験者でしか分からない気持ちもあると思います。
思いを伝えるだけで、気持ちが楽になることもあると思います。一度のぞいてみてはいかがでしょうか。



がん談話会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場で
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター

がん談和会で話題になったことをご紹介します

《患者さん同士で本音が聞けるのが楽しみです》

- ・ここで毎回皆さんの元気な姿を拝見できるのが楽しみです
- ・手術後、やっと体の調子が戻ってきて、友人と出かけることができるようになりました
- ・治療をしてからまる5年経ちました。毎回の検査で再発していないかドキドキしています。
- ・手術ができないので、抗がん剤の治療を受けています。趣味を楽しみながら落ち込まないよう日々過ごしています。



《社会保障について》

- ・難病は医療費保障の仕組みがあるのに、がんに対しての医療費保障がないのが残念
- ・がんになると仕事が本当にしづらい。会社、上司、同僚などに理解をしてもらうため、もっと社会が理解してくれるといい

がん談話会はこのような悩みについても語り合い、共有する場です。皆さんが興味関心のあること、心配事に対してどのように対応しているのかなどが話題になります。また自らの経験を語ることで新しい発見ができるかもしれません。ぜひご参加してみてください。

がん相談支援センターをご存知ですか？

全国のがん診療連携拠点病院には「がんの相談窓口」が設置されています。患者さんやご家族あるいは地域の方々に、がんに関する情報を提供したり、相談にお応えしています。がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼できる情報に基づいて、がんの治療や療養生活全般の質問や相談をお受けしています。病院によっては、相談の内容に応じて、専門医やがんに詳しい看護師（認定看護師、専門看護師）、薬剤師、栄養士などの専門家が対応できる連携体制を整えているところもあります。

安城更生病院ではソーシャルワーカーが相談の対応をさせていただきます。

愛知県内には23のがん診療拠点病院があり、各医療機関に相談支援センターが設置されていますので、お気軽にご相談ください。





がん談話会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター



談話会に一度足を運んでみてはいかがですか？

2010年4月から談和会が開催され、今年で5年目を迎えました。

毎回、数名~十数名のご参加がある談和会ですが、初めて参加する方からは、どんな話をするのか？初めて参加するには勇気がいる・・・などのお話を伺っています。

今回は、今まで談話会に参加された方の感想の一部をご紹介します♪

♥前回初めて参加させてもらい、今回で2回目になります。前回の談話会に参加するまでは、生きる意欲がありませんでした。話をしていくに連れて自分の気持ちも変わってきて、前向きに考えられるようになりました。治療に対しても、前向きに考えており、前までは無治療で過ごそうとも思っていました。今は少し頑張ろうと思います。

♣いろいろと人の話を聞くのも良いと思った。このような談和会に参加するなどおすすめです。

◆皆様もいろいろな病気を抱えて頑張っているんだ。自分だけではないのだと感じました。

●みなさんがとても親切で心が休まりました。

■がん＝死ではない。頑張り過ぎない。この談和会で思いっきり吐き出して、元気になって帰っていく。

談和会では、がんの種類や年齢の異なる方々が自由に思いを語りあっています。ご参加お待ちしております！

がん化学療法看護認定看護師さんに聞きたい♪

談和会でよく話題になる化学療法の副作用について、がん化学療法看護認定看護師に伺ってみました！

<談話会でよく聞かれる質問>

副作用で食欲が出ないとどうしたらいい？

口当たりの良い食べ物(できれば冷たい物がおすすめ)を少量ずつ食べてみましょう。参考になる食事内容のパンフレットがダウンロードできます。

がん研究振興財団ホームページ <http://www.fpcr.or.jp/>

両手、両足のしびれが辛い！！

自分しか症状はわかりません。箸が使いにくい、ボタンが留めにくいなどの症状があれば、完全に消えない可能性があります。我慢せず、必ず先生に相談しましょう。

外来通院中はどこに相談したらいいの？

退院後は、基本的に自分の通院している科になります。時間内はその外来へ、夜間・休日は救急外来になります。

<通院治療センターでよく聞かれる質問>

便秘がひどくておなかが張って大変！

まずは水分を1.5~2.0リットルくらいを目安に飲みましょう。体調が悪くなければ、適度な運動も効果的です。でも治療により便秘を起こしている場合は下剤を内服してもよいと思います。遠慮なく先生や看護師に相談しましょう。

