

「ニュースレターが^ん110番」no.1 (創刊号) 2005.1.31

NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま

会員の皆様、明けましておめでとうございます。

大変遅くなりましたが、会員特典の一つであるニュースレターの創刊号をお送りします。

新年を迎え早くも1か月が過ぎようとしておりますが、がん患者とその家族を取り巻く療養環境も大きく変わりつつあります。

抗がん剤の適用拡大の手続き円滑化や患者負担の少ない放射線治療機器の開発など、多様な取組みが進んでいます。

NHKも、今年はがんサポートキャンペーンを始めており、今年はいろいろな番組も放送され、多くの国民の関心を集めそうです。
<http://www.nhk.or.jp/support/>

また、多くの会員の皆様に本会の活動を応援していただき、改めて、お礼を申し上げます。新しい年が皆様にとって安心して、がんの療養に取組める年になることを祈念しています。
今年もどうぞよろしく願いいたします。

●NPO法人の認証に寄せて

医療情報と「がん患者支援ネットワークひろしま」

ひと昔前に比べれば、一般の方でも医療情報を入手し易くなっていると思います。

しかしインターネットの発達した現在、医療情報の収集がうまくでき

る人と、そうでない人との格差が大きくなっていることも実感します。

「病院や主治医」と「患者と家族」の間には、結構大きな心や情報の「すき間」ができることが多いと思います。口コミやインターネットなどで、情報に近づける人は何とか解決できても、情報がない人は限られた情報に黙って従うことになります。

疑問や要望があれば、誰かに相談すべきです。

特定非営利活動法人がん患者支援ネットワークひろしまは、終末期患者さんや緩和医療の問題だけでなく、がん患者さんの幅広い疑問や要望に答え、心や情報の面から総合的に支援する、「がん医療のトータルコーディネーター」を目指していきたくと思っています。

皆様のご支援を宜しくお願いいたします。

理事長 広川 裕

●Dr. 津谷の「がん患者の在宅療養は任せんさい」

がん患者のための取扱説明書

先日、“がん110番”というがんに関する電話相談を行いました。環境、事情、立場、病院、主治医、不安、混乱が交錯するなかで、いろいろなご質問がありました。

がんと診断されたばかりの方、手術を終えて治療中の方、補助治療も終了の方など、いろいろな時期のがん患者さんが、自分の身体をどう扱ったらいいのかという戸惑いに直面されていることを改めて感じました。

その中で、「自分の体の取扱説明書が欲しい」という要望を頂きましたので、今回はこの「自分の体の取扱説明書」作成についてお手伝いしましょう。

まず大前提ですが、「自分を生きる」ということ、すなわち「死の

前の生」を管理することが必要です。

これは精神面、肉体面、社会面の3つの面での管理です。

人生を「川を下るボート」に例えれば、上流に向かって漕ぐという無駄な努力が貴重な時間と能力を浪費することになるということに気がきましょう。

人生の流れの最終的な方向は決まっているのですから、これに逆らうことなく、流れをゆっくりと楽しむごとく、漕いでいくことが必要ではないでしょうか。

それでは、「自分の体の取扱説明書」の基本方針を紹介します。

1. 自分が自分の主治医のつもりでがんに向かっていく。
2. 今日一日を「生ききる」。
3. 人のためになることをする。
4. 死の不安、恐怖と共存する訓練に取り組む。
5. もしもの時のために建設的準備をしておく。

これらの基本方針は、神経症の治療法で有名な森田療法を基本に、がん闘病に対する方針としてしばしばあげられる内容です。この基本方針は、がん患者さんだけでなく、すべての人にお勧めできます。

特に3番目の“人のためになることをする”という項目は一番簡単に行うことができ、効果も早くできます。

追いつめられ、行き場のなくなるときこそ、人のために一步進んで何かをしましょう。必ずところが解放され、気持ちが積極的にになります。あなたの愛を容赦なく人にあげるのです。この気持ちが人間の免疫力を高めていきます。今日一日を「生ききる」実感がわき、感動の毎日を味わうことができます。

