

がん患者コミュニティサロン通信

+ 日本赤十字社 秋田赤十字病院 がん相談支援センター
〒010-1495 秋田市上北手猿田字苗代沢 222-1
☎ 018-829-5000 (内線 2182)

木々の緑がいちだんと色濃く美しさが映える季節を迎え、みなさまいかがお過ごしでしょうか。雨の合間の晴れた日は、思いっきり外に出て自然に触れながら、爽やかな空気と緑の香りを吸収してリフレッシュしたいですね!通信の発信、ご無沙汰しておりましたが、さっそく、この間のサロンの会の状況をお伝えしていきたいと思っております。

3～5月・サロンの会より

3月は15名、4月は16名、5月は13名の参加で開催されました。

3月のサロンの会は私たちにとって、お別れの会となってしまいました。毎回、参加頂き私たちががん患者の不安や心の苦痛に、そっと寄り添いながら希望を与えてくれた守田亮先生がこの4月から東京の国立がんセンター中央病院に行くことになってしまったのです。

突然のお話に寂しさで胸が潰されそうな思いでしたが、「もっと学び、一回り大きくなって、この場所に戻ってきます」とのお言葉に、先生はさらに「がん医療」を研鑽し大きく飛躍し、がん患者と真摯に向き合ってくれるのだと確信しました。そして、先生からは胸に響く貴重なご講演を頂くことが出来ました。守田先生、これまでサロンの会に親身にかかわって頂き本当にありがとうございました。

4月のサロンの会では、「がん患者さんへの就労支援」について、ハローワーク秋田 就労支援ナビゲーター・館岡保子さんをお迎えし、お話を伺うことができました。また、この間、就労支援を受け、就労された方は、病気と共存しながらも資格を取得する努力を重ね、新たな職業にチャレンジ、見事に職場で生きいきと働いておられる体験をお聞きし、目標をもつことの大切さとその直向きな努力、自ら得た新たな生き方に感動とともに、一歩前へ進む勇気を私たちに与えてくれました。

5月は、秋田県内のがん医療に関する情報交換の中で、医療における地域格差、主治医との関わり、さらには他のがん患者会の活動状況について意見交換が出来ました。レクチャーでは、「ロコモ予防でいきいき健康生活・転ばない体づくり」について、赤十字病院健康運動指導士・山平先生によるご講演を頂き、学習しました。今後の通信で発信していきたいと思っております。

～がん患者さんに伝えたいこと～ 赤十字病院・守田亮先生

4月から、国立がんセンター中央病院に勤務されておられる守田先生からのご講演の内容をお伝えしていきたいと思います。

「がん治療の中のチーム医療と緩和ケアの導入について」、パワーポイントでわかりやすくお話されました。1. 最善の医療について⇒①医療者の専門性②患者さんの希望、価値観（人それぞれ違う）③科学的データの3点について述べられました。がんを治すだけではなく患者さんに元気になってもらうことが大切であり、そのことが生活の質につながる。また、予後について、患者さんと率直な話し合いをすることも必要であるとお話されました。

2. 今後のがん治療に求められるものは、チーム医療と早期からの緩和ケアの導入であるとお話されました。県内のがん治療の現状、赤十字病院で実践しておられる外来の待ち時間を利用して、薬剤師さんが面談し、きめ細やかな対応で情報共有されていること、外来の限られた時間においては、情報が一方的になりやすい事から電話サポートも実施しているとのことでした。

早期からの緩和ケアは、QOL（生活の質）の向上、体の苦痛だけでなく心理的、スピリチュアルな問題を支える。今の時代はがん治療と並行していくことが求められていると述べられました。

最後に、がんサバイバー・広瀬真奈美さんのご紹介の中で「がんになったことで得られる出会い、友情など、様々な人生を豊かにする」とのメッセージは、まさにこのサロンの会に集う私たちにも当てはまる言葉ではないでしょうか。

がんサバイバー・広瀬真奈美さんの「困難を笑顔に変える5カ条」

1. つらい時こそ笑顔で
2. 人に尽くしていく
3. まず目の前の人に感謝の笑顔
4. 一人で悩まない
5. 体を動かす



笑顔は伝染する

笑顔は人に安心感を与える

笑顔は人を元気にする

笑顔は人と人を結びつける

笑顔は自分を幸せにする

笑顔は困難を最高にする

笑顔は人を幸せにする

広瀬さんのメッセージは

守田先生のご講演の最後に紹介されました。つらい時、苦しい時、悲しい時
困難を笑顔に変える5カ条に触れてみませんか！

去る4月18日、サロンの会では「旬採ツアーと温泉入浴研修を
楽しむ一日」を開催。あいにくの雨でしたが、「協和温泉・四季の湯」にて温泉・お食事・懇談・
カラオケ等…親睦を深めました。幹事さんの大活躍で楽しい思い出となる一日を過ごすことができました。
病氣も飛んでいったようでしたね！参加者のみなさま、ありがとうございました。