脱毛が始まったけど、どう手入れすればいい？

脱毛しても通常のシャンプー・フッシングはOK。でも過度のマッサージや育毛剤の使用は避けましょう。「脱毛ケアマニュアル」冊子や毎週金曜日にスウェンソンスタッフが相談に乗ってくれる窓口があるので、参考にしてください。



がん談話会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場で
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター

Q.がん談和会ってどんな会？

A. 患者さんの不安や悩みを支援する方法の一つに、『ピアサポート』と呼ばれるものがあります。「ピアサポート」は英語で“peer support”と表現し、「同じような立場にある人たちによる支援」という意味です。

医療現場で働くスタッフには相談しにくいことも、似た境遇の人の話を聞くことで、解決できる糸口が見つかるかもしれません。

また、自分の経験を話すことで、似た境遇にある人の支えになることもあるかもしれません。

がん談和会では、毎回いろんな意見が飛び交います。

「がんの診断を受けたばかりで、何も頭に入っていない」という方に対して、経験者から、気の持ちようや、治療に対しての助言などをしてくださる方もあります。

今現在悩んでいる方も、治療が落ち着いている方も、ご参加していただくと、何か新しいことが発見できるかもしれません。

知ってますか？がん情報サービス

がんに関する情報を集約したホームページがあるのをご存知ですか？

国立がん研究センターが「がん情報サービス」としてがんに対するさまざまな情報をwebに掲載しています。

各種がんの解説や、がんに関する冊子のダウンロードページ、がん治療が行える病院など多くの情報を得ることができます。機会があれば一度アクセスしてみてください。



<http://ganjoho.jp>

2013/8/5

8号

がん談和会通信 ころろ



がん談和会は、がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター

がん談和会に参加する方々のお悩みはどんなこと??

談和会に参加される方は日頃様々な悩みを抱えています。

「リンパ浮腫が強く出はじめました」「自分の体が思うようにならない」

「病気が増えていくと感ずること」

「今後の生活について（どう過ごせばいいのか?）」「検査の結果について」

「今後どうなるか?どれくらいで寛解になるのか不安」「身体的なことが不安」

「親に（がんであることを）言うべきかどうか」「再発するかどうか」

「日常生体調に波があり、非常に辛い時がある。胃がないことが、こうも辛い事とは思わなかった」

「生活の中で痛みとの付き合い方」「他の部位に病気があるかどうか」

「どうやって気持ちを上向きにできるか考える」

「術後の後遺症」「足の関節が痛くて和式トイレが辛い」

「腰痛出現。再発?!ただの腰痛なら良いのですが。続いて痛みが強くなったら、受診しようと考えています」

「少し前から頭の後ろ等、痛みを感じることもあるので気になります」

「薬の服用法が変わったので、それにともなう副作用が出ていて、やはり疲れる」

「長い治療入院から先月退院してきました。在宅療養でのストレスをためない方法」

談話会はこのような悩みについても語り合い、共有する場です。

悩みについて、どうやって向き合っているのか一緒に考え、良い方法を見つけていきたいですね。



がん談和会担当メンバーを紹介します♪

医療事務 井上宗学です。

患者会や講演会などの事務局を担当しています。

がん性疼痛看護認定看護師 荻野晃子です。

消化器内科病棟に勤務しており、症状緩和チームとしても
患者さんご家族の苦痛の緩和に努めています。

がん看護専門看護師 黒田（則竹）宏美です。

症状緩和チームとして、各病棟を回っています。

がん患者さんご家族のお話を聞かせていただいております。

医療ソーシャルワーカー 山本雅和です。 患者さんのさまざまな相談にのっています。

みなさんの語り合いの場であるがん談和会が、癒しのひとときとなるように、お手伝いさせていただきたいと思っています。





がん談話会とは：がん患者さんやがん患者さんのご家族の交流の場です
心と体の悩みや体験について語り合いながら、みんなで支えあい和む場を
目指しています…みなさまの参加をお待ちしております！

毎月第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター

◎ 2012年度の『がん談和会』開催状況について報告します！



参加された方の 心に残ったこと

- ・（がんを）経験された方の話は、気持ちがほぐれ、また新たに治療に向き合う気持ちになりました
- ・こんなにもたくさんみなさんが抱えていることをしたので、自分もがんばって生きていきたい
- ・がん患者の生の声が聞けるのが良い。また、自分ひとりではないということが分かって良い
- ・肩の力を抜いてリラックスしてみようと思いました
- ・色々前向きな意見を聞き、これからの生活も考えていきたいと思いました “無理をしない事が一番” に思える事が良かった
- ・自分と同じことを皆さんも考えてみえるんだと安心した
- ・気持ちのわかる方の集まりで” そうそう” この一言がすごく安心しました。