最後に、「自分の体の取扱説明書」を書かれる場合には、「がん患者支援ネットワークひろしま」にユーザー登録をしておくことをお勧めします。「自分の体の取扱説明書」で困ったとき、使用方法がわからなくなった時

のサポートは、「がん患者支援ネットワークひろしま」のメンバーが行います。遠慮なくご連絡ください。

あなたに合ったすばらしい「自分の体の取扱説明書」が完成することを祈っています。

副理事長 津谷隆史

●シリーズがん療養生活の基礎知識 AtoZ

在宅医のつづき

「私はね、まだ病院で治療を受けたいと思うのに、家のもんが帰ろう言うけえ仕方なしに帰るんよ」と話してくれた末期がんの患者さんがおられました。

事情を良くお聞きすると、母親の余生が短いと知った息子さんが良かれと思って勧めてくださっていたのです。

この患者さんは不本意ながらも自宅に帰られましたが、約一ヶ月間療養された後、結局ご自分の意思でホスピスに移って行かれました。

ひとの人生はその人個人のものでですから、末期がんの患者さんが余生をどこで、どのように過ごすかも患者さんの意思を尊重して決めた方が良い結果になることが多いものです。

特にご自宅で療養される場合には、「自分の家で療養したい」という患者さんのお気持ちが必要と考えています。

理事 田村裕幸

●「がん患者さんのためのQ&A」

がん療養生活の中で疑問や不安がどんどん出てきます。

私たちは、このようながん患者さんやご家族の疑問や不安に、一つひとつ答えていき、安心して療養生活をして頂きたいと考えています。

会員の皆様からの疑問や不安についてのご質問をお待ちしております。

第一回目は、「**がん疼痛と病状との関連**」についての質問です。

Q：痛みが強くなってきました。がんが進行しているのでしょうか？

A：痛みの強さと病状の進行とは必ずしも一致しません。痛みがかなり強くてもさほど進行していない場合もあれば、痛みが余りなくても進行している場合もあります。

がんの進行に応じて痛みが増強してくることはよくありますが、それにとらわれすぎないことが大事かもしれません。

ご心配な場合には、主治医やがん疼痛の専門医にご相談ください。

理事 藤本真弓

●広島県内のがん関係イベント情報

○NPO法人がん患者支援ネットワークひろしま 設立記念シンポジウム

2005年2月27日（日）13時30分～16時 広島市中区地域福祉センター

「がん医療のトータルコーディネートを考える」 参加費：無料

馬庭恭子（広島市議会議員、ウィメンズキャンサーサポート代表）

大石睦子（広島・ホスピスケアをすすめる会竹原支部 代表）

本家好文（広島県緩和ケア支援センター長）

広川 裕（がん患者支援ネットワークひろしま 理事長）

事務局（082-289-0610 info@gan110.rgn.jp）

○緩和ケアを考える会・ひろしま第34回事例検討会

2005年3月12日（土）14時～16時 県立広島病院中央2階講堂

「骨転移の激痛の対応に難渋した事例」 参加費：500円

藤本真弓（県立広島病院ペインクリニック 082-254-1818 ex3122）

○緩和ケアを考える会・ひろしま第36回定例研究会

2005年5月21日（土）14時～16時30分 広島国際会議場/ダリア

講師：上尾甦生病院 磯崎千枝子

参加費：会員/学生 1,000円 一般 1,500円

○第13回日本ホスピス・在宅ケア研究会 in広島

2005年6月18日（土）～19日（日） 広島国際会議場

「寄り添う心 わかちあう心 ～私はあなたを一人にしない～」

事務局（電話082-222-1555 hiroshima2005@chive.ocn.ne.jp）

参加費：事前登録 5,000円 当日 6,000円（1日のみ 4,000円）

学生 2,000円

●当会のホームページを更新しました。是非ご訪問ください。

○「コラム がん110番」を新設しました。

○「掲示版」を設けましたので、情報交換に利用してください

このニュースレターへのご意見、ご要望、ご質問をお寄せください。

■発行：NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま 事務局

<http://www.gan110.rgn.jp>

■お問い合わせ：info@gan110.rgn.jp

■Copyright：NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま
