

# がん談和会通信 ころろ



最近、朝晩の暑さが少し和らいできたように感じます。

2024 年能登半島地震の傷跡も残っている中、先月には熊本で大きな地震がありました。力になれることは少ないですが、被災された方々が 1 日でも早く心身穏やかに過ごせる日が来るよう願っています。

談和会では 7 月に 7 名の患者さんが交流されました。人数は少なめで参加経験のある方ばかりでしたが、今までとは違う語りの場となりました。

定期画像検査後の診察で今後の薬物療法について主治医と話しをした。「自分のライフスタイルを考えた場合に、治療内容を変えた方がいいのか、同じままでいいのか悩ましい」という話が聞かれました。他の方も、画像検査で以前とは違う影があり経過観察となったが「次回受診までの数か月の時間が不安」という話をされました。

お互いの話を聞いて、変化がない仲間に安心したり不安を抱えている仲間に励ましの言葉をかけたり、経験があるからこそその交流が行われました。

お話しが苦手な方は聞くだけでも構いません。まだ参加したことのない方もお気軽にご参加下さい。

## お役立ちコーナー

## がん患者さんと心のケアについて



がんという病気は、からだのみならず「ころろ」にも大きな影響を与えます。経験する不安や憂うつといった感情が生じることはごく自然なことですが、「ころろのつらさ」のサポートがされていないと、生活の質を低下させ、適応障害やうつ病といった「ころろの病」にいたる可能性があります。「ころろの病気ではない」「今はまだ大丈夫」と思わずに早い時期からケアを行いましょう。ころろのつらさを和らげることは治療と同じくらい大切です。

### <具体的な対処法の例>

- 正しい情報を集める → 診察時は緊張してしまうこともあると思います。質問事項を整理したメモを持参したり、話の内容を書き留めておくのも良いでしょう。
- 自分を責めない → 考え込んでしまうと、自分や周囲の人を責めてしまうことがあります。病気に向き合っている自分を時々褒めてあげましょう。
- 身近な家族や友人に気持ちを打ち明ける → 日常生活を送っている家庭や職場に悩みを相談できる方がいることは、とても大きな支えになります。
- リラックスできるよう工夫する → 自分にとって心地よいことが大切です。
- 患者会などサポートグループに参加する → 当院の談和会がこれ！
- 心のケアの専門家に相談する → 大げさなのではないかと考える方もいるかもしれませんが、まずは主治医や看護師に相談してみましょう。

詳しくはこちらを  
ご覧ください↓



### \*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。



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