前向きに生活して更に楽しみをみつけて毎日を楽しくと思いました

※2012年度は、ウクレレやハーモニカ演奏もあり、和やかな雰囲気での会でした

こんにちは♪ 乳がん患者会「つながり」です！

乳がん体験者同士が語り合い、交流する場として、第三土曜日の談話会終了後開催しています。
現在、会員数は20名で、患者会には毎回10名ほどが参加しています。

4月に『コスメティックセラピー』を開催しました。薬の副作用による、眉・まつ毛の脱毛、肌のくすみ…など、自分の化粧品を使って、ビューティーアドバイザーが教えてくれました。

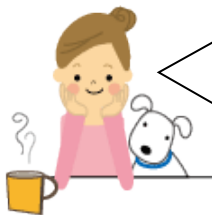
初めてのつけまつげ… 病気になる前よりも20歳くらい若くなりました…

旦那さんが「かわいいね〜」と(久しぶりに)言ってくれた…

口紅のツヤヤキに旦那さんは「…」、「でもかわいいよ」と言ってくれた

新メンバー募集中！！ 現在、リンパ浮腫の勉強会を検討中です♪





こんにちは！ 私は、ころろ がん治療経験者です。

安城更生病院で開かれている「がん談和会」へ参加しています。いろんな経験談や思いを聞き、元気をもらっていますので皆さんにもご報告いたします。

市民公開講座の後に開かれますので興味があったら参加してみてください。

毎月 第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター



こんなお話がありました

あなたの趣味・生きがいとは？

病気になって、時には制限をしなくてはいけなくなることもあるけれど、走ることに、長年やってきた畑をすること、手芸など手先を動かすこと、ペットに癒されること…皆さんそれぞれ生きがいをもって過ごされています。

そこに至るまでには、病気の知識を求めたり、体にとって良いことは何かと考えたり、病気や体のことで頭がいっぱいになっています。

どの知識が正しいのかなんて分からなかったり、人と自分は違うと思ってしまったり、いろいろ迷うこともあります。この迷いは尽きなくて、誰もが感じる事。

その中で、気分を変える趣味が一つでもあると、迷う自分と上手く付き合うことができるかもしれません。

談和会で一緒に迷いを吐き出して、

生きがいとなるものは何か語り合ってみませんか？



体や心の不調に対処するコツ

- ☐ 次回の診察時に医師または、看護師に疲労について話す
- ☐ バランスのとれた食事をする
- ☐ 一日の計画を立て、あなたにとって大切なことだけを行う
- ☐ 毎日短い休憩をとり、休んでリラックスする
- ☐ 昼寝をする
- ☐ ほかにの人に援助を頼む

「本人と家族に伝えたいこと」国立がん研究センターがん対策情報センター2012



適度な運動が体にいい？！

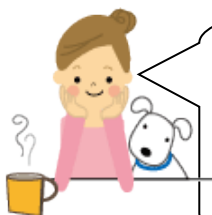
今までは、がん治療を受けるにあたり体力の温存のために安静にすることが望ましいと言われていました。

しかし、現在はがん治療中あるいは治療後の運動が勧められています。みなさんも自分なりの体にいいことを何かしていますか？

それはどんなことですか？



がん談和会通信 ころろ



こんにちは！ 私は、ころろ がん治療経験者です。

安城更生病院で開かれている「がん談和会」へ参加しています。いろんな経験談や思いを聞き、元気をもらっていますので皆さんにもご報告いたします。

市民公開講座の後に開かれますので興味があったら参加してみてください。

毎月 第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター



こんなお話がありました

ピンピンコロリの人生を歩むには・・・??

