



がん患者コミュニティサロン通信 No.3

「緩和ケア」についてご存知ですか？



「病気や治療に関してつらいことや困っていることはありませんか？」

がんに伴うからだの不調や心の問題に対処していくことは、がんの治療と同じくらい大切なことです。赤十字病院では、がんで治療中の患者さんのからだのつらい症状や、ご家族も含めた心のケアを行っています。たとえば、痛みがある・吐き気がつづく・食欲がないなどからだのつらい症状、眠れない・不安・どうしていいかわからないなど心のつらい症状このような症状を少しでも和らげることができるよう、病院のさまざまな職種が協力しあい、「緩和ケアチーム」として活動しています。



「緩和ケアチームにはどんな人がいるの？」

医師・看護師・薬剤師・臨床心理士・言語聴覚士・ソーシャルワーカー・管理栄養士からなるチームです。患者さんやご家族の状態に合わせて、からだや心のつらい症状を和らげることができるよう、医師・看護師以外のスタッフもお手伝いしています。

「緩和ケアを受けたい場合はどうしたらいいの？」

病棟または外来の看護師にお話ししてください。入院中であれば定期的に緩和ケア担当の医師・看護師または必要に応じて他のスタッフが病室に伺います。

退院してからも希望があれば緩和ケア外来に通い、ひきつづきつらい症状を和らげることができるようお手伝いをしています。

「通院で緩和ケアを受けたい場合はどうしたらいいの？」

赤十字病院に入院したことがある、あるいは通院中であれば、緩和ケア外来を受診することができます。予約が必要ですので、外来の医師や看護師、相談支援センターにお話しください。



3/27(土) 第2回「がん検診をすすめる会」の講演会

12:30~16:30 秋田テルサ 5F

3/28(日) 第4回市民公開講座「がん治療の最前線」

赤十字病院の放射線科・消化器科・内科医師と緩和ケア看護師の講演
13:00から 秋田ビューホテル



「肺炎球菌ワクチンってなに？」



高齢者の肺炎の原因となる肺炎球菌という細菌を狙ったワクチンです。肺炎球菌には80種類の型がありますが、その中の23種類の菌に対して免疫をつけることができ、肺炎球菌が原因の肺炎の8割くらいに効きます。肺炎球菌による肺炎になっても、「軽症ですむ・抗生物質が効きやすい」などの効果があります。つまり、肺炎球菌によって引き起こされるいろいろな病気（感染症）を予防する効果があります。ワクチンの効果は5年位といわれています。5年目以降も効果は残っていますが、徐々に効き目は低下します。インフルエンザワクチンは、2回目の接種で効果が增強しますが、肺炎球菌ワクチンでは、そのような增強効果はなく、日本では再接種が許可されていないので、一生に1回の接種です。「副作用」は、注射部位のかゆみ、痛み、赤み、腫れ、軽い発熱、間接痛、筋肉痛などが生じる場合もあります。費用は、全額自費になります。7000～8000円くらいですが、消費税や診察代が別料金になっていることがあります。接種方法は、1回0・5mlを筋肉内または皮下に注射します。インフルエンザなどのワクチン接種時期から一週間以上あける必要があります。詳細は、各医療機関に事前に確認してから接種をおすすめいたします。



肺炎球菌

第7回がん患者コミュニティサロンの様子

患者さんご本人・ご家族が11人、病院スタッフ6人、途中退席含めて合計18人の参加がありました。今まで入院中に参加なされた方の多くは、「ほかの人の話を聞いてみたいが、自分のことはまだ話せない」という印象でしたが、今回初めて参加なされた中に「がんは覚悟していたが、あまりに苦しく自分の思いを誰かに話したくて来てみた」という方がおりました。皆、うなずきながら熱心に話を聞き、自分はどうかであったかなどのお話をしました。PETに関する話題もありました。（※詳細は、通信NO2に掲載）また、毎回参加している方が欠席すると「どうしたのかな？」と気にかけてたり、手術を控えている人へはお互いに気遣いをするなど、参加者同士の心の繋がりが出来きているのを感じます。また、家族への思いは毎回話題となります。「免疫力を高めるために青汁を飲んでいる」という方には、栄養課の平川さんから「青汁だけでは効果がなく、栄養をかたよりなく取り入れてプラス青汁であれば問題ない」とのアドバイスがあり、他にもエネルギー・塩分量を考慮した献立の紹介もありました。その他、共通話題として「どこからいつから「がん」なのか？その境目は？」「がんの自覚症状があればいい」「何年もかかっていたがんが急激に大きくなるのはいつ？何が原因？」など、それぞれ気にかかっていることについてフリートークを行いました。

参加者の声

私自身の健康、生活に何の疑いもなく過ごしていましたが、昨年6月、がんとの検査結果が出ました。そのがんは取り除くことが困難であり、抗がん剤による治療しかないとの説明を受けました。時を同じくして昨今の経済情勢より早期退職制度の募集があり、悩んだ末に退職することにしました。短期間に、命、医療費、無収入、社会からの孤立、すべてが生きることに否定的で、息をすることにさえ力が必要という状況に陥ってしまいました。そこから徐々にではありますが生きる力がでてきたのは、家族のおかげだと思います。家族は私の健康に気遣い、つとめて明るくふるまうのを見るに、私が暗く落ち込んでいるわけにはいかないのと、子供が少しでも自立できる年齢になるまではとの思いからです。まだまだ働き盛りと思っている為に、同年代の人が普通に働いていることが羨ましく、又それに比較し自分はと考えると悲しくなります。このような中、がんコミュニティサロンに参加させていただき、皆さんのお話をお聞きすると私自身の気持ちを話すことで、心の落ち着きを得て行きたいと思っております。