5月の市民公開講座の「ピンピンコロリの人生を歩むには」の講演後のこともあり、話題はその内容が中心になりました。ピンピンころりと逝くには、運動が大切で、動けるうちに動いて自分でできることは自分でしようと思っていること、家族に伝えておきたいことは、元気なうちに伝えよう。延命治療は必要なのだろうか？自分だったらどうしてほしいのか、意思表示していくことが大事？緩和ケアを受けるタイミングは？最期は、病院と自宅のどちらで過ごすのが良いのだろうか？普段、話題になることが少ない最期を迎えることについて、じっくり語り合う時間となりました。

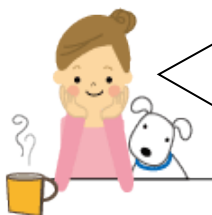


こんにちは♪乳がん患者会「つながり」です！

乳がん体験者同士が語り合い、交流する場として、第三土曜日の談話会終了後開催しています。現在、会員数は15名で、患者会には毎回7~8名が参加しています。

参加者の治療状況を報告し合い、日常の不安、疑問を少しでも軽減できるようみなさんと一緒に話し合っています。乳がんの手術前に初めて参加した方は、漠然とした不安を抱えていましたが、かつらや眉のことについて具体的な話ができて、無事に手術を乗り越えました。その他、「患者会が出来て良かった」と喜びの声も聞かれます。是非参加して下さいね。

・開催日時：第三土曜日 12時30分~13時30分 ・場所：通院治療センター



こんにちは！ 私は、ところ がん治療経験者です。

安城更生病院で開かれている「がん談和会」へ参加しています。いろんな経験談や思いを聞き、元気をもらっていますので皆さんにもご報告いたします。

市民公開講座の後に開かれますので興味があったら参加してみてください。

毎月 第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター



こんなお話がありました

がん告知から手術日までの時間が怖い！ 談和会には、手術前の方も参加されていました。「これから手術の予定です。今は、恐さいっぱいでも精神安定剤も飲んでいきます。皆さんの話を聞きたい」また「手術まで何もなくて大丈夫なのか心配。手術までの時間が怖い！」と話されていました。手術経験者の方は「相談する場所もわからず、悶々としていた」と話されていました。談和会でいろんな体験談を聞き、ご自分の不安を話し、「安心して帰れる気がします」「皆さんの話を聞いて、勉強し覚悟がきまった」と少し楽になられたようです✿経験者の共感と励まして、なんとかこの時間を乗り切りたいと祈る次第です。

あなたは、一人ではありません。同じ思いの仲間がいますよ。



家族とたくさん話す機会となった全部ぶちまけたら元気になった

腹の底から語れる場所が欲しかった

死は恐くない遊べるだけ遊ぼう

仕事中、考えて泣けてきた



笑う事を心がけている

忙しい方が気がまぎれる。少しは、家事もやらせてね！お父さん

友達が、支えになってくれた

談和会のつぶやき

ちょっとした事も不安受診すべきか迷う

再発のことがいつも頭からはなれない

出来ることに目を向けて、感謝する気持ちを持つ

口に合う食事を根気よく探して行く食べたくないときもある

どんな言葉をかけてあげればいいのか分からない

がんの事を良く知ることが大切

家族には、わがまま言える明るく受け止めてほしい

泣きたい時は思いっきり泣く、辛いことが流れていく

痛みやしびれが続いてるみんなは、どうしてる

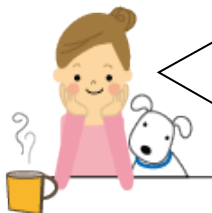
男は、なかなか話せない男性の会があると良い

ピンクリボン運動に参加する温泉施設があります！ 「今まで、お友達と温泉に行くことが大好きだったのに、傷跡や乳房が無い事でその楽しみが出来なくなって悲しい」と嘆かされていた方に、気にせず大浴場で入浴できるところがある事を教えていただきました。

ピンクリボン運動に参加する温泉施設では、乳がん患者さんのみが利用できる日や専用の入浴着で入浴できる等のサービスがあるそうです。インターネットで検索出来ますし、旅館やホテルに問い合わせしてみてください。まずは、身内の気がねしない人と入って、徐々にお友達とも入ることができるようになりますよ！とアドバイスされていました。

女は、度胸ですよ ✿ ✿談和会の後に、乳がん患者会「つながり」もあるようです！





こんにちは！ 私は、ころろ がん治療経験者です。

安城更生病院で開かれている「がん談和会」へ参加しています。いろんな経験談や思いを聞き、元気をもらっていますので皆さんにもご報告いたします。

市民公開講座の後に開かれますので興味があったら参加してみてください。

毎月 第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター



こんなお話がありました

家族の悩みは尽きない！ ご家族の方も参加されています「家族としてどのように接してあげたらよいのか、実際に治療を受けた方のお話が聞きたい」「夫が治療を受けているが副作用に対してどうしたらいいのか・・・」など、ご家族の悩みは尽きません。**がん患者としての生の体験を聞いていただき、今後の闘病生活に少しでもお役に立てたらと願っています。**

体験者の声！ 不安・イライラ・落ち込みが周期的に訪れ自分でもコントロールできないときがあります。だから「愚痴や辛いことを言いたい時がある！でも聞いてくれるだけでいい」「家族になら言いたい事が言えて、弱みを見せられる」「時々、やさしい言葉があればいい」「食べたくない時は、そっとしておいて」が本音！ **側にいる家族が明るく元気でいてほしい、一緒に落ち込まないほうが良いです♥ 寄り添ってくれていることが分かれば大丈夫！** 副作用の症状についても、体験者から具体的な話もありましたが、**身体が一生懸命がん細胞と闘っている証と思って、過剰な心配はしない方がよいのではないのでしょうか。**

治療が終了しても、シビレや感覚の鈍さ・動きの悪さは残っている方もみえます。「自分だけじゃないと思ったら少し気が楽になった」とおっしゃっていました。



❖**楽しみを見つけて過ごしています**❖ 参加されている方は、何か楽しみを見つけて実践されていました。散歩・ヨガ・音楽（楽器演奏）・旅行・友達とランチ・ボランティア活動など、マラソン大会に参加されている方もみえました。皆さん、**無理をせずに楽しむことが大切！**とおっしゃっています。楽しんでいるお話は、元気や勇気をもらえます。

楽しんだり笑ったりして免疫力もアップです！ **おしゃべり趣味の方は、談和会へ♥**

医療費にびっくり！ 談和会でも時々、話題になります。病気や治療内容のことは医師から説明をうけるが、治療費のことはあまり聞きません。「抗ガン剤治療は、高額」と聞いていても、実際の請求書にびっくり！ 何クールもの治療が待っているとすると不安が募ってきます。**安心して治療が受けたいと思うのは、皆さん同じです。**

がん支援相談室に聞いてみました



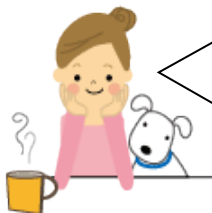
（当院1階ATM奥にあります）

医療費にかかる自己負担には限度額があり、その自己負担限度額を超えた金額は高額療養として支給されます。70歳未満の一般世帯の方で、月約8万～9万円の自己負担です。しかし、年齢・所得額などによっても異なり、色々とルールがあります。国保の方は、市役所。社会保険の方は保険証に記載してある健保組合。または当院のがん支援相談室などへ・・・まずは、相談窓口に行ってみましょう！

※医療費の領収書は、保管しておいてくださいね。確定申告の医療費控除申請で、お金が返ってくることがあります。

通信に対するお問い合わせは、がん相談支援室へどうぞ！

編集局 ころろ



こんにちは！ 私は、ころろ がん治療経験者です。

安城更生病院で開かれている「がん談和会」へ参加しています。いろんな経験談や思いを聞き、元気をもらっていますので皆さんにもご報告いたします。

市民公開講座の後に開かれますので興味があったら参加してみてください。

毎月 第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター



こんなお話がありました

自分の病気を知ることが大切！ 「自分の病気の事は、調べて知っておく方がよい」と言われた方がいました。「病気そのものは不安だが、知ることで前向きになれることもある。知らない」と医師の説明も理解できないまま手術や治療を受けることになって、医療者に言いたい事も言えず、溜まったままになると最後まで治療が続けられない。医師におまかせと言う姿勢では乗り切れない事もある」とのことでした。**不安を募らせるより、闘う相手を知っておく事も大切だな〜**と感じました。「医療者は、手助けしかできない。治療の主役は、患者さん自身です」と医療者の方も言っていました **♥お互いに良い関係を築きたいですね**

副作用はつらいです

副作用の辛さをどのようにして乗り越えたか。また、現在その辛さと闘っているお話がよく聞かれます。これは、本人だけでなく家族の方も見ているのが辛いんですよね！
楽しいことをして気を紛らしたり、じっと耐えて時期を待ったり、いろんな情報を集めてためしたり……。その中でも、**味覚障害**は食欲が落ち、元気も出ないし気分もめいります。

そこで



談和会で心を開放〜



談和会が開催され1年が経過したそうです。4回参加したという方は、がんの話が気がねなく出来る事で、「心が開放されます」と言われました。家族や友人も心配してくれるけれど、**同じ痛みを分かち合える仲間**の感じがしますね〜。いろんな話が聞けるので、人生勉強になるし、元気もらっています。話すことで、ストレス発散にもなりますよ！涙で、流れて行く事も・・・

がん化学療法認定看護師さんに聞いてみました！

Q. 治療の副作用「味覚障害」時の食事の工夫など教えてください。

A. 化学療法によって、味覚に関わる細胞や、末梢神経の障害や、唾液分泌の低下などによって味の変化を感じることがあります。塩味が鈍感になったり、苦く感じたり、甘みに敏感になったり、味を感じないなど人によって様々です。



塩味やしょうゆ味を苦く感じる場合、金属味を感じる場合

- ・食前にレモンやフルーツジュースで味覚を刺激する
- ・塩味を控えめにする
- ・塩分濃度を考慮して、みそ味を取り入れる
- ・昆布やカツオなどのだしの風味を利用する
- ・胡麻、レモンなどの風味や香りを利用する
- ・酢の物(あまり酢は強くしない)を取り入れる



味を感じにくい場合

- ・濃いめの味付けにしてみる
- ・果物、酢の物、汁ものを多く取り入れる
- ・食事の温度は人肌程度にする

食事をとる環境の工夫

- ・食事を楽しめる雰囲気作りも大切です。食卓や食器、盛り付けを工夫したり、眺めの良い場所を選んでみるのもよいでしょう

甘みを強く感じる場合

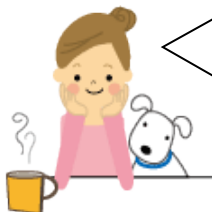
- ・塩味、しょうゆ味、みそ味を濃くしてみる
- ・砂糖、みりんなどの甘みを控える
- ・汁ものを試す(甘く感じない場合があるようです)
- ・酸味のあるジュースや酢、スパイスを利用する



食べ物を苦く感じる場合

- ・あめやキャラメルなどで口直しする
- ・だしを利かせた汁ものをとる
- ・卵豆腐や茶わん蒸しは食べやすい
- ・好みに応じて、薬味や香辛料を取り入れる





こんにちは！ 私は、こころ がん治療経験者です。

安城更生病院で開かれている「がん談和会」へ参加しています。いろんな経験談や思いを聞き、元気をもらっていますので皆さんにもご報告いたします。

市民公開講座の後に開かれますので興味があったら参加してみてください。

毎月 第3土曜日 11:15~12:15 通院治療センター



こんなお話がありました



私の本音！



乳がんと宣告され、手術と化学療法を受けました。家族に心配かけたくないと思っていたので、手術も化学療法も耐え、家事も通常どおりこなして頑張りました。そんな私を見てか、家族も動揺することなく、日々を過ごしましたが、そのノーリアクションに「少しは心配して、やさしい言葉のひとつぐらいかけてよ！」と思った次第です。談話会で、「家族は心配してるが、どんな言葉をかけていいか解らない」と聞き、我が家の家族もそうだったのかな？と ちょっと救われたかな〜♥
ちょっとした一言が欲しいだけなの。

高齢の両親に「病気のこと」言えない

とっても、悩んでいらっしやいました。自分が、がんであることを高齢の両親に言えずお世話をしているとのことでした。娘として、辛いことを話せるのは両親なのに、それもできず又、先行きのことを考えて悩んでいらっしやいました。談話会で、思いのだけを話され泣いたら少し楽になられたと言って帰られました。

↓後日談

その後、ご両親にお話しでき、ご両親も気づかれていたようです。やっぱり親子ですね！ お話聞くしかできなかったけど、ほっとしました〜✿

素敵な帽子の紹介がありました



治療の副作用に脱毛があります。医療用かつらの紹介がありますが、高価であったりやっぱり人目が気になったりします。日常生活は、おしゃれをかねてオーダーメイドの帽子を使っている方がみえました。安価で、簡単にお洗濯もできるとのことです。



私としては、家族がそっとプレゼントしてくれるとうれしいな〜

薬剤師さんに聞いてみました！

Q. 痛み止を増やすことを勧められますが、副作用が心配です

A. 痛みを止める目的は、日常生活を快適に過ごしていただきたいからです

副作用に対するお薬も同様に処方されるはずですので、医師と相談して痛みの無い快適な生活をおくられることをお勧めします

あなたが感じる痛み（いつ、どこが、どのように）を医師へ伝えてください

